

UNIVERZA V LJUBLJANI  
PEDAGOŠKA FAKULTETA  
Socialna pedagogika

Lara Brglez

SVET, KI SE SLIŠI

Magistrsko delo

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI  
PEDAGOŠKA FAKULTETA  
Socialna pedagogika

Lara Brglez

SVET, KI SE SLIŠI

Magistrsko delo

Mentor: prof. dr. Bojan Dekleva

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

*Hvala.*

Toda spregovoril je duh globine in mi dejal: »Razumevanje neke stvari je most in (pomeni) možnost povratka na stezo, pojasniti neko stvar pa je samovolja ali včasih celo umor. Si že preštel morilce med učenjaki?«  
Carl Gustav Jung (Rdeča knjiga, str. 122)

## POVZETEK

Magistrsko delo se ukvarja s pojavom slišanja glasov kot posameznikove izkušnje, ki je zanj resnična in je del življenjske zgodbe. Tako pojmovanje slišanja glasov je drugačno od medicinskega pogleda, ki na to izkušnjo gleda kot na enega izmed simptomov duševne bolezni. Ni nujno, da ljudje, ki imajo izkušnjo slišanja glasov, postanejo uporabniki psihiatričnih storitev, saj je to v veliki meri odvisno od tega, ali so njihovi glasovi podporni ali težavni glasovi. Težavni glasovi zahtevajo spoprijemalne strategije in učenje tega, kako živeti z njimi ter kako spremeniti odnos z glasovi in s tem pot okrevanja.

Glasovi velikokrat predstavljajo del posameznikove življenjske zgodbe, ki jo je potrebno postaviti pod drobnogled, se soočiti in naučiti živeti z njo. Vendar se lahko brez aktivne vloge reflektivnega slišalca težavni glasovi res razumejo zgolj kot simptom duševne bolezni, ki jo je potrebno psihiatrično obravnavati.

V empiričnem delu analiziram slišanje glasov šestih slišalcev v kontekstu njihovih življenjskih zgodb. Uporabila sem kvalitativno metodologijo – podatke sem zbirala s polstrukturiranimi intervjuji in analizirala s pomočjo večstopenjskega kodiranja.

Ugotovitve integrirajo teoretični del z empiričnim in poudarijo pomen medosebnih odnosov z izkušnjo slišanja glasov.

**Ključne besede:** slišanje glasov, medosebni odnosi, družbeni kontekst, kritika medicinskega diskurza, kvalitativno raziskovanje, življenjska zgodba, strokovnjaki iz osebne izkušnje.

## ABSTRACT

This master dissertation outlines a phenomenon of hearing voices from the perspective of an individual's experience as genuinely real and integrated part of his life. Such conceptualization differs from a medical view, which comprehends this experience as one of symptoms of a mental illness.

The majority of individuals confronting with hearing voices does not use psychiatric services since it depends on whether those voices are supporting or troublesome. Namely, troublesome voices demand for a contending strategies and learning how to live with them. It is also necessary to change relations with these voices and, consequently, the path of recuperation. Frequently, these voices present a part of individual's life story, which has to be confronted and examined closely. An individual must learn how to live with it. Without active part of a reflexive hearer troublesome voices can be understood merely as a symptom of a mental illness which has to be treated psychologically.

In an empirical part I analyzed six voice hearers considering the context of their life stories. I used a qualitative methodology – the information was collected with the semi-structured interviews and analyzed with the multistage encoding.

Results integrate a theoretical part with an empirical part and emphasize the meaning of interpersonal relations with experience of hearing voices.

**Key words:** hearing voices, interpersonal relations, social context, review of medical discourse, qualitative research, life story, personal experience experts

## Kazalo vsebine

UVOD .....	1
POSEBNI SIMBOLI, KI SO UPORABLJENI V MAGISTRSKEM DELU .....	5
TEORETIČNI DEL .....	6
I. SLIŠANJE GLASOV .....	6
1.1 SOOČENJE POJMOV .....	6
1.2 SLIŠATI GLAS .....	6
1.3 NESKONČNA POJAVNOST GLASOV .....	8
1.4 PRIBLIŽEVANJE IN ODDALJEVANJE SVETOV .....	13
1.5 ZAKLJUČEK I. POGlavJA .....	19
II. UOKVIRJANJE SLIKE .....	19
2.1 ŠIRŠI KONTEKST .....	20
2.2 ZAŠITEK KONCEPTA DUŠEVNE BOLEZNI .....	21
2.3 ODNOSI in HENDIKEP .....	25
2.4 TKANJE ALTERNATIVNE ODEJE .....	29
2.5 TRAVMA IN DISOCIACIJA .....	34
2.6 ZAKLJUČEK II. POGlavJA .....	37
III. OD SLIKE K PRAKSI .....	37
3.1 GOVORITI O IZKUŠNJI .....	38
3.1.1 PODPORNNA SKUPINA .....	39
3.2 SKUPNO RAZISKOVANJE .....	41
3.2.1 KONSTRUKT .....	42
3.2.2 FORMULACIJA .....	42
3.2.3 ČUJEČNOST .....	43
3.2.4 POGOVOR Z GLASOVI .....	44
3.2.5 OKREVANJE .....	45
3.3 ZAKLJUČEK III. POGlavJA .....	48
EMPIRIČNI DEL .....	48
IV. RAZISKOVALNI PRISTOP .....	48
4.1 OPREDELITEV PROBLEMA IN NAMEN RAZISKOVANJA .....	48
4.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA .....	48
4.3 RAZISKOVALNA METODOLOGIJA .....	49
V. REZULTATI IN INTERPRETACIJA .....	55
5.1 ZALA .....	55

5.2 ROMAN .....	63
5.3 KRISTIЈAN.....	79
5.4 ME, MYSELF AND I .....	86
5.5 MATIC .....	96
5.6 EKATARINA.....	102
5.7 REFLEKSIЈA.....	120
5.8 ODGOVORI NA RAZISKOVALNA VPRAŠANJA .....	122
<b>VI. ZAKLJUČEK .....</b>	<b>128</b>
<b>LITERATURA .....</b>	<b>131</b>

### **KAZALO SLIK**

Slika 1: Sestava magistrskega dela.....	4
Slika 2: Glasovi kot presečišče javnega in zasebnega.....	8
Slika 3: Kontinuum izkušenj slišanja glasov (po Watkins, 2008).....	9
Slika 4:Presek svetov posameznikov znotraj dialoga.....	14
Slika 5:Vpetost posameznikove identitete v simbolične strukture in diskurze .....	15
Slika 6: Krožnost interakcije med posameznikom in okoljem.....	24
Slika 7: Dinamika dveh celih polovic kot prikaz delovanja v posamezniku .....	26
Slika 8:Transforni odnos med strokovnjakom in uporabnikom .....	27
Slika 9:Obojestransko vzdrževanje odnosa.....	28
Slika 10: Dobro integriran narativni spomin.....	35
Slika 11: Travmatiziran in fragmentiran spomin .....	36
Slika 12: Podporne skupne Slišanja glasov po svetu (med njimi najdemo tudi Slovenijo). ....	39
Slika 13: Stol, kot ga vidi Nives s svoje točke gledišča .....	49
Slika 14: Stol, kot ga vidi Matej s svoje točke gledišča .....	49
Slika 15: Primer kodiranja.....	54
Slika 16: Razčlenitev Romanovega opisa .....	66
Slika 17: Razčlenitev dogodka s punco.....	67
Slika 18: Kontinuum vključevanja .....	68
Slika 19: Romanova izkušnja slišanja glasov .....	75
Slika 20: Delovanje Narekovalca .....	105
Slika 21: Delovanje Pripovedovalca z Narekovalcem .....	106
Slika 22: Delovanje Komentatorja .....	107
Slika 23: Položaj Komentatorja.....	109
Slika 24: Ekatarinin notranji svet (vloga Kometa) v povezavi z zunanjo okoliščino (sivo cono) .....	111
Slika 25: Ekatarina v pogovoru s sogovornikom .....	119
Slika 26: Prijetni in neprijetni glasovi.....	128
Slika 27: Povezava med navezanostjo in ponotranjeno dostopnostjo Drugih .....	129
Slika 28: Glasovi in internalizacija .....	130

## **KAZALO TABEL**

Tabela 1: Avtorji in različni okvirji razlag izkušnje slišanja glasov .....	32
Tabela 2: Avtorji in vzroki, ki so jih navedli za pojav izkušnje slišanja glasov .....	33
Tabela 3: Razlika med kliničnim in osebnim okrevanjem .....	46
Tabela 4: Kategorije in pripadajoče kode sogovornice Zale .....	55
Tabela 5: Kategorije in pripadajoče kode sogovornika Romana .....	63
Tabela 6: Kategorije in pripadajoče kode sogovornika Kristijana .....	80
Tabela 7: Kategorije in pripadajoče kode sogovornika MMI .....	87
Tabela 8: Kategorije in pripadajoče kode sogovornika Matica.....	96
Tabela 9: Kategorije in pripadajoče kode sogovornice Ekatarine.....	102
Tabela 10: Sogovorniki in modeli razlage slišanja glasov .....	122
Tabela 11: Način komunikacije z glasovi med sogovorniki .....	125



## UVOD

Magistrsko delo »Svet, ki se sliši«, ne govori o halucinacijah, prisluhih ali o svetu gluhih. Govori o osebah z izkušnjo slišanja glasov.

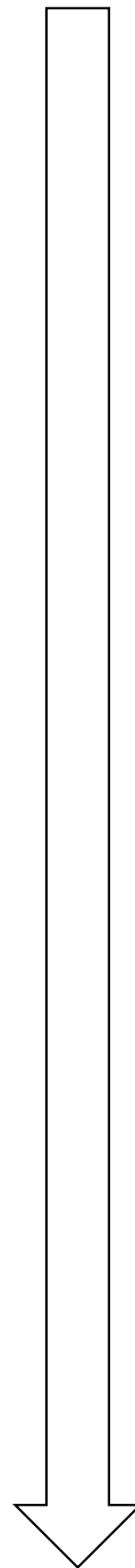
Leta 2012 sem se začela sestajati z osebo, ki je imela telepatske misli. Živela je v stanovanjski skupini nevladne organizacije, ki se ukvarja s težavami v duševnem zdravju. Zanimivo se mi je zdelo, da je oseba psihiatrični pacient že 25 let in kljub vsem terapijam in obravnavam ne sliši glasov. Sliši telepatske misli. Neomajnost človekovega verjetja ne stre odvzem opravilne sposobnosti, vrtljiva vrata psihiatričnih institucij, življenje v stanovanjski skupini in socialno-varstvenih zavodih. Nič ne more odvzeti osebi izkušnje slišanja ne glede na obravnavo in stigma ter prikrajšane pravice.

Sočasno s prostovoljstvom sem študirala in končevala prvo bolonjsko stopnjo študija socialne pedagogike. V zadnjem letu študija me je tema slišanja glasov vedno bolj zanimala. Fascinantno mi je bilo, da v širši družbi vemo, da obstajajo ljudje, ki so duševno bolni, imajo težave v duševnem zdravju ali psihosocialne stiske. Da obstajajo pacienti, uporabniki in ljudje z izkušnjo. In na drugi strani obstajajo zdravniki, strokovni delavci in podporniki. Toliko različnih poimenovanj, ki skrivajo cel kup različnosti med seboj.

Zato sem iskala, kaj vse se skriva pod pojmom slišanja glasov. Zasledila sem gibanje Intervoice, ki izhaja iz pristopa »Hearing voices«. Internetno stran Intervoice sem spremljala nekaj časa in maja 2014 sem zasledila, da bo v Sarajevu izobraževanja iz pristopa »Hearig voices«. Z mentorjem sva se na hitro dogovorila med seboj in z organizatorji ter se peljala v Sarajevo. Tam sva spoznala ljudi iz sarajevskega društva Metanoia in beograjskega društva Prostor ter Rachel Waddingham, Dirka Corstensa in Slobodanko Popović iz Intervoica. Gibanje Intervoice je bilo še kako živo in aktivno ter pripravljeno na sodelovanje v prostorih Evrope, kjer še ni podpornih skupin slišanja glasov. Čez nekaj mesecev je mentor s Hano Košan in dvema sodelavkama iz Kraljev ulice ponovno odšel v Sarajevo, kjer je imel izobraževanje Will Hall – eden izmed začetnih članov Icarus projekta v ZDA.

Novembra 2014 smo v reviji Kralji ulice objavili prvo kolumno o slišanju glasov z naslovom: »O slišanju glasov (ki jih drugi ne slišijo)«. Od takrat pa vse do danes so kolumne izhajale vsak mesec (razen dvakrat, ko je izšla posebna poletna številka). V kolumnah so bili izvedeni razni intervjuji, prevodi zgodb in člankov, opis dogajanja na izobraževanjih, informacije o organiziranju dogodkov in osebne zgodbe, zapisane s strani slišalcev. Z obstojem kolumne pa je začel obstajati tudi elektronski naslov [slisanjeglsov@gmail.com](mailto:slisanjeglsov@gmail.com).

Spomladi 2015 sem preko kolumne v reviji Kralji ulice in osebnih kontaktov izvedla že nekaj intervjujev s slišalci, ki so sodelovali pri nastanku magistrske naloge. Maja 2015 sva z mentorjem izdelala spletno anketo (več glej v Dekleva, 2015), preko katere sem spoznala še eno slišalko, ki je sodelovala pri intervjujih za magistrsko delo. Takrat smo mentor, jaz in Hana odšli ponovno v Sarajevo na nadaljnje izobraževanje. Takrat je mentor dobil elektronsko sporočilo od Juša Škrabana, ki je prav tako preko delanja svoje diplomske naloge naletel na pristop »Hearing voices«. Po tem seminarju smo spoznali še Juša in ekipa je bila



pripravljena za delovanje na terenu. Od članov Intervoicea smo dobili film Mettes voice, ki smo ga s skupnimi močmi prevedli in uredili. Hana, Bojan in Juš so prevajali, medtem ko sem jaz s pomočjo tehnikov razmišljala, kako prevode vstaviti v film. Nato sva si z Bojanom razdelila film, vstavljala in prilagajala čas podnapisom. V nekaj mesecih je bil film pripravljen za predvajanje. 2. junija smo v Bežigradski knjižnici s projekcijo filma Mettini glasovi otvorili sklop treh delavnic, preko katerih smo želeli predstaviti pristop Slišanja glasov in razširiti informacijo, da bomo septembra pričeli s podporno skupino o slišanju glasov. Tam smo spoznali nekaj bodočih članov podporne skupine in ožje ekipe.

Poletni meseci so minili in 15. septembra, na svetovni dan slišanja glasov, smo na medmrežni prostor poslali internetno in Facebook stran Slišanje glasov. V septembru smo tudi pričeli s podporno skupino. Skupina je bila živa in pestra – nekateri so prišli samo preverit, kaj se dogaja, nekateri so ostali vse do danes, nekateri so se umaknili zaradi osebnih razlogov, drugi zaradi zadržkov, ki so jih čutili do določenih članov skupine. Teme pa so se vmes, ne glede na člane, rojevale in živele po svoje.

Novembra 2015 je ožja ekipa Slišanja glasov odšla na svetovni kongres Slišanja glasov v Madrid. Tam smo spoznali ogromno ljudi, s katerimi smo navezali stike in delili izkušnje.

V decembru 2015 smo izdali in prevedli knjižico Prijateljstvo je najboljšo zdravilo (glej The Icarus Project, 2015), ki je posebna ne samo zaradi vsebine, ampak zaradi založnikov, saj so finančno k izdaji prispevale različne nevladne organizacije. Tako tudi simbolično pester izbor založnikov predstavlja vsebino knjižice – soobstoj različnih pojavnosti bivanja. Med tem časom smo prevedli tudi tri krajše video posnetke, ki so sedaj dostopni na kanalu youtube v slovenskem jeziku:

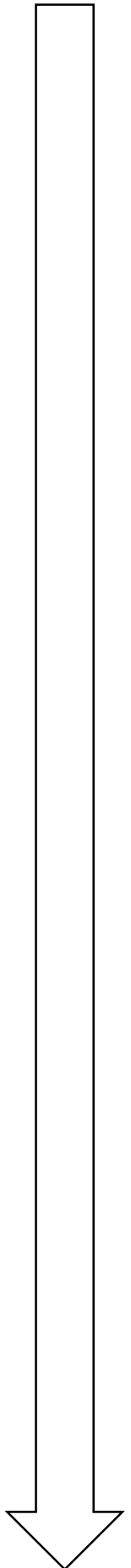
- A Little Insight - Young People who Hear Voices (A Little Insight, b.d.),
- Compassion for Voices: a tale of courage and hope (Heriot-Maithland in Anderson, 2015),
- The Voices in My Head (Longden, 2013).

Januarja 2016 smo se s pomočjo organizacije Kralji ulice prijavi na razpis Ministrstva za delo, družino socialne zadeve in enake možnosti ter v aprilu dobili financiran Program psihosocialnega svetovanja, informiranja in terenskega dela Slišanje glasov.

V maju 2016 smo organizirali tridnevni seminar o pristopu Slišanja glasov, ki so ga izvajali Rachel Waddingham, Dirk Corstens in Slobodanka Popović. Seminarja se je udeležilo 24 slišalcev, 4 študentke, 6 podpornikov oziroma družinskih članov in 16 strokovnih delavcev iz različnih javnih institucij in nevladnih organizacij iz Slovenije. Tako smo v juniju pričeli z drugo podporno skupino v Ljubljani.

V juliju smo se s podporno skupino odpravili na dvodnevni obisk avstrijske podporne skupine, ki deluje že 20 let, oktobra 2016 gremo ponovno na svetovni kongres Slišanja glasov.

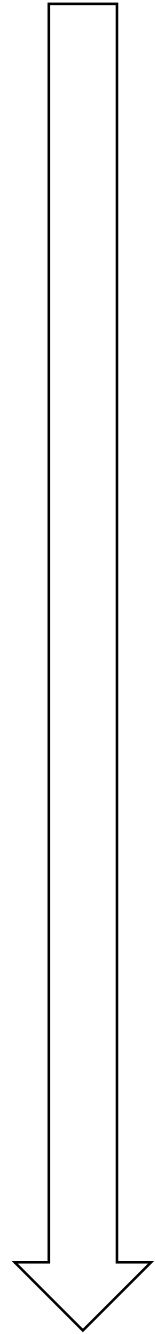
V letu 2015 in 2016 smo izvedli projekcije filma še v: Ilirski Bistrici, Postojni, Novi Gorici, na Ptuj, v SVZ Hrastovec in mestni knjižnici Ljubljana. Delavnice



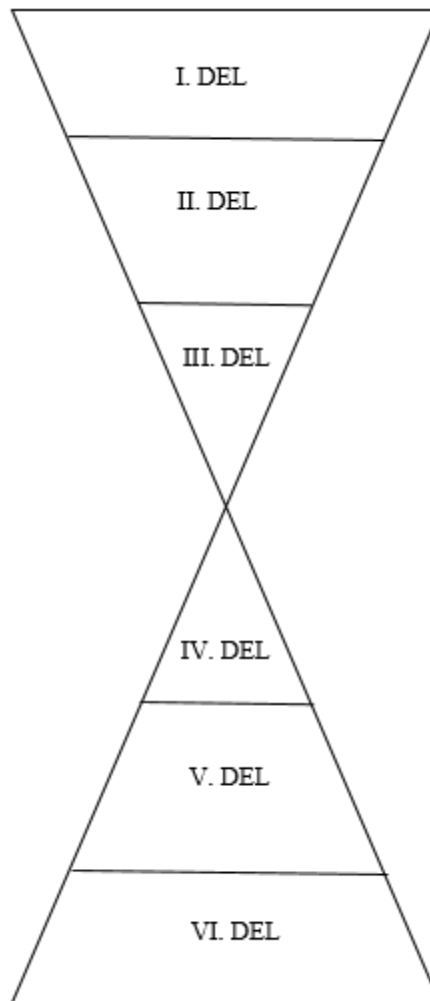
o slišanju glasov smo izvedli na kongresu Socialne pedagogike 2014, v SVZ Hrastovec in 2 leti zapored pri študentih socialne pedagogike pri predmetu IOP. Med vsem tem dogajanjem, ki je zgoraj opisano, sem jaz in ostala ekipa delovala na več ravneh. Individualno smo spoznavali slišalce in njihove zgodbe. Skupnostna raven je nastala, ko smo se družili v podporni skupini in ko smo skupaj šli predstavljat naše delovanje v različne kraje. Širše družbeno pa ekipa s slišalci deluje preko projekcije filma in diskusij po njej ter izvedenih intervjujih (za Radio Maribor, STA, revijo Viva, Radio SI) ter širi destigamtizacijo in normalizacijo izkušnje slišanja glasov.

Sama sem v dveh letih prehodila marsikatero neznano pokrajino slišanj, videnj, verjetij, oblik sobivanja, delovanja, konfliktov ... in iz pisanja te magistrske naloge prihajam bogatejša z izkušnjami, ki so neopisljive in mi ne bodo nikoli odvzete. Spoznala sem ogromno novih ljudi, njihove zgodbe in tudi po koščkih spoznavala in umeščala svojo zgodbo, ki je bila ob končanju študija na velikem prepihu v čolnu sredi razburkanega morja. Zgodba o Slišanju glasov v Sloveniji se nadaljuje. Ob tem bi se posebej zahvalila Bojanu, Hani in Jušu, ki so in še ženejo motor Slišanja glasov naprej. Odprtim ljudem iz društva Kralji ulice, ki so prisluhnili ideji ter dali prostor in čas za našo skupino, medtem ko so druge nevladne organizacije rekle, da imajo že polne urnike z aktivnostmi.

Magistrska je tako nastajala vzporedno s terenskim delom. Zato je bilo pisanje težko obvladljivo, saj sem preko izobraževanj prišla v stik z novimi vsebinami in povezavami. Prav tako so bile večerne vožnje proti Štajerski po podporni skupini polne asociacij, novih idej in povezav, načrtovanj koliko vsega je še potrebno zapisati in zaskrbljenimi vprašanji, ali bo to sploh izvedljivo. A nekje se je bilo potrebno ustaviti in zapisano povezati v magistrsko delo, ki je sedaj pred vami.



Magistrska naloga je razdeljena na dva večja dela (teoretični del in empirični del). Vsak del je razdeljen na 3 manjše dele:



*Slika 1: Sestava magistrskega dela*

- I. DEL: je konceptualno širok in govori o slišanju glasov kot fenomenu, ki je na presečišču med javnim in zasebnim ter izkušnjo, ki leži na konituumu pojavnosti. Koncept slišanja glasov je dokaj nov, zato sem pod drobnogled vzela funkcijo jezika oziroma besed.
- II. DEL: že postaja manj abstrakten in preko konkretnih raziskav, analiz diskurzov (in odnosov) ter konceptov prikaže, kako lahko slišanje glasov iz teorije prenesemo v delo z ljudmi.
- III. DEL: povezuje vse do sedaj opisano iz prvih dveh delov skozi opis načina dela, nekaterih metod in tehnik, ki se uporabljajo pri delu s slišalci.
- IV. DEL: opiše metodologijo pričujočega raziskovanja slišanja glasov.
- V. DEL: predstavlja analizo in interpretacijo šestih intervjujev s slišalci.
- VI. DEL: zajame vse iz prejšnjih delov v zaključku.

# POSEBNI SIMBOLI, KI SO UPORABLJENI V MAGISTRSKEM DELU

Za bolj sistematično branje sem uporabljala štiri posebne simbole, ki nakazujejo, da določeni deli besedila predstavljajo: konkretizacijo, ovinek, dodatno razlago in izseke pogovora.



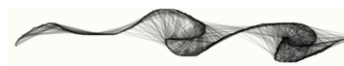
## KONKRETIZACIJA

Ta znak pomeni, da zapisano konkretiziram z anekdotskimi in dnevniškimi zapisi iz podporne skupine slišanja glasov ali zapisi izkušenj slišalcev iz kolumne Slišanje glasov v reviji Kralji ulice.



## OVINEK

Znak v ozadju nakaže, da sem znotraj podpoglavja naredila ovinek – se ustavila in podrobneje predstavila določen koncept, ki je pomemben za nadaljevanje.



## DODATNA RAZLAGA

V prvem (teoretičnem) delu dodatna razlaga, v drugem (empiričnem) delu ta simbol predstavlja mojo interpretacijo tega, kar je sogovornik povedal.

## IZSEK POGOVORA

V okvirju so dobesedni prepisi določenih delov pogovora ali zapisanih izkušenj, ki so se mi zdeli pomembni, da jih vključim v interpretacijo v celoti – da so moja vprašanja in odgovori sogovornika vidni ter prav tako daljši sestavki opisa izkušenj.

# TEORETIČNI DEL

## I. SLIŠANJE GLASOV

V tem poglavju bom najprej opredelila način uporabe besed in izrazov, povezanih s pojmom slišanja glasov (podpoglavje Soočenje pojmov). Nato bom izkušnjo slišanja dala pod drobnogled. Sprva se bom ustavila pri naravi glasu – kako je glas s svojim tonom in vsebino medij in vmesnik med zasebnim in javnim življenjem (podpoglavje Slišati glas). Viri glasu in vsebina glasov pričata o neskončni pojavnosti glasov. Raziskovalci so se delček te neskončnosti dotaknili, ko so raziskovali različnost izkušnje slišanja med ljudmi, kulturami in zgodovinskih obdobjih (podpoglavje Neskončna pojavnost glasov). Slišanje glasov pa ni samo individualna izkušnja – je izkušnja, ki je vpeta v medosebne odnose, ki lahko izkušnjo slišanja krčijo ali širijo (podpoglavje Približevanje in oddaljevanje svetov).

### 1.1 SOOČENJE POJMOV

V strokovni (psihiatrični) literaturi je slišanje glasov bolj znano pod pojmom halucinacije. Aleman in Larøi (2008) ter Corstens in Moskowitz (2008) pišejo o delitvi na halucinacije in psevdo-halucinacije. Psevdo-halucinacije dojemajo kot nekaj subjektivnega, ki se pojavijo v notranjem subjektivnem svetu (prav tam). Halucinacija temelji na notranjih reprezentacijah brez stimulusa iz zunanjega okolja (Aleman in Larøi, 2008). Pri halucinacijah manjka uvid, da ni zunanjega izvora glasov – halucinacije so dojete kot nekaj zunanjega, objektivnega. Stephen and Graham (2000, v Aleman in Larøi, 2008) pišeta, da je razlika med psevdo-halucinacijami in halucinacijami v zavedanju, da misel obstaja ali se pojavi (introspektivno zavedanje misli) in zavedanju, da je ozaveščena izkušnja zavedanja misli (»jaz mislim misel«). Vendar t. i. psevdo-halucinacije niso nič manj moteče ali spodbujajoče kot halucinacije. Tudi ko imamo ozaveščeno zavedanje o mislih, so lahko te misli težavne, se izmikajo nadzoru in se z njihovo pojavnostjo sprožijo čustva in občutja. Zato v nadaljevanju ne bom uporabljala pojma in razdelitve na psevdo-halucinacije in halucinacije, ampak pojem slišanja glasov.

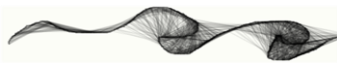
Pojem slišanja glasov je zelo širok. Kadar uporabim ta pojem, pomeni slišati glas nekoga drugega, vendar se nekateri slišalci ne strinjajo s takim pojmovanjem, saj povedo, da oni ne slišijo glasov, ampak slišijo Boga, Jezusa, angela, izvenzemljška bitja, satelite, sosede, prijatelje, telepatske misli, glasbo ... Vse to in še več sodi v pojem slišanja glasov, saj je moj kriterij slišanja glasov glas, ki ga slišimo in ga ne doživljamo kot lastnega ali pa je naš lasten in ima na nas močan vpliv in ga ne moremo nadzorovati. Torej tukaj zajemam tudi glas lastnih misli, ki jih doživljamo kot moteče, tuje in/ali vsiljive.

Ljudi, ki imajo izkušnjo slišanja glasov, poimenujem slišalci in slišalke. Zaradi lažjega branja bom od tukaj naprej pisala slišalci in s tem zajela oba spola.

### 1.2 SLIŠATI GLAS

Dolar (2003) pravi, da so glasovi (kot) tkivo družbe: »Družbena bitja smo po glasu in skozi glas, videti je, da glas sestoji v presečišču vseh naših družbenih vezi in da so glasovi samo tkivo družbe« (str. 22). Glas je vez, ki pripenja jezik na telo in je materialni nosilec pomena, saj je tisti, ki proizvaja pomen in je hkrati z izgovorjavo, barvo, jakostjo itd. moteči element (Dolar, 2003). Pomen sporočanja je torej cilj, glas pa je nosilec, medij oziroma sredstvo, saj sam glas ne prispeva k pomenu (prav tam). Pojavnost glasov je neskončna: » ... obstajajo glasovi, ki niso slišani, ki so nezaslišani, ti so nemara bolj vsiljivi in prisilni, tišina pa je lahko kar najbolj oglušujoča stvar ... « (Dolar, 2003, str. 23). Poznamo stanja brez glasu (tišine) do stanja, ko

glas preplavi našo notranjost: » ... tudi v izolaciji, v popolni samoti, daleč od ponorele množice, nismo prosti glasov: nemara se tedaj pojavi druge sorte glas, bolj zavezujoč kot vsi drugi glasovi: notranji glas, ki ga ni mogoče utišati ... kot bi bil glas z gostitev družbenosti, ki jo nosimo s seboj in prek katere ni mogoče ubežati, tudi če se lahko skrijemo pred besedo in tudi če glasu ni slišati« (Dolar, 2003, str. 23). Avtor govori o dvojni naravi glasu – glas je nekaj, kar se odcepi od telesa in gre okoli in hkrati vstopa v najbolj intimno telesno notranjost. V glasu, kot ga predstavi Dolar, je ta dvojnost družbenega/javnega v intimnem/zasebnem in obratno. Dinamiko med zasebnim/intimnim življenjem in javnim/družbenim je na neki drugi ravni pisalo veliko avtorjev (Giddens, 2009; Kuhar, 2010; Foucault, 1998; Bauman, 2002; Zaviršek, 2000; Dürkheim 2002; ...). **Slišanje glasov** – nekaj tako intimnega in iz večinskega družbe ovrednotena kot patološkega – **je presečišče med zasebnostjo in javnostjo**. Izkušnja, ki se zrcali v vsakdanjem življenju slišalca in v družbenem odzivu nanje.



Da podrobneje obrazložim zadnja dva stavka. Slišanje glasov se zrcali v vsakdanjem življenju slišalca. Vsebina in način povedanega slišalcu preko glasu, ki ga sliši samo on, vplivata na njegova vedenja, ravnanja in mišljenja. Majhen delček vedenja in mišljenja pa je morda viden tudi nam, zunanjim opazovalcem.



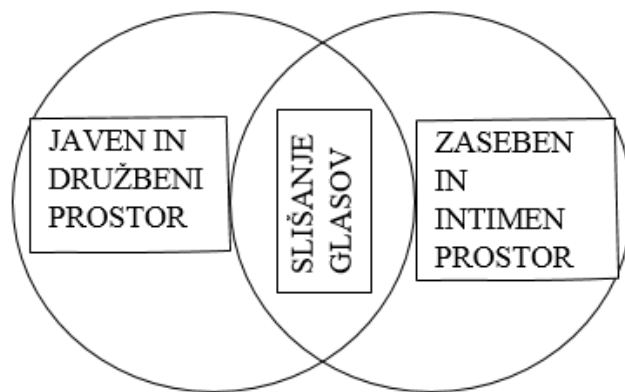
Doživela sem že, da sem se pogovarjala z osebo, ko se je ta kar naenkrat začela glasno smejeti in odgovarjati nekemu, ki ga nisem videla. Vsebina odgovora ni bila vezana na najin dialog in tudi sogovornik je takrat pogledal čez ramo in se pogovarjal. Ko se je sogovornik pogovoril z nekom, ki ga nisem videla, je brez težav nadaljeval najin pogovor. Vmes sem opazovala ljudi, ki so sedeli blizu naju v kavarni. Ocenila sem, da se počutijo nelagodno, saj so za nekaj trenutkov prekinili svoje pogovore in naju opazovali. Ko so se vrnili nazaj v svoje pogovore, sem videla, da ne govorijo več o isti tematiki kot so prej – najverjetneje so govorili o mojem sogovorniku. Jaz sem se za trenutek počutila malce užaljeno in sem si sprva mislila, da govorjena vsebina ni dovolj zanimiva za sogovornika. Potem sem videla, da v primeru, da vsebina res ni zanimiva za sogovornika, to pomeni, da trkam na lasten tabu – da nekemu jaz nisem zanimiva, da s svojim načinom delovanja nisem pritegnila sogovornikove pozornosti. Da nekemu nisem zanimiva, pa je nekaj, kar trka na moj otroški jaz, na primer na čas, ko sem bila edinka. In še bi lahko nadaljevala to analizo. Če se mojega otroškega jaza edinca ne bi zavedala, bi bilo najlažje izbrati pot užaljenosti. Lahko bi svoje mišljenje, vedenje in posledično odnos do tega sogovornika vodila v smeri, da je nekaj hudo narobe z njim, saj sem jaz čisto v redu. A spoznanje, da ne vem (!), kaj točno je vzrok pri sogovorniku in kaj vse stoji za tem, mi je omogočilo, da sem mirno počakala, da se je sogovornik vrnil v najino realnost (to je pogovor ob kavi) in nato naprej preverjala, kaj se dogaja.

Na opisanem primeru lahko vidimo, kako neka intimna stvar vdre in zmoti javni družbeni prostor. Če je ta stvar zelo moteča, je v domeni družbe, da nekaj s tem naredi. Družba je entiteta, ki varuje člane družbe z institucijami, ki nam dajejo varnost in trpljenje hkrati (Freud, 2001; Dürkheim, 2002). Nekoga, ki se ne vede po družbenih vrednotah in s svojimi dejanji deluje ravno obratno, moramo strokovno obravnavati. Osebo, ki se smeje, govori nesmiselne stvari,

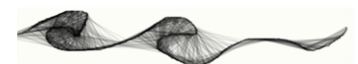
se vede nesmiselno ali noro – torej na kakršenkoli način nedojemljivo in izven reda, je potrebno odstraniti v nek prostor, kjer si bo lahko opomogla in okrevala, se poboljšala ali ozdravela (odvisno od tega, kateri strokovnjaki poskrbijo za to osebo). Slišanje glasov se zrcali v družbenem odzivu nanje tako, da obstajajo določene službe in institucije, ki postavljajo teoretične in praktične okvirje v zvezi s tem, kam postaviti slišalce in kako ravnati s težavnimi slišalci.

Tudi obratna zveza velja: družbeno/javno vdira v zasebno. To, kar slišalec sliši, ni odraz njegovih težav, ki so neodvisno od družbe in duha časa, v katerem živi, ampak je odsev družbe in odnosov ljudi (npr. slišalcu glasovi lahko sporočajo grožnjo o teroristih in močno dvomim, da je v srednjem veku živel slišalec, ki je slišal enako vsebino o teroristih).

Tako je slišanje glasov presečišče med javnim in zasebnim življenje, intimnim in družbenim, individualnim in kolektivnim. Navsezadnje ne glede na to, ali slišimo glasove ali ne, so v našem življenju in družbi glasovi, ki so težavni, nadležni, nas vznemirjajo in izzovejo (McConnell idr., 2016). To delo ne bo govorilo o nas in onih, ampak samo o nas – o osebi, ki piše, o osebah, ki so v intervjujih govorile o svojih izkušnjah, in o osebah, ki to berejo. Med branjem vas vabim k aktivnemu samospraševanju in spoznavanju ter na sprehod skozi hišo zrcal.



Slika 2: Glasovi kot presečišče javnega in zasebnega



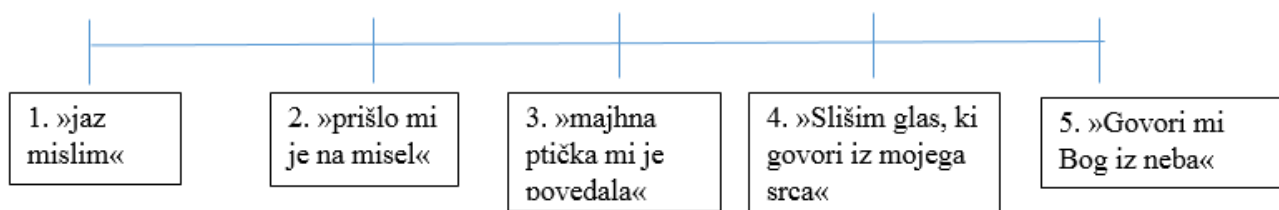
### 1.3 NESKONČNA POJAVNOST GLASOV

Najstarejši znani slišalec je Sokrat. O svoji izkušnji slišanja je zapisal: »Dogaja se mi nekaj božjega ali božanskega ... to je v meni že od otroških let: nekakšen glas, ki me, ko se pojavi, odvrta od tega, kar nameravam storiti, spodbuja pa me nikoli ne.« (Sokrat v Dolar, 2003, str. 118). Njegov glas je opozarjal na ravnanja kot nekakšen notranji kompas. Dolar v nadaljevanju tega primera piše, da je glas vesti glas, ki: » ... zaobide diskurzivno argumentacijo, ponudi trdna tla za moralne odločitve onkraj diskurzivnosti, onkraj dedukcij in opravičevanj, tehtanja razlogov za in proti. Glas je obdarjen z avtoriteto, ki stoji onkraj logosa in ki je na teh tleh nesporna in nezmotljiva« (Dolar, 2003, str. 120). Glas je torej pri Sokratu nosilec moralne avtoritete in je onkraj argumentacije in diskurza. Slišati in poslušati na nek način že pomeni ubogati, saj »čim poslušamo, smo se že v neki minimalni formi podredili« (Dolar, 2003, str. 112). Glas je torej take vrste, ki zahteva, da se ga sliši. Ali pomeni to nujno, da se ga tudi poslušša?



### 1.3.1 KONTINUUM POJAVNOSTI

Bolj kot deliti izkušnje na patološke in nepatološke je smiselno govoriti o kontinuumu običajnosti izkušnje slišanja glasov (Aleman in Larøi, 2008; Cooke, 2014; Watkins, 2008).



Slika 3: Kontinuum izkušenj slišanja glasov (po Watkins, 2008)

Kontinuum glasov:

1. So običajne misli in ideje, ki govorijo o tem, kaj mislim, čutim, doživljam in kako načrtujem vsakodnevne stvari.
2. Misli, ki imajo neko določeno stopnjo avtonomije, zdi se, kot da prihajajo od drugod.
3. Živahne imaginacije in inspirirane misli, ki so občutene kot drugost in so pogosto personificirane (npr. glas vesti, notranji glas).
4. Močno senzorna izkušnja, a je še vedno umeščeno znotraj posameznika, posamezniki pogosto rečejo, da imajo občutek, kot da bi jih nekdo nagovoril.
5. Popolnoma senzorna in eksternalizirana izkušnja slišanja.

V nadaljevanju bom predstavila raziskave, ki so raziskovale izkušnjo slišanja glasov med populacijo, v svoji pojavnosti, v kulturah in različnih zgodovinskih obdobjih.

#### POPULACIJSKE ŠTUDIJE

Študije v 90-tih letih so pokazale, da je izkušnja slišanja glasov prisotna pri 4 % običajne populacije in samo ena tretjina teh 4 % so uporabniki psihiatričnih storitev (raziskave navajajo v: Corstens, Dillon, Escher, Morris in Romme, 2009; Aleman in Larøi, 2008; Corstens in Moskowitz (2008)). Takšne epidemološke študije govorijo o ideji, da izkušnja slišanja glasov ni sama po sebi simptom psihopatologije, ampak signal drugih težav in da je enačenje izkušnje slišanja glasov z duševno boleznijo ne samo škodljivo, ampak tudi znanstveno narobe (Corstens idr., 2009). Aleman in Larøi (2008) navajata številne raziskave o izkušnji slišanja pri pacientih in nepacientih. Avtorja povzameta, da je razlika med njimi predvsem v pripisu izkušnje in nivoju funkcionalnih spoprijemalnih strategij v stresnih situacijah.

#### FENOMENOLOŠKE ŠTUDIJE

Izkušnja slišanja glasov je fenomenološko heterogena izkušnja. Aleman in Larøi (2008) navajata raziskave, ki so pokazale, da pacienti pogosto opisujejo, da so glasovi močni in imajo avtoriteto, so žaljivi, so pogosto negativni, kritični, ukazovalni, grozijo slišalcu. Vendar imajo slišalci tudi izkušnjo, kjer so glasovi zaščitniški, spodbujajoči, lajšajo dolgčas. V eni izmed zgodnejših raziskav Mariusa Romma in Sandre Escher (1989) avtorja ugotavljata, da je slišanje glasov lahko tako pozitivna kot negativna izkušnja. Ljudje, ki so naenkrat slišali glasove po

travmi, so poročali o tem, da so jim glasovi bili v pomoč in so pomenili začetek integrativnega spoprijemalnega procesa.

## MEDKULTURNE ŠTUDIJE

Aleman in Larøi (2008) navajata raziskavo Kenta in Wahassa (1996). Raziskovala sta vsebino in značilnosti avditornih halucinacij v skupinah pacientov z diagnozo shizofrenija v Savdski Arabiji in Združenem kraljestvu. Razlik ni bilo v značilnostih, pač pa v vsebini. V Savdski Arabiji so poročali o bolj verskih in vraževernih vsebinah, v Združenem kraljestvu pa o navodilih in komentarjih (str. 28). Nedavna raziskava raziskovalcev iz Stanforda (Parker, 2014) je prikazala, da je vsebina glasov drugačna v zahodnem svetu kot v afriško-indijskem. Glasovi v ZDA in Evropi so večinoma kritični, nesramni, nasilni ... Glasovi na območju Afrike in Indije so podporni, spodbujajoči in pomirjajoči.

## ZGODOVINSKE ŠTUDIJE

Aleman in Larøi (2008) navajata veliko raziskav. Med drugim tudi raziskavo Mitchell and Vierkant (1989), ki sta primerjala halucinacije leta 1930 in 1980 v vzhodni bolnišnici v Texasu. Leta 1930 so bili primarni viri halucinacij bog, sveti duh, duhovi, v letu 1980 pa poleg tega še hudiči, demoni, zdravniki, televizija, radio ... Leta 1930 so bila pogosta sporočila glasov »živi pravilno, bodi priden\_na in boš šel\_la v nebesa«, medtem ko so bila sporočila leta 1980 »ubij sebe ali druge, zažgi travo, naredi perverzne stvari«. Takšne raziskave namigujejo na to, da slišanje glasov ni neodvisno, individualno in patološko, ampak je vpeto v širši kontekst (glej Slika 2). Leudar in Thomas (2000 v Escher in Romme, 2012) sta pregledala zgodovino slišanja glasov zadnjih 3000 let. Ugotovila sta, da se je sprva spoštovana in družbeno priznana izkušnja kasneje patologizirala.

### 1.3.2 MOTEČI GLASOVI

Romme, Escher, Corstens in sodelovci so po [tej ugotovitvi](#) (glej Populacijske študije na strani 9) iz leta 1989 nadaljevali z raziskovanjem in v številnih raziskavah skozi leta (glej: Corstens idr., 2009; Buiks, Delespail, Escher, Morris, Romme in Van Os, 2004; Escher in Romme, 2012) poročali o tem, da je izkušnja slišanja glasov pogosto povezana s travmatsko izkušnjo. Do te ugotovitve so prišli preko raziskovanja značilnosti, sprožilcev in vsebine glasov. Tako so razvili nekaj tehnik raziskovanja slišanja glasov, kot so konstrukt, Maastriški intervju, formulacija (Escher in Romme, 2012). V tretjem poglavju so naštetih primeri podrobneje opisani. Navedeni raziskovalci so ugotovili, da se s psihiatričnimi storitvami srečajo tisti slišalci, ki imajo neprijetne glasove in jih motijo v vsakodnevnem življenju: »Kot da bi nekdo stal zraven mene ... je drugačen občutek, kot takrat, ko misliš v besedah znotraj svoje glave. ... takrat misliš v besedah in ne tonu. Tam [pri slišanju glasu] pa je drugačen ton in individualnost, ki je neprepoznavna« (Woods, Jones, Alderson-Day, Callard, Fernyhough, 2015, str. 326). Vsi smo že bili priča kričanju posameznikov, ki so bili soudeleženci konfliktna situacije ali podajanju navodil pri športu. In tudi glasovi, ki jih slišimo, lahko kričijo na nas, nas žalijo, ukazujejo, grozijo ... Besede, ki jih glas/ovi izgovarjajo, vsebujejo čustveno noto in tudi doživljajo se drugače kot običajne misli. V zgoraj omenjeni raziskavi so udeleženci navajali, da se ob pojavu glasov pojavijo telesni občutki. Torej nekaj nepredvidljivega in v nekaterih primerih nekaj, nad

čimer nimamo kontrole in moči. To so težavni<sup>1</sup> glasovi, s katerimi se je včasih težko spoprijemati. Vsaj tako se zdi.<sup>2</sup>

V nadaljevanju bom na kratko opisala gibanje Gibanje Slišanje glasov («Hearing Voices Movement») kot enega izmed pristopov. Tukaj ga navajam, ker je bilo to gibanje zame osebno pomembna izhodišča točka za odločitev o temi magistrskega dela in tudi za razvoj moje prakse. Gibanje slišanja glasov izhaja iz Nizozemske iz dela psihiatra Mariusa Romma in njegove žene Sandre Escher, raziskovalne novinarke. Marius Romme je delal s klientko Patsy Hage, ki mu je govorila o svoji izkušnji slišanja in ko je videla, da ji psihiater ne verjame, ga je vprašala: »Kako to, da verjamete v boga, ne verjamete pa v moje glasove?« Za Mariusa je bilo to vprašanje ključno, saj je uvidel, da je **slišanje glasov izkušnja, ki jo slišalec doživlja in je zanj resnična**. To je temelj pristopa slišanja glasov. Nato so skozi leta začeli raziskovati slišanje glasov. Na nizozemski nacionalni televiziji so v pogovorni oddaji pozvali ljudi, ki slišijo glasove, naj se pridružijo pri raziskavi. Odziv je bil ogromen. Preko identifikacije vseh slišalcev so ugotovili, da večina slišalcev sploh ni uporabnikov psihiatričnih storitev. Iz tega sledi še eno pomembno načelo gibanja Slišanja glasov: **izkušnja slišanja je pogosta med običajno populacijo**. Nato so raziskovali, kakšna je razlika med slišalci, ki so uporabniki psihiatričnih storitev, in tistimi, ki niso. Ugotovili so, da so vsebina, intenziteta, pogostost glasov različna. Prišli so do teze, da **uporabniki psihiatričnih storitev postanejo slišalci s težavnimi glasovi** (to so glasovi, ki so zatiralski do slišalca, ga žalijo, kričijo nanj, ga nagovarjajo, da dela slabe stvari sebi ali ostalim, ki so v nadrejeni poziciji – imajo moč nad slišalcem). Ko so raziskovali vsebino, pojavnost in sprožilce glasov, so prišli do tega, da **glasovi predstavljajo neko točko v življenjski zgodbi**, kjer je bil posameznik v veliki stiski in se je glas pojavil kot podpora in pomoč.

Sama bi iz izkušenj lastnega raziskovanja in opazovanja dodala, da ima marsikdo izmed nas notranji govor, ki je od posameznika do posameznika različno pogost in intenziven. In če vam rečem, da si predstavljajte glas mame, brata oziroma osebe, s katero imate dolgoletne izkušnje, ki so čustveno obarvane, lahko to storite brez težav. Včasih si verjetno brez težave predstavljate, kaj bi te osebe komentirale, ko ravnate na določen način.

Prav tako pa lahko nekdo mimo svoje kontrole sliši glas nekoga, ki ga je več let zlorabljal, samo da bodo ti glasovi veliko bolj moteči v vsakdanjiku, ki predstavlja podoživljanje travme. Izkušnja zlorabe, ta travmatična izkušnja, je sama po sebi vsiljiva in izven kontrole. Tako se pojavijo tudi glasovi, ki so v pojavnosti glasov moteči in ovirajo posameznikov vsakdanjik.

V obeh primerih so glasovi smiselno zrcalo naše življenjske zgodbe.

Včasih pa glasovi izražajo slišalčev vidik čustvenega življenja (Cooke, 2014; Escher in Romme, 2012). Naj se sliši še tako čudno, tudi težavni glasovi se pojavijo v vlogi, da podpirajo in varujejo posameznika, čeprav jih ne sliši, doživlja ali čuti tako. Šele z raziskovanjem odnosa med slišalcem in glasom/glasovi lahko težavne odnose odkodiramo, da slišalec (in glas) dojameta, da sta tam drug za drugega, vendar morata medsebojno sodelovati. Za to je potrebno, da slišalec uvidi, da je glas del njega in da ima slišalec moč in nadzor nad svojimi ravnanji in ne njegov glas. Glas ga lahko opozarja in slišalec naj bi njegova opozorila spoštoval, vendar na

<sup>1</sup> S pojmom težavni glasovi mislim na glasove, ki jih posameznik doživlja kot neprijetne, saj mu govorijo tako vsebino, sprožijo neprijetne občutke in počutje ter vplivajo na posameznikov vsakdanjik (npr. ogroža sebe ali druge, zmanjša socialne stike, poveča osamljenost slišalca ...).

<sup>2</sup> Razvijanje te teze se nadaljuje v Zaključku.

koncu je slišalec tisti, ki odloča. Zapisano najbolj ponazori primer dialoga med slišalcem in njegovimi glasovi:

Ko se Stuart počuti varnejšega, močnejšega in hrabrejšega, se odloči začeti pogovor svoje sočutne osebnosti s svojim najbolj motečim glasom:

S: Zdravo.

G: Kaj želiš od mene, zguba?

S: Želim ti pomagati. Želim, da bi se počutil varno.

G: Varo? To ne obstaja. Brez mene bi ti ...

S: Vem, da mi želiš pomagati. Hvala. Hvala, da me spomniš, da se zlahka prestrašim. Prav imaš, res se. Vendar si želim preseči svoje strahove. Pripravljen sem.

G: Skušaj se me znebiti.

S: Ni res. Nikogar se ne želim znebiti. Skupaj lahko delava na mojih strahovih.

Stuart gre ven iz stanovanja in zagleda psa.

G1: Nevarnost!

G2: Nazaj v posteljo. Nisi pripravljen.

S: V redu je družba. Hvala za opozorilo. Pozoren bom. Vendar moram danes opraviti nekaj stvari.

(Pridobljeno s: <https://www.youtube.com/watch?v=VRqI4lxuXAw>)

Če na hitro strnem pomembnejše teze gibanja slišanja glasov (po Corstens idr., 2009; The Melbourne Hearing Voices Declaration, b.d.):

- nekateri ljudje izkusijo glasove kot boleče in preplavljajoče, medtem ko drugi integrirajo glasove kot normalni del svojega življenja; v prvem primeru lahko slišanje glasov privede do diagnoze duševne bolezni;
- pomembno je spremeniti odnos z glasovi (če so glasovi moteči);
- slišanje glasov ni znak patologije, ampak signal obstoječe težave;
- glasovi so reakcija na težave v življenju in med ljudmi;
- slišanje glasov je smiselna izkušnja v kontekstu posameznikove življenjske zgodbe;
- okrevanje (osebno in družbeno) pomeni najti namen v svojem življenju;
- okrevanje ne pomeni nujno, da se človek znebi glasov; to bolj pogosto pomeni zmanjšanje stiske, ki nastaja s slišanjem glasov in učenje, kako živeti z glasovi, da lahko človek živi polno in sodelujoče življenje.

Gibanje Slišanje glasov je med drugim gibanje uporabnikov psihiatričnih storitev oziroma gibanje ljudi, ki so preživeli psihiatrijo. Pristop slišanja glasov slišalce in njihove družinske člane postavlja v vlogo partnerjev z eksperti in strokovnjaki (akademiki, kliniki, aktivisti), da skupaj preizprašujejo, podajajo kritiko in preokvirijo tradicionalno biomedicinsko razumevanje slišanja glasov (Corstens, Longden, McCarthy-Jones, Waddingham, in Thomas, 2014). Moto »Nič o nas brez nas« (Corstens idr., 2014, str. 289) se odraža na vseh nivojih delovanja gibanja. Gibanje slišanja glasov je razvilo okvirje spoprijemalnih strategij in okrevanja, spodbuja slišalce, da redefinirajo lastništvo moči in znanja ter promovirajo politično zagovorništvo pravic slišalcev (prav tam).

Med raziskovanjem pa sem spoznala tudi Icarus Project (v nadaljevanju Icarus Projekt), ki je bil prav tako pomemben pri raziskovanju. Icarus Projekt se je neodvisno od gibanja v Evropi začel razvijati v Ameriki. Projekt Icarus je podporna in edukativna mreža za ljudi, katerih

izkušnja je označena s psihiatrično diagnozo. Icarus Projekt se je začel jeseni 2002. Svoje delovanje je začel preko publikacij, delavnic in podpornih skupin (The Icarus Project, b.d.). Ime izvira iz grške mitologije. Deček z imenom Icarus je bil skupaj z očetom izumiteljem zaprt v labirintu, iz katerega sta poizkušala pobegniti. Oče mu je naredil par kril, ki so bile iz voska in perja in opozoril Icarusa, naj ne leti preblizu sonca. Icarus, ki je bil mlad in naiven, je bil tako vznemirjen nad svojo novo sposobnostjo, da je poletel previsoko, občutljiva krila so se stopila in zgorela in Icarus je padel v globok moder ocean. Ta zgodba nas opominja, da smo ljudje in ne bogovi in da so včasih lahko najbolj neverjetni darovi, ki jih imamo, tudi nevarni (The Icarus Project, b.d.). Icarus projekt slišanje glasov dojema kot nevaren dar. Izdajajo zanimive in praktične publikacije (Priateljstvo je najboljše zdravilo, Kako opustiti psihiatrična zdravila, Zemljevidi norosti ...).

Trenutno se znotraj mednarodne mreže Slišanja glasov »Intervoice« vzpostavlja vprašanje, koliko je razlaga izkušnje slišanja glasov v povezavi s travmo v nasprotju z drugimi razlagami. kot sta na primer droge, šamanstvo ... (Waddingham, 2015) Vprašanje je tudi, koliko razglabljanje o vzrokih ovira normalizacijo izkušnje, ki je pogoj za okrevanje (prav tam). Čeprav Romme in sodelavci širom sveta pišejo veliko o slišalcih in predstavljajo njihove zgodbe, ni veliko raziskav, ki bi govorile o tem, da so slišalci resnično eksperti iz izkušenj (McConnell idr., 2016). Slišalci so prvoosebni strokovnjaki in so lahko bogat vir praks delovanja tudi strokovnim delavcem. Fundacija duševnega zdravja v Veliki Britaniji v svoji izdaji knjižice (The Mental Health Foundation, 2000) v uvodniku zapiše, da je »izkušnost uporabnikov pogosto spregledana v storitvah duševnega zdravja« (str. 2). Kako približati svetove neslišalcem, strokovnim delavcem na tem področju?

## 1.4 PRIBLIŽEVANJE IN ODDALJEVANJE SVETOV

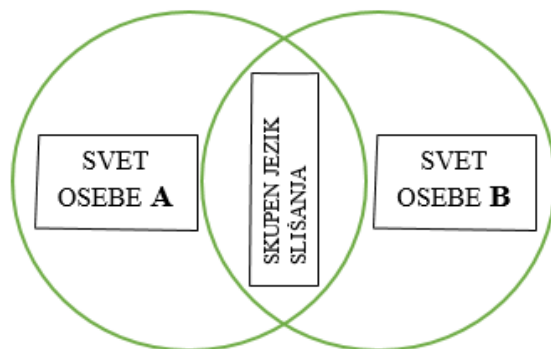
*»Pa vsaj dopuščaš to možnost?«*

*- »Dopustil bom, da sem Robert Porter, če boš ti dopustil, da sem s K-PAX.«*  
film K-Pax.

Ko govorimo o slišanju glasov, ima vsak svojo predstavo o tem, kaj vse se skriva pod tem izrazom. Nekateri rečejo, da slišijo glasove. Drugi trdijo, da ne slišijo glasov, ampak slišijo telepatske misli. Slišijo svoje prijatelje, svojega soseda, vesoljce, Jezusa, angela, boga, signale satelitov, modemov ... Vse to slišijo znotraj glave, iz trebuha, iz drevesa, oblaka ... Tako se pod pojmom slišanje glasov skrivajo različna pojmovanja. Pojem slišanje glasov je tako samo neke vrste planet, ki vsem tem izkušnjam in pojmovanjem da prostor za sobivanje. Je kot angleški jezik, v katerem se sporazumevamo, kadar prihajamo iz različno govorečih dežel. Potrebno je » ... narisati nove zemljevide vesolj, ki si jih delimo in najti nove načine, da se skupaj zdravimo« (The Icarus Project, 2015, str. 8).

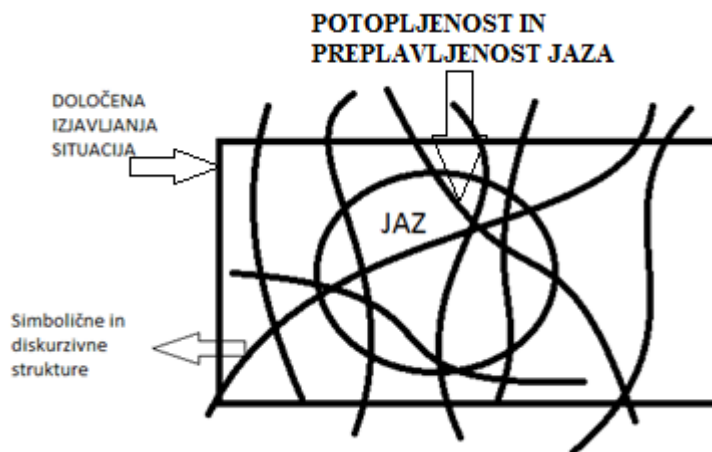
### 1.4.1 JEZIK

Na začetku sem pisala o tem, da je glas sredstvo oziroma medij sporočanja. Vendar je glas samo ena sestavina pojava slišanja glasov. Skoraj vsak glas uporablja besede, jezik. Zdi se mi pomembno, da se ustavimo pri pomenu jezika. Žižek (2007) je zapisal, da jezik ustvarja poti za (različne) bitnost(i). Tudi pri slišanju glasov jezik ni cilj, ampak je medij, ki ga je šele treba dekodirati, da razumemo pomen tega, kar nam glasovi sporočajo ali drugače povedano: »Jezik je hiša biti in ne njen dom« (Rutar, 1996, str. 117).



*Slika 4: Presek svetov posameznikov znotraj dialoga*

Jezik je naša »trofolaksa« (Maturana in Varela, 1998). Preko jezika vzpostavljamo samega sebe (prav tam). Izhaja iz želje, da »pobegnemo iz odmaknjenosti in imamo povezavo z drugimi« (Linklater, 2001). Zato lahko v določeni situaciji izjavljanja ubesedimo in proizvedemo določene učinke. Kar pomeni, da bi v drugi situaciji izjavljanja proizvajali druge. To nakazuje, da posameznik nima samo enega jaza in da ni neodvisen od okolja in obratno – okolje ne obstaja neodvisno od posameznika. Vedno si obe strani konstruiramo z jezikom. Z jezikovnimi strukturami zagotavljamo konstruiranje sebe in okolice. Sprva smo jezik uporabljali za preživetje, da smo označili stvari okoli sebe (Linklater, 2001). Takšna uporaba jezika je preprosta. Jezik postane kompleksen, ko te simbole uporabimo za abstraktne stvari, ki jih doživljamo. Lacan to poimenuje »označevalci« (v Rutar, 2001). Označevalci (ali simbolni elementi) obstajajo že pred posameznikovim rojstvom. Zato je posameznik neizbežno najprej »podložnik simbolnih elementov in sprejema določene družbene identitete, šele nato se lahko od tega odtuji« (Rutar, 2001, str. 62). Torej identiteto posameznik prejema od drugod preko simbolov. A tukaj se zadeva ne konča, kot opozori Rutar, ko nadaljuje stavek z besedo »šele nato«. Posameznika ne dojema kot pasivnega akterja, ki se rodi v skupnost in se s tem potopi v simbolne strukture, ki že vselej obstajajo pred njegovim rojstvom. Odgovornost posameznika je odgovornost »strukturam, v katere se vpisuje« (prav tam). To pomeni, da je »zavest refleksija diskurza«. Kar pomeni, da jaz ni dan – ne obstaja v strukturah, ampak je prepojen z različnimi simboličnimi in diskurzivnimi strukturami. Rutar (2001) v poglavju z naslovom George Herbert Mead zapiše: »Jaz nima naravnega kraja v simbolnih strukturah«. Strukturalisti pravijo, da se posameznik z rojstvom potopi v simbolne strukture. Zato jaz ni neodvisen in ni dan sam po sebi. Vsak posameznik je socialno, družbeno in historično bitje (Mead, 1997; Rutar, 2001). Zato so odnosi do samega sebe in drugih diskurzivni (prav tam) in torej zmožni za spremembe.



*Slika 5: Vpetost posameznikove identitete v simbolične strukture in diskurze*

Človek ima pravico govoriti (Rutar, 2003). S pomočjo jezika posameznik vstopa v »kreativne odnose s svetom« (Rutar, 2003, str. 1). Avtor interpretira Derrido, ki pravi, da posameznik z govorjenjem ne »obdeluje predobstoječega sveta ... ampak šele omogoča nastanek oz. oblikovanje, aktualizacijo sveta. S tem pa omogoča nastanek medsebojnih odnosov« (Rutar, 2003). Slednji citat se mi zdi pomemben za nadaljevanje in ga bom zato malce razčlenila.

O tem, na kak način konstruiramo predobstoječi svet, je napisal Kordeš (2004) odlično knjigo, ki govori o tem, da je svet neskončen, negotov in netrivialen. Z različnimi znanstvenimi dokazi in eksperimenti ter potrebo po iskanju objektivne resnice si mečemo pesek v oči, saj s takimi dejanji in držami vztrajno trivializiramo netrivialen svet (prav tam). V svoji monografiji citira Einsteina in Infelda, ki sta zapisala, da so tudi fizikalni koncepti plod »svobodne kreacije človeškega uma« (Einstein in Infeld, 1967 v Kordeš, 2005, str. 170). Tako tudi še tako trdni in absolutni fizikalni koncepti ne obstajajo neodvisno in absolutno od našega delovanja. Avtorja zapisano ponazorita z uro, kjer kot zunanji opazovalci vidimo zunanost, slišimo tiktakanje, a ne vidimo v njeno notranost. Posameznik si namreč »... lahko ustvari sliko mehanizma [ure], odgovornega za vsa izkustva, nikoli pa ne more biti gotov o tem, da je njegova slika edina mogoča razlaga opažanj« (prav tam). Primerjava z uro in nezmožnostjo pogleda v njeno notranje ohišje ponazori razmerje med vedenjem drugega in izkušnjo vedenja s strani opazovalca. Laing (1967) piše, da lahko vidimo vedenje drugega, a ne njegove izkušnje (glej primer [anekdotskega](#) opisa na strani 7). Tako z govorjenjem šele ustvarjamo svet znotraj in okrog nas. S tem smo vedno samonanašujoči, saj se s tem, ko opisujemo, nanašamo nase in na našo interpretacijo. Ker je preko jezika človek drugemu Drug in »med njima je vselej minimalna distanca, razdalja, razlika ... zaradi katere se lahko pogovarjata« (Rutar, 2003, str. 169) jezik omogoča nastanek medsebojnih odnosov. Torej omogoča uniji dveh množic, da se med seboj sporazumeta ([glej](#) Slika 4).

Vse to izgleda lepo in tekoče zapisano, a če ima posameznik izkušnjo, o kateri ga je strah govoriti z drugim in če pogoj za jezik (razlika) postane ovira in ne priložnost, nastanejo težave. Če sem pred ustanovitvijo slovenske mreže Slišanja glasov v spletni brskalnik Google vtipkala »slišanje glasov«, so se na računalniškem ekranu prikazali večinoma prispevki, ki govorijo o shizofreniji. Po teh prispevkih sodeč je slišanje glasov eden izmed simptomov duševne bolezni,



kot je npr. shizofrenija. Če sem nadalje vtipkala v Google iskalnik »shizofrenija«, se najprej pojavi prispevek Wikipedije, nato pa nekaj forumov in internetnih strani različnih psihiatričnih bolnišnic ter farmacevtskih korporacij. Nazadnje sem pojem slišanje glasov slišala v poročilih po radiu, kjer so poročali o razpletu nedavnega dogodka – o streljanju v Litiji. Poročali so, da je storilec priprt na psihiatričnem oddelku, saj je povedal, da je samo ubogal svoje glasove. Torej naj bi bilo slišanje glasov (glede na brskanje na internetu in omenjanje v medijih) najverjetneje povezano z duševno boleznijo. Psihiatrični pristop o slišanju glasov govori večinoma kot o simptomu bolezni, ki nima posebnega smisla – razen da je simptom. Beseda bolezen pa je v SSKJ razložena kot »motnja v delovanju organizma«. Bolezen se lahko prenaša in je lahko različnih vrst: nalezljiva, dedna ... Lahko ozdraviš, jo premagaš – lahko pa tudi ne. Koncept bolezni nakaže, da obstaja nekaj, kar je izven nas, nekaj, na kar običajno ne moremo sami vplivati. In ko zbolimo, je strokovnjak za to zdravnik, ki zdravi. Pacient je tisti, ki prejema strokovno zdravstveno oskrbo. Duševna bolezen pa je take vrste bolezen, za katero se ne ve, kakšen je njen izvor. Če imaš vneto bolezen z vročino (npr. gripo), je to razvidno v krvni sliki. Če imaš zlom kosti, je to vidno s pomočjo rentgenske slike ... Tako imenovana duševna bolezen pa nima znanega in nedvoumnega fiziološkega izvora oziroma ni dokazljiva s telesnimi preiskavami, pa najsij bodo še tako natančne. V zadnjem času pospešeno opazujejo in preučujejo možgane in iščejo odstopanja nevro-fizioloških značilnosti možganov bolnih oseb od zdravih, vendar take raziskave niso pripeljale do prepričljivih rezultatov.

Ljudje smo namreč kompleksna bitja. Nismo še odkrili vseh skrivnosti življenja in okolja, v katerem živimo. Te skrivnosti odkrivamo postopoma, po majhnih korakih dodajamo odgovore na vprašanja v neskončen mozaik neznanega. Odgovori pogosto porajajo nova vprašanja in tako živimo v nedovršenem, odprtem, nikoli dokončno poznanem svetu. Okoli nas je še veliko nepoznanega. In ne samo okoli nas. Tudi sami sebi smo dokaj nepoznani. Slišanje glasov je eden izmed takšnih pojavov, ki ga le malo poznamo in okoli katerega lahko nastane tančica strahu, stigme, tabuja ... Mediji o tem pojavu poročajo pretežno na način, ki slišanje glasov predstavlja kot nekaj slabega, bolezenskega in strah vzbujajočega. Le redko pa na način, ki bi slišanje glasov predstavljal kot nekaj pozitivnega ali povsem običajnega. Zato se zgodi, da govoriti o izkušnji slišanja glasov ni enostavno. Če teče beseda o izkušnji, ki je obdana s strahovi in tabuji, slišalci pogosto ostanejo oropani besedišča in prostora, kjer bi lahko spregovorili in s tem tudi spremenili svojo izkušnjo slišanja. Že pri prebiranju raziskav je pomembno, da smo pozorni na jezik in s tem na diskurz. Raziskava, kjer uporabljajo besede vzroki, remisija, bolezen, pacient, strokovnjak, ima povsem drugačen namen prikazovanja določene tematike kot pa na primer jezik »najprej oseba« (Longden in Slade, 2015, str. 3). Jezik je zato tesno povezan z nasiljem.

#### 1.4.1.1 NASILJE

Rutar (2003) omeni koncept pranasilja, ko povzema Derrido in zapiše: »pranasilje je povezano z zmožnostjo za jezik« (str. 170). Z rabo jezika artikuliramo svet, artikulacija pa je že sama po sebi nasilna, saj artikulacija pomeni, da svet okoli sebe klasificiramo in urejamo (prav tam). S tem pa oblikujemo diskurze, »znotraj katerih dobivajo ljudje različne vloge« (Rutar, 2003, str. 170). Derrida ta pojav označi s pojmom »diskurzivno pranasilje« (v Rutar, 2003, str. 170). Rutar (2003) povzame, da svet nastane vedno z nasiljem: »Vsako govorjenje je že nasilno tudi zato,



ker od sogovorcev terja, da se konstruirajo kot govorniki znotraj določenega diskurza. Govorjenje odpira diskurz in sogovorec mora vselej nekaj narediti z njim, mora se konstruirati kot govoreče bitje« (str. 170). »Metafizično nasilje« (Rutar, 2003, str. 171) je pred vsakim fizičnim nasiljem. Človek je nedoločljiv, zato je jezik (in s tem medosebni odnosi) zavezan k ponavljanju (prav tam). Preko tega posameznik vedno znova zahteva priznanje in potrditev. V sami naravi zahteve pa je, da je odprta in nedoločljiva, saj pri zahtevi nikoli ne veš, ali bo uslišana ali ne (prav tam). Posameznik kot govoreče in diskurzivno ustvarjalno bitje s tem nujno zahteva pozicioniranje znotraj diskurzov. Pogoj za diskurz (in s tem posledično za odnose) pa je že, kot rečeno, razlika (Rutar, 2003, str. 172). Zaradi razlike oziroma različnosti ne moremo nikoli v celoti opisati sebe in drugega, ker smo nedoločljivi. Nikoli se ne moremo polno prepoznati in pojasniti. Oblast in nadzor hočeta to nedoločljivost in odprtost človeka ter izkušnje bivanja na svetu omejiti in narediti bolj predvidljive in varne, to pa za sabo potegne predpostavko, da o sebi in drugem vemo vse in da smo dokončni. Končni (smrtni) smo na neskončno možno načinov. In ravno ta neskončnost končnosti bivanja je odprta, zato je strogo, omejeno klasificiranje Drugega nasilje, ki za seboj potegne iluzijo, da vemo in »da smo drugega v polno prepoznali« (Rutar, 2003, str. 173). »Nasilje se zmanjšuje, če drugega pustimo v njegovi eksistenci pri miru, če ne težimo k temu, da bi ga polno prepoznali in razumeli v celoti« (Rutar, 2003, str. 173). Rutar nadaljuje: »v takem primeru bo drugi sposoben kreirati pomen in smisel sveta« (Rutar, 2003, str. 173). Po že navedenih raziskavah o izkušnji slišanja glasov med običajno populacijo sama izkušnja v večini primerov ni težavna. Težava nastane pri tem, ko se posameznik spoprijema s težavnimi glasovi in pri tem ljudje tolmačijo vedenje slišalca kot blaznost, norost, čeprav je odziv na slišanje težavnih glasov normalen odziv. Kakšen odnos imamo (v tem primeru s svojimi glasovi), je v veliki meri zrcalo odnosov, ki smo jih bili deležni v življenju in ureditvi družbe. Renata Salecl je nekaj časa v svojih kolumnah in intervjujih veliko omenjala zgoraj omenjeno Stepfordsko raziskavo ([glej](#) podpoglavje Kontinuum pojavnosti: Medkulturne študije). Navajala jo je kot primer, ki govori o nasilju v družbeni strukturi oz. kako na posameznika vpliva »militarizacija družbe« (Salecl, 2015, str. 34). V intervjuju za Mladino je povedala: »Predpostavljamo lahko, da nasilje, ki je del neke ideologije, zelo vpliva na to, kakšne vrste paranojo razvije psihotik. Ne smemo pa pozabiti tudi tega, da ideologija pomembno vpliva na to, kakšne simptome oblikujejo drugi ljudje.« Nato nadaljuje o ideologije izbire, ki jo je podrobno opisala v knjigi O tesnobi (2007), katere glavno sporočilo je tiranija ideologije svobodne izbire, ki v posameznikih sproža nenehne občutke krivde in nesreče, da nismo prav izbrali, saj je v svobodnem svetu, ki ga živimo, vse mogoče, vsi dogodki v življenju so stvar svobodne izbire. Tudi drugi avtorji ugotavljajo, da smo danes veliko bolj anksiozni kot nekoč (Pickett in Wilkinson, 2012) in da sta depresivnost in anksioznost pogostejša v razvitih državah (prav tam). Rutar (2003) zapiše, da nasilje v naravi ni mogoče: »Za nasilje je potreben jezik, potreben je govoreči človek, potrebne so institucije. Brez govorečih ljudi ni nasilja.« (Rutar, 2003, str. 170). Podobno sem omenila, ko sem navajala dela Freuda in Dürkheima. Svet okoli nas in naše bivanje je negotovo ne glede na to, koliko rutin, ograd in zidov bomo postavili: »... dejstvo, da svet razumemo nepopolno, ne bi smelo dovoliti, da hrani naš strah in s tem povečuje potrebo po nadzoru« (Gregory Bateson v Kordeš, 2004, str. 255).

#### 1.4.2 USTVARJANJE PROSTOROV ZA DELJENJE SVETOV

Potrebujemo nove prostore in nov jezik, da presekamo diskurzivno polje stigmatizacije izkušnje slišanja glasov. »Jezik je mesto, kjer je treba začeti,« pišejo osebe iz Icarus projekta (The Icarus Project, 2015, str. 7). Svet bomo izgubili v trenutku, ko Drugi ne bo več obstajal (Rutar, 1996).

Vendar mora biti razlika z Drugim pogoj za medsebojno raziskovanje in priložnost. Zato je pomemben dialog, jezik, trofolaksa (Maturana in Varela, 1998). Pogoj sveta je posameznik in njegova prisotnost v simbolnem svetu, vključno s subjektivizacijo. Le to je možno z jezikom in govorico ter prisotnostjo Drugega (Rutar, 1996).

Slišalci (McConnell idr., 2016) so opisali, kakšna naj bi bila dinamika pogovora med tistim, ki govori o svoji izkušnji, in tistim, ki posluša. Sogovornik naj razvija jezik in ubeseditev, saj govoriti v prostor nekomu na glas pomeni »biti slišan in imeti občutek, da si slišan, saj to pomaga govorcu, da se počuti spoštovanega in vrednega« (McConnell idr., 2016, str. 42). Tudi za sogovornika je namreč pomembno, da se nauči slišati glasove brez predsodkov (McConnell idr., 2016). Biti sogovornik pomeni »več kot samo slišati besede« (McConnell idr., 2016, str. 42), ampak aktivno nameniti nekomu pozornost.

Poslušati in brati o izkušnjah drugih je pomembno in biti ekspert iz izkušnje je zelo dragoceno znotraj stroke dela z ljudmi: »Priporočamo organizacijam, da premislijo o radikalni transformaciji delovne sile s ciljem, da morda 50 % osebja, ki izvaja oskrbo in podporo, vodijo primerno usposobljeni in podprti vrstniški paraprofesionalci« (Center za duševno zdravje v Cooke, 2014, str. 70). V inovativni raziskavi so McConnell idr. (2016), ki so jo soustvarili skupaj s slišalci, akademiki in grafičnimi ter zvočnimi kreativci, primerjali izkušnje slišalcev z neslišalci v vsakodnevnem življenju. V nadaljevanju bom navedla nekaj primerov (povzeto po McConnell idr., 2016, str. 37–39, in že objavljeno v Brglez, 2016):

Kako se je soočati z več glasov hkrati vsak dan? Slišalci iz Anglije pravijo, da je slišanje več glasov hkrati kot opravljanje več del hkrati kot »multitasking«? Ja, ja razumem Ali pa kot poslušanje več pogovorov hkrati a še nisi nikoli bil/a na avtobusu, kjer so se ljudje okoli pogovarjali in nekako si lahko slišal in delno sledil več pogovorom hkrati? Lahko je kot notranji monolog, le da je na zelo veliki glasnosti in traja cel dan. Pojma nimaš! Kaj pišeš nekaj, o čemer nimaš pojma. In ljudje to berejo? Sram te je lahko! Vendar imaš ob tem občutek, da si zelo utrujen, ~~zmačkan~~ prekrokan. Štajerka neumna! ali imaš migreno Ne ustavljaš se. Dobro ti gre. Saj bodo bralci razumeli, kaj jim hočeš prikazati. Vredno je. Piši dalje. Dobro ti gre.

Kakšni so občutki ob slišanju glasov? Slišalci pravijo, da je podobno kot deža vu no poišči tiste vejice in strešice in jih daj na črko a in u - izkušnja, kot da si to že doživel ali kot da naenkrat postaneš ozaveščen razumevanja realnosti pa ja. Realnost? Edina iluzija, ki jo imamo. V nadaljevanju pišejo, da je podobno pomanjkanju spanca prehlajena si, odloži računalnik in pojdi spat, hoji v spanju ali bujenju iz zares živih sanj vse bo ok. Občutki so podobni tudi hiperbudnosti – ko si konstantno pozoren na vse okrog sebe, pozoren na vsakogar, nenehno v skrbeh o tem kaj se bo zgodilo in nenehno težiš k temu, da bi prebral ljudi z namenom, da odkriješ nevarnost, ki bi se lahko zgodila to ti je znano, kaj? Ti mali paranoik. Bu!

Kakšni so vizualni vidiki slišanja glasov? To je nekako tako, kot v kotu je umazano perilo. Ko to končaš ga daj pral videnje obrazov <sup>Bunčica</sup> v oblakih, premikajočih sencah. **se spomnim večeraj obraza Špele. Nad ošvbrvjo je imela črva. Ne družijo se z njo!**

Vsi naštetni vidiki so sorodni temu, ko ljudje rečejo, da je njihovo počutje odvisno od vremena, eklipse ali polne lune. Ali horoskopa -haha!

Vsi ti prikazi so v knjigi predstavljeni z namenom, da neslišalci najdejo točke, kjer se lahko povežejo z izkušnjo slišanja glasov Pridna. Lepa beseda izkušnja slišanja glasov. Ne maramo besede halucinacija, vendar naj se zavedajo, da je intenziteta in globina različna. Ni preprosto pretirana verzija

zgoraj naštetih primerov, ampak je to izkušnja, zaradi katere lahko neslišalec upa, da razume le del izkušnje slišanja *Lepo zapisano. Lepo si opraviła. V redu si.*

Slišanje glasov je izkušnja. Od glasov, vsebine, pogostosti in jakosti pojavljanja pa je lahko to izkušnja, ki je pozitivna ali negativna. Pri ljudeh, ki slišijo glasove, ki jih ovirajo v vsakdanjem življenju, se pojavi težava pri spoznavanju in pripravljenosti za spoznavanje medsebojnih svetov. **ODJEBI!** Slišalci iz knjižice pravijo: »Večina ljudi ne razume, kaj je slišanje glasov in jih je tega strah – ne dojamajo, da je zastrašujoče za nas. Slišalec ni tisti, ki je strašen, slišalec je tisti, ki je prestrašen.« (prav tam, str. 42) S spraševanjem in iskrenim zanimanjem barvamo drug drugemu svetove in si med seboj postavljamo vedno manj tuji. **BLJAH! SLADKORNO BOM DOBILA.**

## 1.5 ZAKLJUČEK I. POGlavJA

Slišanje glasov je širok pojem, ki vsebuje raznolike izkušnje. V prvi vrsti je slišanje glasov izkušnja, ki se ne deli na patološko in nepatološko. Izkušnja slišanja s seboj ne prinaša samo slišanja glasu, vendar tudi določeno vsebino in čustveno doživljajsko noto. Zato je dobro, če posvetimo čas raziskovanju glasov, ki so medij in prenašalec sporočila in vsebin. Raziskave so pokazale, da je izkušnja slišanja glasov raznovrstna običajna in raznolika izkušnja v splošni populaciji. Oseba, ki sliši težavne glasove, je tista, ki pogosteje pride v stik s strokovnimi službami. Če zagovarjamo tezo, da človeško bitje vedno ravna tako, da je smiselno zanj, so tudi še kako navidez nesmiselni odzivi lahko smiselni za slišalca. Samo če smo pripravljani ustvariti skupen prostor z Drugim, pozornost posvetiti jeziku in njegovim pomenom ter razliko med nami jemati za nujen pogoj spoznavanja drug drugega, lahko spregovorimo o tej izkušnji brez stigme. Če sprejmemo, da je svet odprt, negotov ter črn in bel hkrati, se izognemo delitvi na prav/narobe, dobro/slabo, zdravo/bolno in naenkrat se odpre velik prostor raziskovanja, empatije, spoznavanje in sprejemanje koncepta hkratnosti sobivanja ter zaupanja v človeško bitje.

## II. UOKVIRJANJE SLIKE

V prvem delu sem začela pri elementih slišanja glasov (glas, vsebina, oblikovanje jezika, odnosov, notranjih svetov ...), ki se individualno pojavijo pri in med ljudmi. Poglavlje II te elemente umesti v družbeni del in daje poudarek družbenemu okviru. Okvir je tisti, ki drži sliko oz. njene elemente skupaj. Zato je potrebno najprej dobro zastaviti okvir oziroma pogledati, iz česa je (lahko) sestavljen. Najprej bom s podpoglavjem Širši kontekst umestila pomembnost zavesti o soustvarjanju in sokreiranju družbenega sveta in pomembnosti interakcij, ki jih imamo v ožjem in širšem družbenem smislu. V tem poglavju bom predstavila nekaj raziskav, ki so se lotile raziskovanja razmerja neenakosti in stopnje obsega tega v duševnem zdravju v družbi. Podpoglavje Zašitek koncepta duševne bolezni predstavlja kritiko in argumentacijo teze, da prevladujoč medicinski okvir ni dovolj dober, ko gre za tematiko psihosocialnih stisk<sup>3</sup>. Preko analize tradicionalnih odnosov med strokovnjakom in uporabnikom bom v podpoglavju Tkanje alternativne odeje prikazala, kaj vse se lahko rodi v praksi, če na odnose in osebe z izkušnjo pogledamo drugače. Zadnje poglavje v drugem delu (podpoglavje Travma in disociacije) pa je uvod v tretji del magistrske naloge – kako življenjske izkušnje vplivajo na pripoved in kako se učiti živeti z njimi.

<sup>3</sup> Namesto termina težave/motnje v duševnem zdravju ali duševna bolezen uporabljam pojem psihosocialne stiske.

## 2.1 ŠIRŠI KONTEKST

Slišanje glasov kot del koncepta t. i. duševne bolezni ne obstaja neodvisno od družbenega konteksta. Jezik, ki se uporablja v strokovnih obravnavah, nakazuje, kako strokovnjaki dojemajo izkušnje posameznika v stiski. Številne raziskave kažejo, da so med ljudmi, ki so uporabniki psihiatričnih storitev (ali drugih strokovnih storitev na področju dela z ljudmi), nesorazmerno pogosto zastopani tisti z nižjim socialnoekonomskim statusom.

### 2.1.1 ZAVEST

Jezik je pomemben tudi, ko govorimo o zavesti: »Zavest je odnos med organizmom in okoljem« (Mead, 1997, str. 99). Zavest omogoča um. Um pa je »množica simbolov, ki določajo pomen« (Mead, 1997, str. 100). Jezik torej omogoča nadzor in um. Tako kot jezik je tudi um socialni pojav. Torej posameznika ne moremo analizirati ločeno od okolja, kajti okolje je v posamezniku in posameznik je v okolju, saj se posameznik izraža preko jezika, le-ta pa je vedno že določen s strani okolja. Psihiatrični pristop k slišanju glasov govori večinoma o izkušnji slišanja govori kot simptomu bolezni, ki nima posebnega smisla – razen da je simptom. Vendar individualno izkustvo je vedno povezano s socialnim okoljem, saj se nanaša tudi na okolje. Tako »oko in z njim povezani procesi ne podelijo pomena s projiciranjem občutkov v objekte, ampak postavljajo sebe v odnos z objektom« (Mead, 1997, str. 97) ali z drugimi besedami – posameznik je odgovoren za svoje okolje (Mead, 1997; Maturana in Varela, 1996).

Freire (2009) zapiše, da je zavest prehodna. A ker je vedno v gibanju, »človeško bitje ni bitje napredka, ampak bitje prehoda« (Rutar, 1996, str. 73). Da pridobimo uvid v strukture, ki nas sestavljajo in uvid v soustvarjanje (ter posledično odgovornost) sebe in drugih, je torej potrebna zavest. Z uporabo in poudarkom na zavesti Mead uspešno spodbija behaviorizem, ki trdi, da je »simbol nadomestek dražljaja za pogojni refleks« (Mead, 1997, str. 93). Takšno odzivanje ne potrebuje zavesti. Celoten proces ni mentalen produkt v možganih (prav tam). Mentalnost je po Meadovih besedah »odnos organizma do situacije, ki jo posredujejo nizi simbolov« (prav tam). Kot sem že zapisala, odnos družbe do določene tematike (v našem primeru do oseb, ki slišijo glasove) ponotranjimo.

Kako pa delujejo moderne družbe? Pickett in Wilkinson (2012) zapišeta » ... da so moderne družbe kljub svojemu preobilju socialne polomije«. Avtorja v obsežni knjigi zelo dobro analizirata elemente socialne neenakosti. Sama bom v magistrskem delu omenila tiste, ki so povezane s tematiko slišanja glasov. Avtorja v poglavju »Kako neenakost zleže pod kožo« opisujeta, kako socialna zgradba vpliva na posameznika: »Rešitev problemov ni v množični psihoterapiji, ki naj bi nas vse skupaj naredila manj občutljive« (Pickett in Wilkinson, 2012, str. 34). S tem stavkom nakažeta, da ni težava v posamezniku in (pre)občutljivosti določenih ljudi, ampak v družbeni neenakosti: »Psihologija posameznika in družbena neenakost sta povezani kot ključavnica in ključ« (prav tam, str. 34). Vedno večje razlike med bogatimi in revnimi (Bauman, 2013) privedejo do tega, da so »ljudje, ki so revni ali živijo v krivičnih družbah, bolj nagnjeni k temu, da razvijejo težave v duševnem zdravju. Psihoza ni izjema« (Cooke, 2014, str. 42). Stres in revščina sta pomembna dejavnika v duševnem zdravju. S potrošništvom prepojene družbe s seboj nujno nosijo pojav zlomljenega posameznika: »Ranljivost je del psihične usode modernega človeka in se neposredno odraža v potrošništvu« (Pickett in Wilson, 2012, str. 44). Kirkbridge, Jones, Ullrich in Coid (2014) so raziskovali socialno prostorsko razporeditev tveganj psihoz v vzhodnem Londonu. Raziskava je trajala 2 leti in je zajemala 427 ljudi, ki so doživeli prvo epizodo psihoze ter 56 sosesk, ki so bile standardizirane po starosti, spolu, etniji in socialno-ekonomskem statusu. Našli so visoko

povezanost med težavami v duševnem zdravju in nivojem neenakosti prihodkov. Na podlagi tega so določili dejavnike tveganja (prav tam):

- pomanjkanje,
- izkušnja živeti na gosto poseljenem območju, urbanih okoljih,
- neenakost.

Pickett in Wilkinson (2012) med opisom številnih raziskav navajata tudi raziskavo Svetovne zdravstvene organizacije in različne nacionalne raziskave v razvitih bogatih državah. Ugotovitve so sledeče: »Zveza je močna: v manj enakih deželah za duševnimi boleznimi trpi veliko višji odstotek prebivalcev. Tako tesna zveza ne more biti naključna in res se države razvrščajo skoraj popolno, razen Italije, kjer je duševnih bolezni manj, kot bi jih pričakovali glede na neenakost v dohodkih« (Pickett in Wilson, 2012, str. 70). Avtorja sta v monografiji še naprej prikazovala različne posledice socialne neenakosti, za potrebe mojega dela pa bi se ustavila še pri Italiji, kjer se avtorja nista ustavila. Obstaja možnost, da je izjemnost Italije samo metodološki konstrukt in da je povezana z drugačnimi načini organiziranosti italijanskega sistema duševnega zdravja.

## 2.2 ZAŠITEK<sup>4</sup> KONCEPTA DUŠEVNE BOLEZNI

Kako se je medicinski diskurz vpeljeval v polje človekovih stisk, piše Foucault v delu Zgodovina norosti v času klasicizma (1998). Z vsem, kar sem napisala do sedaj, sem nakazala tezo, ki jo zagovarjam v tem delu: slišanje glasov ni eden izmed simptomov duševne bolezni, ampak je izkušnja posameznika. Izkušnja slišanja glasov ni nekaj individualno patološkega, ampak je – v svoji navidezni nesmiselnosti – smiseln odziv, ki je povezan z interakcijo med posameznikom in okoljem. Potopitev posameznika v simbolne strukture in diskurze, pomen in vloga jezika – vse to nam omogoča, da pogledamo način, kako se koncept duševne bolezni šiva kot odeja, ki pokriva odnose in razmerja med akterji. Koncept bolezni za seboj vleče predpostavko, da obstaja meja med normalnim in nenormalnim, bolnim in zdravim. Da ta meja obstaja sama po sebi, kot obstaja v naravi zakon gravitacije na primer. V nadaljevanju bom podrobneje razdelala pomembne elemente koncepta duševne bolezni, kar pa je v nasprotju z zgoraj podano tezo.

### 2.2.1 V ISKANJU RESNICE

Občasno v javnih medijih poročajo o tem, da so raziskovalci bližje odkritju vzroka za shizofrenijo. Zadnja raziskava (A.Č., 2016; Gallagher, 2013), o kateri so poročali konec januarja 2016, je govorila o tem, da so odkrili vzročno povezavo med shizofrenijo in točno določeno gensko variacijo. Ta dva primera sem podala kot primer večinskega družbenega pojmovanja izkušnje slišanja glasov.

V ZDA obstaja Nacionalni človeški genetski raziskovalni inštitut. Njihov pristop temelji na skeniranju celotne DNK posameznika, ki služi za informacije o tem, kakšne strategije razviti za odkritje, obravnavo ali preprečitve bolezni, kot so astma, rak, diabetes, srčne bolezni in duševne bolezni (Genome-Wide Association Studies, 2015).

### 2.2.2 DIAGNOZA, SIMPTOMI IN KATEGORIJE

Jezik je tisti, ki nas dela za simbolna in družbena bitja. Jezik je tisti, ki nas povezuje in oddaljuje hkrati. Uporabljati jezik in ubesediti svoje izkušnje bivanja je pomembno. Vendar je jezik tudi

---

<sup>4</sup> »Zašitek« je moj izraz, narejen na osnovi Rutarjeve interpretacije Lacanovskega strukturalizma.

pomemben element oblastnih razmerij v družbi. Jezik je tisti, ki: » ... poenostavi označeno reč, jo reducira na »nuarno potezo«; jezik reč razkosa, uniči njeno organsko enotnost in njene dele in lastnosti obravnava kot avtonomne; reč vključi v polje pomena, ki ji je povsem zunanje« (Žižek, 2007, str. 57). Posameznik s tem, ko uporablja jezik, postane označevalec, ki prešije simbolno polje. Po pripovedovanju mnogih uporabnikov psihiatričnih storitev je prvi pogovor s psihiatrom po (prisilni ali prostovoljni) hospitalizaciji vedno imel posledico – dodeljeno diagnozo. Diagnoza je kategorija, ki opiše simptome in posledice – je torej nek okvir, ki nam pove, kaj se nam dogaja in kako s tem ravnati.

Veliko ljudi pove, da jim je po prejetju diagnoze najprej odleglo – imeli so vsaj okvir, ki jim je dal razlago tega, kar se jim dogaja. A hkrati se je z diagnozo šele pričela nova kalvarija v njihovih dosedanjih socialnih omrežjih. Diagnoza ne vpliva na posameznika samo v osebni sferi, ampak tudi socialni. Na individualni ravni posameznik izve, kaj se mu dogaja oziroma kaj je z njim narobe. Z diagnozo izve, da to, kar se mu dogaja, ni povezano toliko z njim samim, ampak ga je doletela bolezen. Kot pač zbolíš za gripo ali rakom. Pač se zgodi. In nič ne moreš glede tega. Najprej je to olajšanje. A v nekaterih primerih povedo, da je to kronično stanje in da bo mogel s to boleznijo živeti do konca svojega življenja. Povedo še, da bo potrebno jemati medikamentno terapijo redno, kljub stranskim učinkom. Nekaterim tak način pogleda in obravnave ustreza. In s tem ni nič narobe. Kaj pa tisti, ki jim to ne ustreza? Kakšno je njihova izbira?

»Strokovni delavci so verjeli, da sam nimam moči vplivati na simptome psihoze, ki lahko udarijo vsak trenutek. Zame je bilo ubežati tej prerokbi kot gazenje skozi kilometre močvirja. To je bilo neverjetno osamljeno potovanje. Nisem imel vodičev, strokovne pomoči in zgodbe uspeha. Če pogledam nazaj, je moje lastno razumevanje notranjih psihotičnih reakcij, da sem se potopil v psihotičen svet, rezultat disociativne psihološke strategije, ki je dovoljevala pobeg od socialne realnosti, od katere sem se počutil odtujeno.« (May, 2016b)

Na polju t. i. duševnih bolezni je kočljiva možnost prisilne hospitalizacije. Psihijatrija je edina veja v medicini, kjer je to možno. Prav tako pacient ob sprejemu podpiše, da bo jemal predpisane terapije – v primeru, da tega ne upošteva, ga imajo pravico izključiti iz obravnave in pomoči. Danes vemo, da kemoterapija za bolnike z rakom ni edina možna obravnava in da jo pacient lahko odkloni. Kako to, da je v polju psihijatrije prostor izbire tako majhen? Koncept prisilne hospitalizacije temelji na tem, da posameznikovo vedenje ogroža življenje posameznika ali ljudi okrog njega. Njegovo vedenje je ogrožajoče. Neobičajno oziroma bolno vedenje je pa tista vrsta vedenja, ki je moteča – za opazovalce. Če je moteča za tistega, ki se tako vede, še ne vemo. Vendar – kaj pa sploh je vedenje?

### 2.2.1.1 ŽIVČNI SISTEM IN VEDENJE

#### Delovanje živčnega sistema

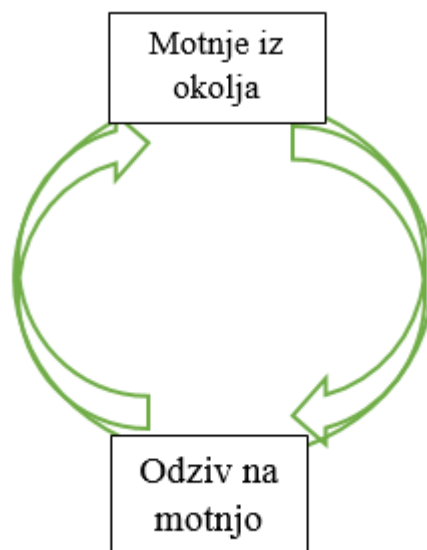
Človeški organizem je »prostorsko in funkcionalno razpršen, nekateri [podsistemi] ... pa imajo določeno mero avtonomije« (Vörös, 2013, str. 351), kot so na primer imunski, hormonalni in živčni sistem. Živčni sistem je sestavljen iz »množice medsebojno povezanih, vzajemno ugnezdjenih (pol)avtonomnih podsistemov« (prav tam, str. 351). Je sistem omrežja celic, ki se imenujejo nevroni. Različni krogotoki imajo med seboj dinamične povezave (prav tam). Vsa živa bitja imajo skupno strukturo živčnega sistema: povezovanje točk na motoričnih površinah (efektorjev) in povezovanje točk na senzoričnih površinah (afektorjev), ki sta med seboj krožno povezana (prav tam). Kar pomeni, da je vzrok hkrati posledica in posledica vzrok oziroma:

»vedenjski vzorci pomembno določajo zaznavo, zaznava pa vedenjske vzorce« (prav tam, str. 352). Senzomotoričen spoj je torej krožen in ga v možganih (ki so prostor za neskončne mednevronske mreže) spremljajo podmnožice ali »skupki prehodno koreliranih nevronov, ki so tako vzrok kot posledica dejavnosti« (prav tam, str. 352) na senzomotoričnih površinah.

Te podmnožice oziroma živčni skupki nastajajo hkratno in so prostorsko razpršeni in ne nastajajo zaporedno. Torej ni odgovora na vprašanje »zakaj - zato« – ne moremo reči, da je zaradi te X situacije pri osebi nastalo Y vedenje. Odnosi med podmnožicami so pomembni. Kompleksna nevronska mreža so »preprosti, ločeni krogotoki, ki na različne (tudi neorganizirane) načine medsebojno povežejo (uskladijo) ... s tem porajajo, kar se opazovalcu kaže kot smotrna, integrirana celota« (prav tam, 353). Živčni sistem je »operativno zaprto omrežje nevronov v interakciji« (prav tam, str. 353). S svojo zaprtostjo omogoča, da je avtonomen, a to ne pomeni, da je izoliran od okolja. Sedaj sem zapisala, da delovanje živčnega sistema onemogoča, da bi razlagali človekovo vedenje po modelu »zakaj – zato« in tudi ne po modelu, da je pomembno samo, kaj se dogaja »znotraj«. Kot pravita Maturana in Varela (1998), je potrebno hoditi po ostri britvi med »pošastjo reprezenticionalizma in vrtincem solipcizma« (str. 112). Živčni sistem ohranja korelacije, ki se nenehno spreminjajo (prav tam).

Funkcija živčnega sistema je vzpostavljanje in ohranjanje vedenjske organizacije. »Živčni sistem je odgovoren za vzpostavljanje in ohranjanje vedenjske organiziranosti« (Vörös, 2013, str. 351). Vedenje pomeni vsako strukturno spremembo, ki je usmerjeno h kompenziranju motenj iz okolja. To še ne pomeni, da je vsako vedenje gibanje. Lep primer tega je na primer rastlina suličarka (Maturana in Varela, 1998). Rastlina izgleda zunanjemu opazovalcu drugače, kadar živi izven vode in kadar živi v vodi. Vedenje torej ni proizvod živčnega sistema, saj ga ne ustvarja. Živčni sistem samo povečuje polje »možnih manifestacij strukturnega spoja med organizmom in okoljem« (prav tam). Tako kot vidimo v primeru rastline, je vedenje dejavnost vseh živih bitij. Čeprav bi se nam kot zunanjim opazovalcem zdelo, da je rastlina, ko je pod vodo nekako mrtva ali da umira (saj v nasprotju z življenjem na zraku sedaj rastlina izgubi cvetove in nekaj listja), bi bila naša ocena napačna. Zlahka lahko zmotno vrednotimo vedenje drugega, saj je vedenje drugega naša izkušnja in naše vedenje je izkušnja drugega (Laing, 1967). Maturana in Varela (1998) zapišeta, da s pojmom vedenje mislita na »spremembe stanja oziroma odnosa živega bitja, ki jih opazovalec vidi kot gibe ali dejanja, s katerim se bitje odziva na okolje« (str. 114). Torej spremembe stanja označi opazovalec – nekdo Drug. Opazovalec označi samo tiste spremembe stanja, ki ustrezajo njegovemu opisu. S strani opazovalca je bil rastlina, ki je prej imela liste in cvetove, živa, pod vodo pa ni več, saj nima več listov in cvetov. Vendar ni tako. Avtorja (prav tam) nadaljujeta: »Vedenje ni nekaj, kar živo bitje počne v sebi ..., temveč nekaj, na kar pokažemo« (str. 115). Tako je vedenje nujno povezano z okolico.

Živčni sistem je zaprt sistem človeka, s pomočjo katerega posameznik pridobiva informacije iz okolja. Na podlagi tega si ustvari predstavo o svetu, ki mu pove, kako naj se vede, da bo preživel. Tako okolje sproži spremembe, na katero se potem posameznik odzove in okolje se odzove nazaj itd. Vendar se pri tem ne smemo ustaviti. Če bi se ustavili tukaj, bi sklepali, da je živčni sistem orodje, ki prejema informacije o svetu. Potem bi ta svet obstajal objektivno in neodvisno od človeka, ki samo prejema informacije in se prilagaja, da preživi. Potem lahko hitro zaidemo na polje naravne selekcije in kriterija, da je živost definirana samo z boljšo ali slabšo možnostjo prilagajanja na svet. Svet vedno soustvarjamo z načinom življenja. Slišanje glasov je eden izmed odzivov človeka na življenjske izkušnje. Tako je slišanje glasov nekaj, kar se dogaja izključno posamezniku v njegovem notranjem stanju – kot odziv na motnje, perturbacije iz okolja.



*Slika 6: Krožnost interakcije med posameznikom in okoljem*

Opis delovanja živčnega se mi zdi pomemben za nadaljnje razumevanje. Diagnoza je torej nek okvir, kjer na podlagi simptomov, ki so interpretirani na podlagi opazovanja vedenja, določimo nadaljnjo obravnavo posameznika, ki je pogosto v obliki tablet. Kako to, da je medikamentna terapija pomembna v tej veji medicine? Človeško bitje deluje vedno v okviru nekega konteksta, ki je določen od zunaj (Kordeš, 2004). Zato je pomembno pogledati, kakšen je ta kontekst, na kak način ga mislimo in kako ga vzdržujemo. Pomembno je pogledati označevalce in način šivanja.

### 2.2.3 DUŠEVNA BOLEZEN

Trenutno se medicinska stroka sklicuje na porušeno nevro-kemično ravnovesje v možganskih povezavah, ki so povezane s tremi nevrottransmiterji (glutamin, serotonin in dopamin). Živčni prenašalci prenašajo informacije: »Dopamin na primer uporablja poti, ki sporočijo socialno grožnjo ali strah. Bilo bi presenetljivo, če ne bi bil vključen v izkušnjo anksiozne paranoje« (Cooke, 2014, str. 39). Poleg tega pa je recimo dopamin vključen tudi, ko posameznik pade v proces kreativnosti (prav tam). Cooke (2014) primerja drugačno kemično neravnovesje v možganih na primeru običajen populacije: » ... naša kemija v možganih je drugačna, ko smo srečni ali žalostni. Vzrok lahko deluje v obe smeri: kemične spremembe v možganih lahko



vodijo do tega, da vidimo svet drugače in enako se nam zgodijo stvari, ki lahko povzročijo spremembo v možganih« (str. 37). Obstajajo tudi raziskave, ki so osredotočene na količino sive snovi v možganih (Cooke, 2014). To me spominja na opis Foucaulta (1998), ko je pisal, da so v preteklosti norost obravnavali kot pretakanje sokov in par po telesu in temu primerne so bile metode zdravljenja (npr. potapljanje v mrzlo vodo).

Res je, da izkušnje in interakcije z Drugimi vplivajo na nas na biološki ravni. Vendar avtorja (Pickett in Wilson, 2012, str. 68) v obširnem stavku lepo ovržeta idejo, da je vzrok za psihosocialne stiske ljudi možno iskati samo v nevro-kemičnem (ne)ravnovesju: »Omeniti moramo tudi, da se pri duševno bolnih ljudeh včasih v možganih spremeni koncentracija določenih kemikalij, vendar še nihče ni dokazal, da bi bilo to vzrok depresivnosti; veliko verjetneje je, da gre za spremembe, ki jih depresivnost povzroča. In čeprav je genetska nagnjenost podlaga nekaterih duševnih bolezni, to samo po sebi ne more pojasniti ogromnega porasta duševnih bolezni v preteklih nekaj desetletjih – naši geni se ne morejo spremeniti tako hitro.« Avtorja govorita tudi o kemiji bolečine, ko opisujeta, da nizek socialnoekonomski status vpliva na koncentracijo in sproščanje kemikalij v možganih (prav tam). Seveda lahko iščemo vzroke v živčnih prenašalcih in možganih. Ljudje navsezadnje smo (med drugim tudi) biološka bitja. Vendar stvari niso tako enostavne. Genetika je lahko samo del sestavljanke. Seveda bi bilo dobro najti gene, nekaj v naši naravi, ki bi na vprašanje »zakaj?« dalo neizpodbiten odgovor »zato« in pika. To bi pomenilo gotovost, tako kot so včasih gotovost pomenile dogme.

V klasičnem medicinskem diskurzu je take vrste vir dogem DSM 5, ki je najbolj znan diagnostični priročnik ameriškega psihiatričnega združenja. V izjavi za javnost je predsednik združenja ob izdaji zadnjega priročnika povedal naslednje: »V prihodnosti upamo, da bomo zmožni identificirati motnje z uporabo bioloških in genetskih znakov ... do sedaj smo govorili pacientom več desetletij, da še vedno čakamo na biomarkerje (merljive karakteristike značilnih bolezni). Še vedno čakamo.« (Kupfer, 3. 5. 2013). Zaradi vedno bolj obsežnega diagnostičnega orod(ž)ja DSM 5 in ICD, so se začele pojavljati alternative, kot so Research Domain Criteria in Global Summit on Diagnostic Alternatives, Open Dialog in seveda pristop Hearing Voices... Več o tem bom opisala po podpoglavju Odnosi in hendikep, ki je pomembno za kasnejše razumevanje, zakaj naštetih pristop obravnavam pod pojmom alternative.

### 2.3 ODNOSI in HENDIKEP

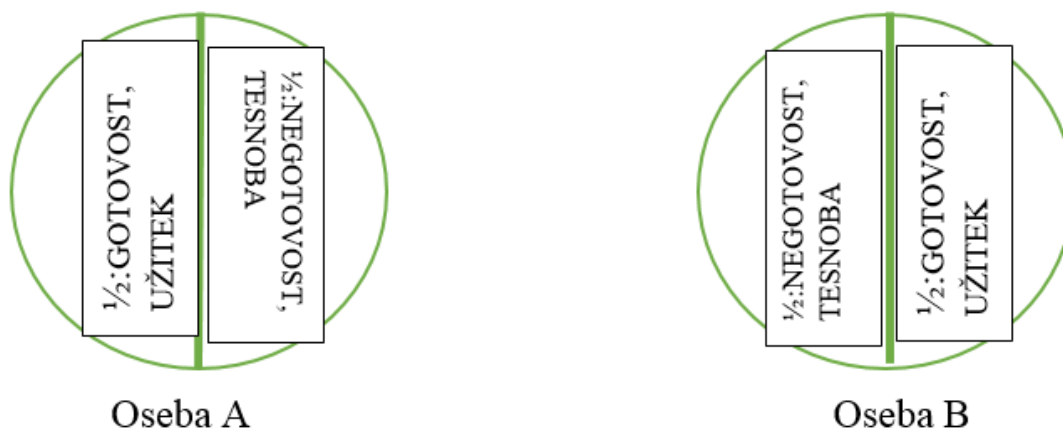
Pod drobnogled bi še znotraj medicinskega diskurza vzela tudi odnos med zdravnikom in pacientom oziroma strokovnjakom in uporabnikom. Po izkušnjah, ki so mi jih do sedaj opisali uporabniki psihiatričnih storitev, je ta odnos grenko-sladek. Uporabniki nimajo občutka, da so slišani, a hkrati so zelo odvisni od tega odnosa. Pogosto lažejo o svojem počutju, saj se bojijo povišane doze ali hospitalizacije. Foucault (1998) izpostavi, da so interpretacije Freudovih del prenesle strukture vednosti in nadzorovanja, ki so bila prej razpršena v različnih podsistemih v azilu, na strokovnjaka. Le-ta nastopa v vlogi tistega, ki ve. To vlogo pacient ponotranji. Psihiater Szasz (2013) piše, da odnos med pacientom in zdravnikom temelji na podrejanju, odvzemu odgovornosti in krivdi.

Da lahko nadaljujem, je najprej potrebno osvetliti koncept hendikepa, ki se povezuje z večinskim pojmovanjem slišanja glasov in odnosi v družbenem polju. Koncept hendikepa se mi zdi ključen, da razčlenimo izvire tega klasičnega odnosa med strokovnjakom in uporabnikom (pri tem ne mislim samo odnosa med zdravnikom in pacientom, ampak tudi med

strokovnjaki v poklicih dela z ljudmi in uporabniki). Rutar (1996) zapiše, da sta strah in tesnoba pred hendikepiranim telesom hrbtna stran oblastnega odnosa. Pa pogledjmo to podrobneje.



Rutar (1996) piše, da je hendikep koncept, ki ga je potrebno razvijati, saj ni statičen in dokončen. Hendikep je zato simbolno polje, saj je del človeka (prav tam). Avtor že na začetku monografije Tri razprave o teoriji hendikepa postavi tezo, da smo vsi hendikepirani, saj ne moremo iz negotovosti. Preko zgodovine so znane različne obravnave hendikepiranih teles (Foucault, 1998; Flaker, 1998; Zaviršek, 2000). Hendikepirano telo je bilo vedno polje znanstvenega opazovanja, saj se v posameznikih ponavadi pojavi tesnoba v odnosu do takšnega telesa (Rutar, 1996). Takšen medsebojni odnos pa se vedno začne z notranjim razcepom vsakega posameznika. Vsak izmed nas je sestavljen iz dveh celih polovic<sup>5</sup>. Ena predstavlja vidik gotovosti, zaprtosti in urejenosti, druga pa njeno nasprotje – hendikep, ki pomeni, da ne vemo, da smo sami in da je življenje odprto in negotovo. Njuno nasprotje je nujno, da je posameznik neka celota. A problem nasprotnega pola je, da je kaotičen in povzroča tesnobo. Če bi z lahkoto sprejeli napotek Junga, danes marsikatera družbena skupina ne bi bila na margini: »Nič vas ne reši pred neurejenim in brezsmiselnim, kajti to je druga polovica sveta« (Jung, 2015, str. 139).

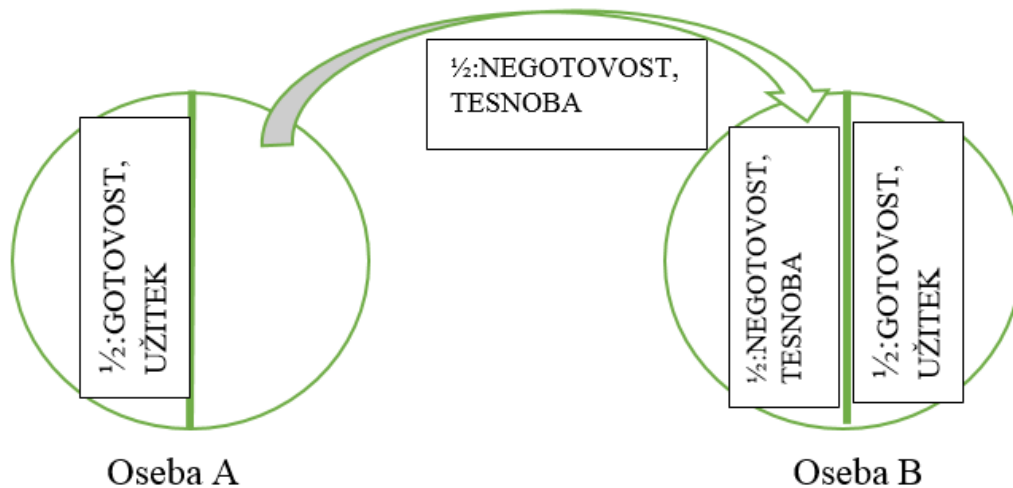


*Slika 7: Dinamika dveh celih polovic kot prikaz delovanja v posamezniku*

Notranji razcep lahko poimenujemo tujost znotraj nas. Tujost znotraj nas je nujna, saj je gibalo, zaradi katerega se vzpostavljajo medosebni odnosi. Tujost je razlika, ki je pogoj za jezik. Družba in posameznik sta vedno v »dvoumnem razmerju« (Bauman, 2002, str. 53). In posameznik je vključen v družbo preko dveh »antagonističnih sil« (Dürkheim, 2002, str. 31). S procesom internalizacije postanemo podobni drugim. Vstop v družbo s pomočjo internalizacije ima svoj »davek«. V nas ustvari tujca, a nam hkrati omogoča, da tujca v sebi tudi odkrijemo. Vse je vzajemno in krožno. Lacan pravi, da je podreditev simbolnemu redu možna samo preko kastracije (Hrženjak, 2002). Rutar (1995) gre dalje in poudari, da se rodiš v sistem in si podoben drugim. Vendar je drugačnost tisti »korak, ki zahteva tveganje in pogum« (Rutar, 1995, str. 23). Pomembno je imeti zavest o lastnem hendikepu – torej, da »ne vemo« in da se zavedamo, da je naše življenje odprto in negotovo. Do tega lahko pridemo tako, da to tujost oziroma diferenco z Drugim nenehno reflektiramo. Če je ne, ta tujost, drugačnost povzroča tesnobo, ki jo težko prenašamo. Seveda hočemo zase obdržati tisto polovico gotovosti in užitka ter se znebiti

<sup>5</sup> Izraz cela polovica je paradoks.

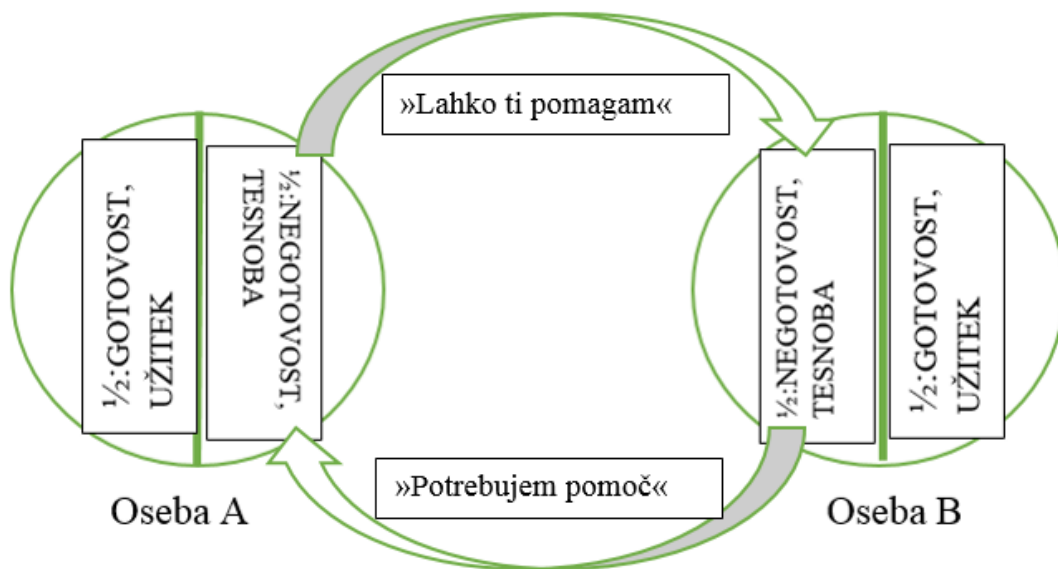
polovice negotovosti in tesnobe. Ta del je pomanjkljiv, neprijeten in zato prenosljiv. Je lahko manjkajoč, »lebdeči« del posameznika. Lebdeč in prenosljiv v Drugega. Tesnobo, ki jo povzroča lasten hendikep (da ne vemo, ne znamo, da je vse negotovo in kaotično) prezrcalimo v Drugega. Tesnoba je sopotnica, ko se dotikamo in postavljamo meje. Meje pa so vedno ustvarjene z interpretacijo, saj je meja » ... sam način interpretiranja tega onkraj, ki z interpretacijo šele nastaja« (Rutar, 1996, str. 9). Meja torej ne obstaja vnaprej, vedno nastane z delovanjem. To pomeni tudi, da ni absolutne, dokončne meje. Prividi, slišanje glasov, sanje ... so pot, ključ, ki »odpirajo prostrano kraljestvo dogodivščine spoznavanja samega sebe, ki si ga želimo in bojimo obenem« (Campbell, 2007, str. 27). Ti signali opozarjajo, da gre za »... uničenje sveta, ki smo ga zgradili, v katerem živimo, pa tudi sebe v njem, vendar sledi čudovita rekonstrukcija pogumnejšega, čistejšega, prostornejšega in polnejšega človeškega življenja« (Campbell, 2007, str. 27). Tako naj bi bilo. A s transferjem tega neugodnega manka v Drugega se zgodi ravno obratno.



Slika 8: Transferni odnos med strokovnjakom in uporabnikom

Nujno je, pravi Rutar (1996), da imamo iluzije, a hkrati je nujno, da smo jih kljub temu sposobni sesuvati. In če iluzije transferja ne sesujemo, se ta tesnoba lahko preoblikuje v transferni odnos (Rutar, 1996), ki v bistvu ni nič drugega kot zrcaljenje lastnega hendikepa v Drugega (prav tam). Tako se tesnoba spremeni v lasten hendikep, ki ga posameznik zrcali v Drugega in mu s tem odvzame avtonomijo bivanja. Na primer nekdo, ki sliši glasove, nas opominja na to, da je življenje nepredvidljivo, da nismo gospodarji v lastni hiši, da sami sebe ne poznamo docela in popolno in da se nam v življenju lahko zgodijo težke stvari, ki pustijo globoke rane v nas. To v nas sproži tesnobo. In čeprav nimamo izkušnje slišanja glasov (ali pa jo imamo, pa se nam zdi izkušnja drugega drugačna, strašljiva), se v nas pojavi strah pred nepoznanim, ki ga izkuša drug, ki je enak meni v tem, da je človeško bitje. Zato se en del posameznika, ki je odprt in negotov, transformira v hierarhičen odnos do drugega. Posameznik, ki nima take izkušnje s prenosom cele polovice v Drugega, lažje živi in si s tem lažja temeljno eksistencialno stisko, ki je skupna vsem človeškim bitjem: negotovost in nedoločljivost (Rutar, 1996; Kordeš 2004; Yalome 2016).

Vendar sta za tak transferni odnos potrebna dva. In sicer tisti, ki svoj hendikep prezrcali v Drugega in tistega Drugega, ki se prostovoljno podredi in potrebuje odvzem volje in odgovornosti (Rutar, 1996). Diagnoza oddalji posameznika od izkušnje in ga naredi za pasivno žrtev bolezni in tako onemogoči posameznikov potencial in kapaciteto v okrevanju (Corstens, idr., 2009) ter hkrati težave preloži na nekaj izven njega in išče pomoč pri strokovnjakih. Paradoks prostovoljne podreditve pa je v tem, da tisti, ki mu je moč (navidezno) odvzeta v končni instanci, drži moč – moč obstoječega diskurza, saj je ravno njegova prostovoljna podreditev pogoj za obstanek oblastniškega diskurza (Rutar, 1996). Paolo Freire je izhajal iz Heglove dialektike gospodar-suženj in je izpostavil odnos med dvema akterjema in poudaril, da gospodar ostane samo gospodar, dokler ga suženj priznava (Freire, 2009). Med dvema akterjema – gospodarjem in sužnjem, zatiranim in zatiralcem – se ta oblastni odnos odvija v nekem diskurziven polju. Diskurzivno polje pa omogoča samo prostovoljna podreditev subjekta. Torej »gospodar« rabi »sužnja«. Človek pridobi vlogo sužnja tako, da mu odvzamejo voljo in odgovornost. Torej pogoj je, da to imaš in da to predaš. To pa ima vsak, saj je tisti negotovi, tesnobni del težko prenašati in neprijetnosti se je možno znebiti tudi na drugačen način (prvi način je opisan zgoraj – [glej](#) Sliko 8). Prvi način je iluzija, da vem in da lahko komu pomagamo in ga rešimo, drugi način je predati voljo in odgovornost Drugemu.



Slika 9: Obojestransko vzdrževanje odnosa

Prostovoljna podreditev pa ima eno bistveno zanko. Kot tak ima suženj (zatirani, pacient, uporabnik) ravno zaradi prostovoljne podreditve moč v odvzemu moči – torej moč v nemoči – ker nenehno frustrira diskurz, saj je v bistvu ravno on in njegova volja pri sodelovanju z Drugim pogoj, da diskurz sploh obstaja! Torej je v tej neki (naučeni) nemoči v bistvu moč, ker posameznik frustrira diskurz s tem, ko zavrne oz. noče redno jemati tablet, ne pove vsega, zavrača različne obravnave, a je hkrati uporabnik storitev. S svojim ravnanjem lahko vedno zamaje obstoj odnosa in diskurza. Trenutki nesodelovanja in ne motiviranosti so v bistvu upor: »pogoj in nezmožnost vsakega diskurza je posameznik sam« (Rutar, 1996, str. 39). Je v bistvu moč v nemoči. Nemotiviranost oziroma nesodelovanje so zadnji izdihljaji moči nemočnega človeka, ki mu je bila moč odvzeta preko sistema, preko družbenih struktur in odnosov.



Prenos tesnobe dela iz osebe A na osebo B (glej Sliko 8) se lahko pretvori v sovraštvo do Drugega ali potrebo po pomoči »ubogemu« sočloveku. V delu Samomor (2002) se je Dürkheim med drugim dotaknil vprašanja, kaj je sveto. Ugotovil je, da človek. Po verovanjih v plemenih, ki jih je raziskoval, so potomci nastali tako, da se je totem razdelil na delce, ki prebiva v vsakem izmed članov klana. Torej je v vsakem človeku nekaj svetega, božjega. So »eno meso, ena kri« (Dürkheim, 2002, str. 121). Osebam, ki slišijo glasove, se dogaja nekaj, kar je izven njihovega dosega. Izven kontrole, izven normale. S svojim vedenjem in opisom svojih izkušenj take vrste »norci« in ostali marginalci skrunijo svetost človeške podobe. In če slišimo zgodbo slišalca, ki še pove, da je njegova izkušnja slišanja povezana s travmo in bolečino, povzročeno s strani drugega človeka, oskruni podobo svetosti človeškega bitja dvakrat. Zato je težko gledati njihovo brezumno vedenje in še težje poslušati njihove zgodbe. Okoli tega se pojavi tabu pod obleko stigme in predsodkov. Njihove zgodbe in vsebina glasov veljajo za noro in neresnično, zato jih je treba obravnavati v posebnih institucijah s posebnimi metodami.

Kako se negotovi del z osebe B prenese na osebo A, sem opisala (glej Sliko 9). Dürkheim je v delu Prepoved incesta in njegovi izviri (2002) iskal izvir incesta. Incest je brezmejno stanje, nekontrolirana želja, želja po zlitju. Imaginarno medsebojna ljubezen je incestuozna. Take vrste odnos pomeni: »mama me bo rešila« (Rutar, 1996). In to pričakovanje osebe B – ta pretvorba tesnobe dela v željo po odrešitvi – je potrebno tabuizirati. Tabuizirati željo in ne izkušnje (v našem primeru slišanje glasov!). Ta odnos in prenosi med osebama A in B potrebuje prepoved incesta, ki ga imata v odnosu strokovnjak in uporabnik. Strokovnjak ni tisti, ki ve in ima v rokah metode in tehnike. Tabu takega odnosa pomeni, da se odnos omeji in se iz obeh strani prizna negotovost in enakovredne izkušnje bivanja. Strokovnjak je tam kot podpora, ki skupaj z uporabnikom odpira prostor. Slišalec pa je prvoosebni ekspert, ki ima izkušnjo in jo lahko s pomočjo varne osebe v zaupnem prostoru razišče. Seveda pogoj je, da se slišalec zaveda lastne avtonomnosti in odgovornosti. Oba akterja morata hkrati vedeti, da ne vesta in da sta zato skupaj, da prideta do novega spoznanja, ki bo za vsakega nekaj drugačnega.

Britansko združenje psihologov že v uvodnem nagovoru zagovarja tezo, da bi uporabniki morali biti vrednoteni kot strokovnjaki iz izkušnje (Cooke, 2014). McConnell s sodelavci predlaga model trikotnika med slišalcem, strokovnjakom in glasom (McConnell idr., 2016): »S tem, ko strokovnjaki ne priznajo pomena glasov naredijo dvoje: razvrednotijo posameznika in sami izpustijo priložnost, da bi se kaj naučili in izboljšali svoje storitve« (str. 13).

Slišalec najprej potrebuje priložnost, da prepozna, kaj se dogaja, nato potrebuje podporo okolice: »Noben strokovnjak ni v poziciji, da bi lahko rekel, kaj točno je povzročilo določeni osebi, da ima izkušnjo psihoze« (Cooke, 2014, str. 44). Kje pa je vloga strokovnjaka? To bom prikazala v podrobnejšem opisu alternativnih pristopov.

## 2.4 TKANJE ALTERNATIVNE ODEJE

Na Nacionalnem inštitutu duševnega zdravja v ZDA so kritični do trenutnega diagnostičnega pristopa. Pišejo, da je šibkost takega pristopa pomanjkanje veljavnosti (Cooke, 2014). Zato so pred nekaj leti začeli s projektom Merila raziskovalnih domen (»Research Domain Criteria«). Namen delovanja tega projekta je razviti nov sistem klasifikacij, ki temelji na kontinuumu in ne kategorijah.

Je projekt, ki transformira diagnoze v nov klasifikacijski sistem. Temelji na kontinuumu čustvovanja, kognitivnih funkcij in vedenju in ne na simptomih. Je raziskovalni okvir, ki raziskuje pet področij (National Institute of Mental Health, (b.d.)):

- negativni vrednostni sistemi,

- pozitivni vrednostni sistemi,
- kognitivni sistem,
- sistem za socialne procese,
- regulatorni sistem/sistem za vzburjenje.

Na podlagi teh petih kriterijev lahko ustvarijo nek konstrukt, ki pomeni oceno, kako hitro posameznik postane čustveno vzburjen in kako hitro se lahko pomiri. Sicer takšen raziskovalni okvir daje prednost genskim elementom in raziskovanju možganov, vendar je korak naprej, saj upošteva tudi socialni kontekst.

Globalno srečanje diagnostičnih alternativ je nastalo s strani združenja ameriških in britanskih psihologov (Raskin, 2015). Temelji na medmrežni platformi, ki je odprta za diskusije o alternativah. Mrežo sestavljajo multidisciplinarna skupina raziskovalcev in praktikov. Njihove alternative so: pogovorna terapija, oblikovanje formulacij, menjava psihiatrov s psihoterapevti, program ena na ena ... Tukaj ni veliko govora o ljudeh z izkušnjo, ampak o psihoterapevtih, psihologih, socialnih delavcih, ki so seveda pomemben del dela s slišalci, vendar niso tako zelo ključni.

Ključni so tisti, ki doživljajo izkušnjo slišanja in so prvoosebni strokovnjaki eksperti slišanja ter tudi eksperti v svojem življenjskem polju, kjer se jim slišanje glasov tudi dogaja. Zato je pomembno alternativne pristope prenesti iz snežno belih sob zdravnikov in morda malce bolj obarvanih sob psihoterapevtov na teren – v življenjsko polje slišalca. Eden takih zelo obetavnih pristopov je Open Dialogue (v nadaljevanju Odprt dialog), ki izhaja iz Finske. Pri tem je potrebno takoj opozoriti, da Odprt dialog ni alternativa psihiatričnim storitvam, ampak je psihiatrična storitev v Zahodni Laponski. Vendar jo bom (kot sem prevedla izraz) prevedla pristop v naš okoliš, kjer bi odprti dialog zagotovo spadal med alternativne pristope. Pristop odprtega dialoga ne vključuje samo slišalce (oz. osebo s psihiatrično diagnozo), ampak tudi njegovo družino oziroma socialne mreže. Pristop so v zadnjih 30-tih letih razvijali Jaakko Seikkula, Markku Sutela in njuna multidisciplinarna ekipa na Finskem. Po tem času imajo najboljše dokumentirane rezultate, saj se je približno 75 % ljudi, ki je doživljajo psihozo, vrnilo na delo, študij. Odprti dialog temelji na delu v življenjskem polju osebe, ki doživlja stisko. Na primer po tem, ko jih ljudje kontaktirajo, v roku 24-tih urah organizirajo sestanek obravnave. Psihozo vidijo kot nekaj, kar se »dogaja med ljudmi in ne v človeku« (Open Dialogue, b.d.), zato se njihove intervencije dogajajo na domu oziroma v okolju, kjer posameznik živi in med ljudmi, s katerimi živi. Odprti dialog temelji na sedmih glavnih načelih (Escher in Romme, 2012):

- takojšna podpora,
- perspektiva socialnih mrež,
- fleksibilnost in mobilnost – prilagoditev kraja srečanja in pogostost,
- odgovornost,
- psihološka kontinuiteta – nekomu je nekaj srečanj dovolj, nekateri potrebujejo 2 leti srečanj,
- toleranca negotovosti,
- dialoškost.

Pozornost s posameznika preusmeri v medosebne odnose v krizi, ki so ključ okrevanja. Vendar ni cilj spremeniti vedenje ali logiko delovanja sistema (družine), ampak razširiti prostor za nov jezik, ki lahko načne nove pomene, nove besede (z namenom, da se zgradijo na teh besedah novi pomeni) (Popović in Waddingham, 2015). Na primer: pogosto posameznik v stiski grozi svojcem oziroma ljudem, s katerimi živi. Pristop odprtega dialoga zagovarja tezo, da ekstremna jeza, depresija ali tesnoba, sporoča pretekle neizgovorjene teme (Escher in Romme, 2012). Cilj take obravnave je, da posameznik v stiski najde svoj glas, svoj jezik, s katerim lahko izrazi, kar

se mu dogaja in da lahko izrazi izkušnje, za katere prej ni imel besed (prav tam). Z uporabo besed in ustvarjanjem skupnih pomenov se posledično spremenijo odnosi. V konceptu odprtega dialoga se skrivajo številni teoretski modeli (npr. sistemska družinska terapija, teorija dialoga in socialni konstruktivizem).

Na univerzi Durham v Veliki Britaniji so leta 2010 začeli s projektom »Hearing the Voice«, kjer slišalci aktivno sodelujejo v multidisciplinarnih programih raziskovanja (Hearing the Voice, b.d.). V letu 2015 so prejeli nagrado, ki jim je omogočila finančne vire, da lahko raziskave nadaljujejo vse do leta 2020. Cilj projekta je razumeti izkušnjo slišanja, ki je bogato opisana preko kultur in zgodovinskih obdobj ter ki vzpostavlja globoka vprašanja o nevroloških temeljih jezika, narave misli in enotnosti selfa (Hearing the Voice, (b.d.)). Cilje uresničujemo preko zastavitve štirih ključnih vprašanj in z njimi povezanimi področji (prav tam):

- kakšna je izkušnja slišanja? – področje fenomenologije,
- kako interpretiramo izkušnjo in kaj pomeni? – hermenevtika slišanja glasov,
- rezultati prvih dveh področij kot pomoč pri raziskovanju razumevanja izkušnje slišanja glasov na kognitivno-nevrološkem področju,
- raziskovati, kako rezultati zgornjih treh področij pomagajo pri terapevtskem delu.

Soteria ali na njenih načelih delujoče hiše je model obravnave, ki se je v zgodnjih 70-ih letih prejšnjega stoletja začela razvijati v ZDA (Soteria network, b.d.). Je nastanitvena skupnost, ki jo je osnoval psihiater Loren Mosher za ljudi, ki so prvič doživljali psihozo in ki so diagnosticirani s shizofrenijo. Mosher je idejo za koncept dobil pri fenomenoloških in eksistencialnih avtorjih (Mosher, 1999). Tako je najprej v psihiatrično prakso vnesel fenomenološki pristop v interakcijo s pacienti, kar je pomenilo, da se je učil iskati smisel v njihovi dezorganizirani komunikaciji (prav tam). Dokaj hitro je ugotovil, da psihiatrična institucija (kjer je delal) ni primeren kraj, kjer »si lahko nor« (Mosher, 1999, str. 3). Loren je skupnost ustanovil z namenom, da vidi, kako se ljudje odzovejo na okolje brez medikalizacije in z veliko medsebojno podporo s strani podpornega in ne strokovnega osebja (v hiši za 12 uporabnikov naj bi bili samo 2 medicinski sestri). Ugotovili so, da so se udeleženci odzvali dobro ali celo bolje brez medikamente terapije. Pristop je temeljil na nevsiljivosti in odsotnosti nadzora. Zaposlenim je bil cilj vzpostaviti aktiven in empatičen odnos z uporabniki, kjer ni terapevtske komponente, ki bi narekovala intervencije. Stremeli so k odnosu »biti s« človekom. Pristop Soteria ne vidi psihoze kot biomedicinsko stanje, temveč kot odziv na življenjske dogodke in predpostavlja, da imajo izkušnje (med katerimi je seveda slišanje glasov) svoj pomen. Soteria se je v ZDA končala 1983 in je »izginila iz zavednega dela ameriške psihiatrije« (Mosher, 1999, str. 13), saj so bile ugotovitve in implikacije Soteria težko sprejemljive. Tudi avtor je bil izgnan iz glavne psihiatrične stroke (prav tam). Ponovno rojstvo Soterie se je zgodilo v Švici, kjer so leta 1997 tudi ustanovili združenje Soterie. Danes so skupnosti Soteria locirane na Švedskem, Finskem, Nemčiji, Švici in Madžarski (Soteria Wikipedia, b.d.).

V nadaljevanju bom povzela različne okvirje razlag pojmovanja in vzrokov, skozi katere je možno misliti izkušnjo slišanja glasov (Tabela 1 in Tabela 2). Vir okvirjev in razlag so raziskovalci raziskovali s slišatelji preko polstrukturiranih intervjujev ali Maastriškega intervjuja (Escher in Romme, 2012). Nato sledi nabor razlag za vzroke pojava te izkušnje, ki so jih prav tako naštel slišalci s pomočjo raziskovalcev.



AVTORJI	OKVIR	RAZLAGA
Escher in Romme, 2012	psihodinamski	travma
	C. G. Jung	nezavedno
	mističnost	smo del božjega
	parapsihološko	specifičen dar ali senzibilnost, razširjena zavest, tujstvo, astrološko
	medicinsko	kemično neravnovesje, shizofrenija
	duhovno	Bog, hudič
	tehnološke razlage	sateliti, čipi
McCarthy-Jones, Waetgeli in Watkins (2013)	medicinski	avditorne-verbalne halucinacije - vzrok zanje v možganih in težave zdravijo z medikamenti
	spiritualni	glas višje ali nadnaravne entitete
	psihološki	slišanje glasov povezava z življenjskimi dogodki

*Tabela 1: Avtorji in različni okvirji razlag izkušnje slišanja glasov*



AVTORJI	VZROKI
Escher in Romme, 2012	- droge, - občutljivost na stres, - travma/zloraba v otroštvu, - travma v odraslosti.
Slišalci v Britaniji (McConnel idr., 2016) so vzroke razdelili takole	- travmatična izkušnja v otroštvu, - travmatičen dogodek, - potlačitev pomembnih vidikov sebe, - fizičen dogodek (npr. kap, poškodba glave ...), - trajajoča izkušnja iz otroštva, - bio-kemični faktorji (droge), - čustvena stiska, - spremembe v življenjskih okoliščinah.
Ekipa akademikov, strokovnjakov in slišalcev (Cortnes idr., 2014)	- senzorna deprivacija, - dogodki, povezani z žalovanjem, - travma, - zaužitjem halucinogenov.

Tabela 2: Avtorji in vzroki, ki so jih navedli za pojav izkušnje slišanja glasov

## VERJETJA

»Označil sem jih za nore, oni so mene označili za norega. Prekleta, preglasovali so me.«  
(Nathaniel Lee)

Ne glede na to, kakšni so vzroki, pa je pomembno, da raziskujemo izkušnjo slišanja, saj se dotaknemo pomembnega področja verjetij, ki prihajajo v paru s to izkušnjo. Verjetja so pomembna, ko govorimo o slišanju glasov, saj je pojem slišanje glasov širši, krovni pojem, ki zajema cel spekter izkušenj, ki so postavljena v nek kontekst verjetij. Enako, kot si je možno predstavljati slišanje glasov na kontinuumu, velja tudi za nenavadna verjetja. Katera verjetja so bolj nenavadna od drugih, določa družbeni okvir.



Na primer, če nekdo zazna, da ima na svojem telesu bulo, bi morda začel razmišljati o raku. Pri tem bi ga začela preplavljati čustva strahu, tesnobe ... Seveda bi takoj šel k zdravniku in v vrsti čakal na specialista. Lahko pa bula na telesu nekemu pomeni, da so mu Nezemljani med spanjem vstavili čip in ga sedaj nadzorujejo ter so zraven prav tako prisotna čustva strahu in tesnobe. Tako bi se v skladu s tem verjetjem posameznik poskušal zaščititi pred tem in bi morda prav tako šel k zdravniku in izrazil željo, da hoče napotnico za specialista, ki bo pobližje pogledal in pomagal. Vendar bo način razlage za bulo verjetno drugače ovrednoten s strani poslušalca. Pri tem bi oba dobila napotnico. Prvi za rentgen ali magnetno resonanco, drugi za psihiatrično bolnišnico.

Ko govorimo o nenavadnih verjetjih, se dotaknemo načina osmišljanja stvari: »Pretekle izkušnje vplivajo na nas, kako bomo doživljali in interpretirali stvari, ki se nam dogajajo v sedanjosti ... razumeti, na kak način ljudje osmislijo njihove izkušnje, je pomembno pri tem, da jim pomagamo poiskati pot, da zmanjšajo stiske, ki so povezane z izkušnjami« (Cooke, 2014, str. 46). Verjetja imajo seveda funkcije. Verjetja so točke, ki povežejo stvari, ki so se posamezniku zgodile, ščitijo samopodobo, predstavljajo način razmišljanja (za katerim stoji težnja, da posameznik hitro pride do zaključkov) in so povezani s težavami v socialnih

situacijah (Cooke, 2014). Nenavadna verjetja so plod interpretacije, ki potem zahtevajo neka določena vedenja, da se zaščitimo pred občutki nemoči, strahu in tesnobe. Tudi nenavadna verjetja so nekaj, kar je običajno v širši populaciji, saj vsi razvijamo svoje teorije o tem kaj, kako in zakaj se dogajajo določene stvari okoli nas. Tako si lajšamo netrivialni svet, ki nas obdaja. V času pisanja te naloge bi lahko ves medijski strah in razlage o begunski krizi dala v koš nenavadnih verjetij. Vendar (kot že napisano) imajo vsa nenavadna verjetja nek pomen in smisel, ko so umeščena v življenjsko zgodbo oziroma v širši družbeni kontekst in duh časa.



Na primer: otrok, ki je bil v družini pogosto fizično zlorabljen, je moral biti vedno na preži, kakšne volje je tisti družinski član, ki ga je fizično zlorabljal. Iz vsakodnevnih situacij se je hitro naučil razbrati po tonu glasu, pogledu tega člana, kaj lahko sledi. Lahko bi rekli, da se je otrok naučil brati misli. In ker ga je bližnja oseba bila sposobna fizično zlorabljeti, si odraščajoči posameznik ne more misliti, kaj so šele sposobni drugi ljudje, ki jih srečuje tekom let. Zato lahko ta posameznik trdi, da ima sposobnost branja misli. In v neki meri dejansko ima bolj odprte oči in ušesa za potencialno nevarne situacije – ko veš, da obstajajo zlorabe, opazuješ potencialne sprožilce. Če nekdo nima take izkušnje, nima potrebe po branju misli drugih in se mu ta sposobnost nekoga zdi nenavadna, čudna in neresnična.

Vendar so t. i. nenavadna verjetja, ko jih postavimo v kontekst, kar običajna in logična: »Nenavadna verjetja so smiselna in simbolična, niso samo bizarne zablode narobe delujočih možganov« (Escher in Romme, 2012, str. 141). Tako so nenavadna verjetja težavna samo takrat, ko so s strani okolice označena za moteče.

Raziskovanje in ukvarjanje z verjetji slišalcev je pomembno, da slišalci ozavešijo lastništvo nad izkušnjo slišanja. Tukaj sem se že dotaknila pomembne teme za nadaljevanje, ki jo bom opisala v sledečem podpoglavju, nato pa delo z verjetji v praksi prikazala v III. poglavju.

## 2.5 TRAVMA IN DISOCIACIJA

Ker veliko raziskovalcev in slišalcev govori o tem, da je izkušnja slišanja glasov v veliko primerih povezana s travmo, si ta koncept zasluži nekaj prostora v magistrskem delu.

Cvetek (2009) govori o travmah z velikim T in z malim t. Travme z malim t so tiste, ki ne dosegajo kriterija DSM-IV za posttravmatski stresni sindrom. Take travme se lahko razvijejo pri »normativnih življenjskih dogodkih«. Za travmo je potrebno neko nasilje, ki je po majhnih koščkih prisotno v vsakdanjem življenju vseh nas in je vpeto v samo družbeno strukturo (Balibar, 2007). Torej če izključimo širše družbene izredne dogodke (kot so naravne katastrofe, vojne ...) je travma z malim t del vsakdana. Kje se v vsakdanjem življenju kažejo sledi travme z velikim T? Posledica travm se kažejo v posttravmatski stresni motnji (PSM), depresiji, agresiji v razmerju do drugih in do sebe, discociaciji, nezaupanju, sramu ...« (Cvetek, 2009). Travma z velikim T vključuje: spolno zlorabo, fizično zlorabo, čustveno zanemarjanje, hudo ustrahovanje, visoko raven stresa in situacije, ki so proizvedle občutke ogroženosti v občutljivih najstniških letih (Corstens idr., 2009).

Kot sem na začetku omenila razdelitev na psevdo-halucinacije in halucinacije ter potem povzela, da sama te delitve ne bom uporabljala, bom tudi tukaj podobno naredila s pojmom travma. Vprašanje kakšna travma mora biti, da jo lahko umestimo v diagnostični kriterij, samo po sebi izključuje komponento ranljivosti posameznika. Vsi imamo različen tolerančni prag oziroma mejo, koliko stresa lahko prenesemo in koliko smo ranljivi. Zato travma sama po sebi

ne obstaja. Obstaja vedno v povezavi z ranljivostjo posameznika. Ni nujno, da imajo vsi slišalci za seboj zgodbe fizičnih, spolnih zlorab ali vojnih zgodb. Nekateri povedo, da so imeli čisto običajno otroštvo, a so sami tako senzibilni na dogajanje okrog njih, da se jih stvari hitro in globoko dotaknejo. Tudi tiste stvari, ki se ne zgodijo nujno samo njim. To so upoštevajo tudi raziskovalci Research Domain Criteria, saj je eno izmed raziskovalnih področij regulatorni sistem/sistem za vzburljenje<sup>6</sup>). Ne glede na dogodek travma povzroča občutke, ki vodijo do intenzivnih občutkov nemoči in lahko imajo moteč učinek pri doživljanju čustev (Corstens idr., 2009). Spet je tako kot pri slišanju glasov – za tistega, ki to doživlja, je to resnično. Študije, ki jih navajajo Corstens in sodelavci (2009), kažejo, da se s travmo povezane izkušnje kažejo v značilnostih, sprožilcih in vsebini glasov. Torej so glasovi na nek način pokazatelj poti do možne razrešitve travme: » ... glasovi so lahko povezani s preteklo travmo, ki je pustila težka čustva in spomine, ki morajo biti raziskani in razrešeni« (Cooke, 2014, str. 42). Neodvisno od raziskovalcev iz diskurza Slišanja glasov podobno ugotavljajo tudi drugi raziskovalci (Bental, Wickham, Shevelin in Varese, 2012; Karjala 2007; Paulsen, 2009).

Travmatični spomin se občuti drugače od netravmatičnega. Ne občuti se kot preteklost, ampak kot sedanost (Karjala, 2007). Avtorica predstavi BASK model izkušnje (prav tam):

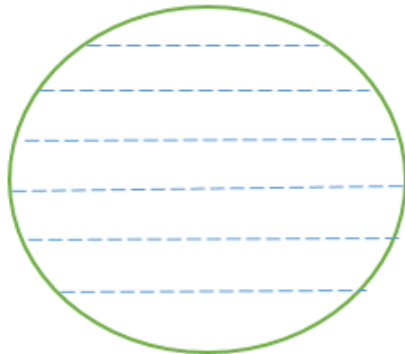
B (»behaviour«) – vedenje,

A (»affect«) – afekt, čustvo,

S (»sensation«) – senzorne informacije (vid, voh, bolečina, zvok),

K (»knowledge«) – kognitivno zavedanje, kaj se je zgodilo, vključujoč naše interpretacije dogodka in verjetja.

Pri netravmatski izkušnji so vse komponente usklajene, ozaveščene in uskladiščene v običajen narativni spomin (prav tam).



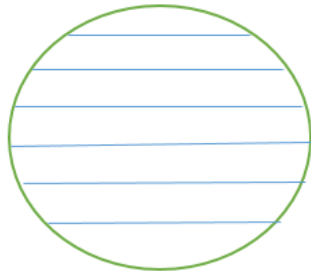
*Slika 10: Dobro integriran narativni spomin*

Pri travmatski izkušnji pa se posamezne komponente ločijo in se uskladiščijo posebej. Posledice se kažejo v oteženem priklicu spomina, zamrznjenosti v času, spomini prihajajo kot prizori (prav tam). Vsaka izkušnja je sestavljena iz biološkega, psihološkega in socialnega vidika (Cooke, 2014). Karjala (2007) piše o talentu za disociacijo – da pri posamezniku pride do disociacije je potreben talent in razlogi, da vadijo disociacijo (prav tam). Ker je travmatičen dogodek neprijeten, spomin na ta dogodek postane fragmentiran oziroma razkosan – ni celota. Vsakodnevne disociacije, kot so vožnja z avtomobilom, pogovor, kjer v bistvu sogovornika ne poslušamo, ko brskamo po internetu in se zalotimo, da sploh ne vemo, zakaj smo na določeni spletni strani ... Avtorica Karjala (2007) pravi, da je vsakodnevna disociacija običajen in univerzalen fenomen. Je obrambni mehanizem, ki ščiti pred mislimi, čustvi ali izkušnjami, ki

<sup>6</sup> Podrobneje [glej](#) str. 29

so boleče, moteče ali zelo močne in nezavedne (prav tam). Vsak obrambni mehanizem izkrivlja realnost. Ko disociacija pride v zavest, se začnemo zavedati tistega, kar stoji za njo in se obrambni mehanizem že ruši. Avtorica v začetku knjige pove, da ima danes izraz disociacija negativen prizvok in da zato psihoterapevti danes raje uporabljajo izraz spoprijemalne strategije (prav tam). Izraz spoprijemalne strategije preusmeri pozornost na pozitiven namen pojava. Širok izbor spoprijemalnih tehnik omogoča večjo fleksibilnost v odzivanju na težke situacije in večja možnost, da se bomo odzvali na bolj »zdrav, prilagodljiv način« (Karjala, 2007, str. 2). Avtorica navaja, da imajo nekatere osebe »talent za disociacijo« (prav tam, str. 8). Talent in razlogi, da vadijo disociacijo privedejo do famoznih disociativnih identitetnih motenj, ki so zelo popularna med psihiatričnimi diagnozami. Tako imenovani simptomi, ki so podlaga za dodelitev diagnoze so » ... preživitvene strategije, ki so bile pomembne v času travmatskega dogodka, a so prerasle svojo uporabnost« (Cooke, 2014, str. 59).

Vrnimo se nazaj na neintegrirano izkušnjo. Ta se odraža v jeziku in načinu pripovedi. Zmanjka ji »lingvistična komponenta« (Cvetek, 2006, str. 58). Zato se mi zdi pomembno, da smo kot podporniki pozorni na jezik in pripoved, saj so bili ljudje, s katerimi se srečujemo pogosto, travmatizirani. Tako stanje pa se kaže v luknjastih pripovedih.



*Slika 11: Travmatiziran in fragmentiran spomin*

Neprekinjena črta predstavlja meje, kjer so skrite skrivnosti ali bolečine (Paulsen, 2009). Disociacija povzroči »amnezijske meje« (Paulsen, 2009, str. 28), ki zmanjšajo zmožnost prehoda med deli jaza (selfa). Obe avtorici, Karjala (2007) in Paulsen (2009), iz svoje prakse pišeta o zunanjem obrazu (Paulsen) oziroma jedru (Karjala), ki ima kontakt z zunanjim svetom in je usmerjeno navzven in se na zavedni ravni ne dotika notranjega sveta. Laing (1967) je o dveh svetovih zapisal: »Izgleda, da živimo v dveh svetovi in mnogi ljudje se zavedajo samo zunanjega« (str. 21). Za jedrom oziroma delom, ki je zadolžen za zunanji svet, pa se lahko nahaja veliko drugih delov, ki so take starosti, kot je bil posameznik star, ko je jedro ustvarilo določeni del (Karjala, 2007). Naloga delov je, da varujejo in služijo jedru – to je tudi njihov edini razlog za obstoj (prav tam). Obe avtorici omenita, da vsaj en notranji del predstavlja majhnega ali spečega otroka, ki vsebujejo vedenja, učinke, občutke in kognitivne aspekte nepredelanih travmatskih spominov (Paulsen, 2009; Karjala, 2007). V vsakdanjiku se poleg glasov pri preživelih pojavi, da » ... imajo pogoste težave s prizori iz preteklosti in vsiljenih slik ali disociirajo – mentalno zapustijo situacijo, jo odrežejo« (Cooke, 2014, str. 42). Dogodek oziroma izkušnja pomembno vpliva na možganske strukture in s tem med drugim tudi na spomin. Karjala (2007) piše o tem, da travmatska izkušnja ustvari specifične nevrološke poti v možganih, ki povezujejo določene vzroke ali sprožilce s psihološkimi reakcijami. Vzroki sprožijo električno in kemično spremembo v možganih, ki se spreobrne v sprožilca na fizični in čustveni ravni, ki jo prepoznamo kot posttravmatski sindrom. Vendar kot sem že razložila [v podpoglavju 2.2.2.1](#). Živčni sistem in vedenje, to še ni vzrok, da je medikamentna terapija edini primerni način za razreševanje tega. V nekaterih primerih medikamentna terapija celo ovira

predelavo travme. Mette o tem pove: »Zdaj ko [Mette] jemlje manj zdravil, se lahko česa spomni. »Bilo me je strah. Psiholog me je odslavljal in govoril, da tisti hip ni bilo dovolj pomembno, da bi delala na tem, ker se je to zgodilo že pred dolgim časom. Zato je bilo odlično, ko je Heidi prepoznala težave in rekla: »Ti to doživljaš, kot da bi se zgodilo prejšnji teden«. In res sem tako čutila v telesu in v glavi« (Borre, 2014).

V terapiji delajo na tem, da ustvarijo novo nevrološko pot s pripovedovanjem v mirnem in varnem okolju (Karjala, 2007). S tem travma pri posamezniku izgubi čustveni naboj oziroma moč, da bi posameznika strašila ali prizadela (prav tam). Posamezniku tako ni potrebno več iskati načinov, kako živeti s to izkušnjo, ker je to končano (prav tam).

## 2.6 ZAKLJUČEK II. POGlavJA

Če se gibamo naprej po peščeni uri (glej Sliko 1), se premikamo iz opisa abstraktne teorije v vedno bolj oprijemljive načine delovanja v konkretnem življenju. Po predstavitvi, kaj je to slišanje glasov, sem se v II. poglavju podrobneje dotaknila okvirja, v katerem slišanje glasov obstaja. To je okvir vedno večje neenakosti med ljudmi. Neenakost vpliva na pojavnost psihosocialnih stisk pri ljudeh. O tem govorijo številne raziskave. Prebiranje raziskav je pomembno, saj lahko zasledimo, kakšen diskurz raziskovalci uporabljajo in kaj hočejo prikazati. Zato sem pod drobnogled vzela način dojetja in raziskovanja t. i. duševnih bolezni in poskušala prikazati, da ljudje nismo samo geni. Smo mnogo več. Smo bitja jezika, izkušenj in medosebnih odnos ... Smo bitja sreče in bolečin. Bolečine pomembno vplivajo na način, kako bomo vzpostavljali stik z zunanjim svetom – koliko se bomo v njega vklopili in odklopili ter koliko in na kakšen način bomo komunicirali z zunanjim in notranjim svetom. V nas lahko nastanejo pregrade, ki nam preprečujejo, da bi ozavestili, kaj se nam je zgodilo. Lahko pa se zgodi, da sam način obravnave slišanja glasov ustvari pregrado, da bi svoj notranji svet dali v prostor in ga preoblikovali tako, da bi bilo z njim lažje živeti. V drugem delu sem nakazala oblike in prakse, ki jih izvajajo drugod. V nadaljevanju sledi podrobnejši opis praks, ki so se razvila predvsem pod okriljem gibanja Slišanja glasov, kjer so aktivni slišalci svoje izkušnje prenesli na polje delovanja z drugimi slišalci, njihovimi člani in podporniki.

## III. OD SLIKE K PRAKSI

Okvirji so pomembni, saj dajejo prostor za sliko oz. vsebino. Okvir omogoči prostor, kjer se lahko teorija pretvori v prakso oz. konkretno delo s slišalci. Ta slika je prepojena z delujočimi praksami po svetu in tudi v Sloveniji smo na področju slišanja glasov pričeli z nekaterimi. Praksa podpornih skupin potrjuje moje teze iz prvega in drugega dela o jeziku. Govorjenje o izkušnji in vrstniška pomoč sta pomembni deli pri raziskovanju svoje življenjske zgodbe in vsakdana. Bolj analitičen in globlji pristop raziskovanja glasov pa predstavljala dve alternativni psihiatrični diagnozi: konstrukt in formulacija. Principi čuječnosti in pogovor z glasovi sta dva izmed načinov, kako se lahko spoprijemamo s težavnimi glasovi. Vse skupaj pa so lahko elementi okrevanja, kar je podrobneje obrazloženo na koncu tretjega dela.

Načinov delovanja v praksi je seveda več. Aleman in Larøi, (2008) naštejeta med drugim naslednje vrste obravnav, ki obstajajo za ljudi z izkušnjo slišanja in videnja:

- obravnava, ki izhaja iz teorije metakognicije,
- psihoedukacija,
- kognitivna vedenjska terapija,
- sistemska obravnava,
- integrativna obravnava,



- samopomoč,
- delo na travmi,
- vloga imaginacije,
- vloga individualne zgodovine,
- pristop, ki se osredotoča na pozitivne ali prilagoditvene halucinacije ...

Za potrebe svojega dela bom podrobneje opisala samo tiste, ki sem jih sama med raziskovanjem videla kot smiselne glede na moje dosedanje izkušnje.

### 3.1 GOVORITI O IZKUŠNJI

*»Sovražnik je nekdo, čigar zgodbe nisi slišal.«  
(Wendy Brown v Žižek, 2007, str. 45)*

Maturana in Varela v knjigi Drevo spoznanja (1998) raziskujeta, kaj je tisto, kar dela živa bitja živa. Prišla sta do ključnega pojma autopoiesis: »Autopoiesis so sistemi, ki gradijo sami sebe,« (Kordeš, 2004, str. 109) in ki » ... proizvajajo svoje pogoje produkcije« (prav tam, str. 175). Torej avtonomijo vzdržujejo z lastno organizacijo. Naloga autopoetskega sistem je, da vztraja, da nenehno išče in s tem spoznava (Kordeš, 2004). Avtor uporabi izraz iz polja fizike, ko opisuje, kaj je tisto, kar naredi živa bitja živa. Zapiše, da je entropija spodbuda, ki omogoča stalni boj in »stalno iskanje novih načinov samoregulacije« (Kordeš, 2004, str. 181). Posameznikova mankvost (glej Sliko 8 in Sliko 9) in iskanje manjkajočega dela predstavlja torej življenje. Življenje se nenehno odvija in zato iskanje ne pomeni, da najdeš, saj »ko najdemo, smo izgubili« (Kordeš, 2004, str. 169). Entropiji nenehno grozi nevarnost razkroja, smrti (prav tam). Zato » .... avtopoetski sistemi morajo obstajati v netrivialnem okolju« (Kordeš, 2004, str. 183). Ali z drugimi besedami: »Nered in nesmiselnost sta materi reda in smisla. Red in smisel sta nekaj, kar je nastalo in ne nekaj, kar nastaja« (Jung, 2015, str. 139). Torej je življenje možno le v nepredvidljivem okolju (še ena teza, ki navaja k misli, da statične kategorije diagnoz in obravnava niso funkcionalne). S tem stavkom pa tudi podajam kritiko totalitarnim institucijami, ki z zmanjševanjem tveganja in pretirano zaščito razumejo netrivialno, nepredvidljivo in negotovo življenje kot nekaj slabega, nekaj, čemur se je potrebno izogibati. S svojim delovanjem delujejo v nasprotju z naravo življenja. Zato se pogosto zdi, kot da se je življenje v institucijah ustavilo, stagniralo ...

Kadar vzamemo pod drobnogled življenjske izkušnje, jih je potrebno umestiti v družbeno polje, pri tem pa se ne moremo ogniti vpogleda v odnose, ki jih soustvarjamo. Vedno se vračamo k samemu sebi (Rutar, 1996). Svoboden (in s tem odgovoren) človek svoje življenjske izkušnje ne razvršča za bolj/manj pravilne ali napačne, ampak gleda na njih, kot na potovanja, iz katerih je nekaj pridobil, se naučil in spoznal (Rutar, 1996). In te izkušnje je pomembno posredovati drugim. »Izkušnja je človekova nevidnost človeku,« piše Laing (1967, str. 18). Etična dolžnost je pripovedovanje zgodb: »Šele ko je zgodba povedana, obstaja resničnost« (Rutar, 1996, str. 72). Ne gre pa samo za individualno resničnost, ampak tudi širšo družbeno, saj se težava ali t. i. simptom vzpostavlja ali ohranja gospodstvene odnose in zato nikoli ne moremo govoriti o individualni zgodbi (Godina, 2014). Individualna zgodba je vedno na neki ravni tudi kolektivna. Govoriti o osebni izkušnji je že začetek (McConnell idr., 2016). In reflektirana osebna zgodba naredi iz psihiatričnega pacienta, prvoosebnega strokovnjaka: »Živeti kot oškodovani nefunkcionalni psihiatrični pacient lahko pomeni tudi postati ranjeni zdravilec: oseba, ki je preživela ogenj in prišla na drugo stran z zgodbami in veččinami, ki jih lahko deli z drugimi. Če se lahko prebijemo čez svoje strahove in utesnjenosti, potem smo mi in ne psihiatri ter

strokovni delavci tisti, ki imamo znanje in sposobnost, da se povežemo in komuniciramo med sabo preko bolečine« (The Icarus Project, 2015, str. 9). Posameznikov uvid je več vreden kot strokovno znanje. Zato potrebujemo jezik za refleksijo svoje izkušnje in prostor, kjer lahko to izrazimo. V nadaljevanju bom predstavila prostore in načine delovanja, kjer se to že izvaja.

### 3.1.1 PODPORNNA SKUPINA

Romme in Escher sta ugotovila, da je najboljši način spoprijemanja z glasovi govoriti o njih. Razvoj podpornih skupin slišalcev je bila logična posledica okvirjev, iz katerih izhaja gibanje Slišanja glasov (Corstens idr., 2014). Prva podporna skupina je bila formirana na Nizozemskem leta 1987 (Corstens idr., 2009). Danes so se skupine razširile po vsem svetu, od septembra 2015 tudi v Sloveniji. Razlog za njihov razmah je, da omogočajo varen prostor brez predsodkov za tiste ljudi, ki niso zadovoljni s tradicionalnim pristopom, ki hočejo osmisliti izkušnjo slišanja in čutijo, da njihova zgodba ni bila slišana (Corstens idr., 2014). Podporna skupina omogoča, da posameznik razvija svoj način spoprijemanja. Skupina ni mišljena kot terapija, ampak kot prostor, kjer posameznik lahko najde opogumljanje, zagotovilo, podporo in »slišišče uho« (Corstensen idr., 2009, str. 132). Poslušati zgodbo drugih razvija močnejši občutek avtonomije, identitete in samoodločnosti. Podporna skupina kot prostor lomi tabuje in prekinja tišino, ki je ustvarjena glede izkušnje slišanja: »stigmatizacija in izolacija sta posledici pomanjkanja skupnega jezika in pomenov za komuniciranje določene izkušnje« (McConnell idr., 2016, str. 41).



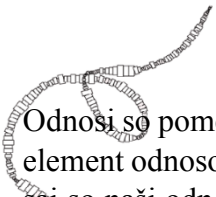
Slika 12: Podporne skupne Slišanja glasov po svetu (med njimi najdemo tudi Slovenijo).<sup>7</sup>



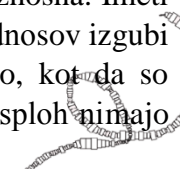
Leta 2013 smo s skupino kolegic v sodelovanju z uporabniki nevladne organizacije naredili forum predstavo. Ideja in koncept sta izhajala iz njihovih izkušenj. Osrednja tema zgodbe je bil čas pred in po prvi hospitalizaciji. Glavna protagonistka je po hospitalizaciji z vrnitvijo domov izgubila velik del socialne mreže in tisti, ki so ostali

<sup>7</sup> Vir: Hearing voices Network Walec, (2016)

so bili njeni sorodniki, ki so spremenili odnos do nje in nanjo glede kot na bolnico, ki potrebuje pomoč.



Odnosi so pomembni. To je edina materializirana (ki je ironično tudi abstraktna, saj pomemben element odnosov tudi jezik) resničnost, ki jo imamo o sebi. Kdo smo, vemo samo preko drugih, saj so naši odnosi z drugimi mozaik izgovorjenih besed, dejanj, spominov, čustev, vsakdanjih rutin ... Odnosi so tisti, ki nas držijo, da se ne izgubimo v netrivialnem, neskončnem svetu, ki je lep, a hkrati strašljiv. Da nas ne potegne brezno črne luknje, potrebujemo druge, da se v odnosu do njih pozicioniramo. Vemo, kdo in kako smo preko vedenj in povratnih informacij s strani drugih. Si predstavljate, da nimate temeljnih odnosov, pristnih človeških stikov? Potem tudi ne veste, kdo ste. Da je neskončnost življenja obvladljiva, je potrebno imeti vsaj eno resnično točko oprijema. To je odnos. Če ni oprijema in trdnih tal, je tesnoba neznosna. Imeti samo fizično telo ni dovolj. Včasih tudi fizično telo zaradi odsotnosti ali slabih odnosov izgubi nadzor. In zato ljudje, ki pridejo na sprejemni oddelek v psihiatriji, izgledajo, kot da so zamrznjeni, otopeli, odsotni ali pa nekontrolirano dihajo, težko govorijo in na sploh nimajo nadzora nad svojim telesom.



V podporni skupini se srečujejo ljudje z izkušnjo in tako med seboj izmenjuje svoj repertoar spoprijemanjih strategij. V raziskavi Sare Meddings in sodelavcev (2006 v Corstens idr., 2009) so prišli do zaključkov, da so slišalci, ki so 6 mesecev obiskovali podporno skupino, ocenili, da ima podporna skupina socialne koristi. Skupina »zmanjšuje izolacijo, omogoča boljše povezovanje med člani, poveča socialne priložnosti, poveča samopodobo in spoštovanje, manj je hospitalizacij« (Meddings, 2006 v Corstens idr., 2009, str. 76). Preko podpornih skupin lahko slišalec identificira svoje vzorce slišanja, pogovori znotraj skupine pa ga lahko privedejo do boljšega sprejetja svojih glasov. Kot sem že omenila, je pojav slišanja glasov samo eden izmed načinov, kako se ljudje spoprijemamo z življenjskimi stiskami. Poslušanje izkušenj drugih je veliko vredno, saj se sami prepoznamo v njih. Govorjenje lahko zmanjša izolacijo in strah. Podporna skupina je odlična priložnost, da posameznik bolje razume glasove kot simbolične in smiselne in ga nagovarja k aktivni participaciji (Corstens idr., 2009). Skupina je sama odgovorna za dinamiko, saj nima strokovnega vodje, ki bi določal in koordiniral potek skupine. Corstens idr. (2009) pišejo, da podporna skupina deluje na dveh ravneh: samopomoči in samoupravljanju ter promovira toleranco, zavedanje in pozitivno razlago izkušnje slišanja glasov. V podporni skupini pa so skupaj s slišanjem pokažejo tudi verjetja, ki so si pogosto med slišalci nasprotujoča. Tukaj pridemo do prave umetnosti učenja sobivanja različnih svetov v istem prostoru. Nekaj, česar bi se morali zavedati prav vsi v vsakdanjem življenju – ironično, se zavedajo samo tisti, ki veljajo za norce ali kot pišejo v Icarus projekt – tisti z izkrivljeno lepoto: »Veliko nas je, ki čakamo, da se nam pridružite v vsej vaši izkrivljeni lepoti in norosti« (The Icarus Project, str. 8).



V podporni skupini se lahko zgodi, da zgodba nekoga oziroma njegov način razmišljanja, izbor besed, mimike obraza, geste z rokami pri drugem članu v podporni skupini odpre nezaceljene rane, sproži nelagodje in tesnobo. Takrat lahko pride do nerazumevanj v skupini, težkih in neprijetnih čustev in konfliktov.

Oseba A je osebo B spominjala na nekoga iz preteklosti. Hotela je predčasno zapustiti skupino, ker ji je oseba B sprožila občutja in misli, ki še jih oseba A ni predelala. Oseba B je to težko



razumela in se krivila ter počutila odgovorno za nastalo situacijo. Tako sta obe osebi (ne)vede manevrirali med iskanjem svojih meja in meje z drugim.

V skupini pa se lahko tudi pojavijo goreča prijateljstva, ki vnesejo svojevrstno podtalno dinamiko v skupini. Ker je naša skupina heterogena po starosti in spolu, se lahko pojavijo transferni odnosi med ženskami in mladostnicami, moškimi in ženskami ... Ti odnosi so lahko močni predvsem takrat, ko so v teh relacijah v preteklosti ostale nerazrešene težave oziroma določene relacije predstavljajo glavnino travmatičnih izkušenj.

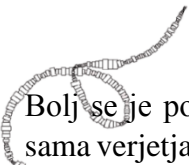
### 3.2 SKUPNO RAZISKOVANJE

Kot nakazuje že sam okvir pristopa slišanja glasov, je vloga osebe z izkušnjo in vloga strokovnjaka drugačna kot v tradicionalnem odnosu strokovnjak – uporabnik. Meja med mi in oni je podrtja, saj so vsi akterji enako pomembni (Perkins, Repper, Rinaldi in Brown, 2012) – vključno z glasovi. Strokovnjak z izkušnjo je prvoosebni strokovnjak, strokovni delavec pa je podpornik. Kaj to pomeni? Eno izmed ključnih vodil je, da morajo biti delavci odprti za različne načine razumevanja te izkušnje (Cooke, 2014) ter da so zmožni dajati praktično in čustveno podporo in stati ob strani na poti okrevanja. Podpornik ni osredotočen na simptome oz. težave mu ne predstavljajo glavnine odnosa: »Grajenje odnosa ni tehnična veščina, ampak sposobnost izraziti resnične interese v posamezniku in ne samo simptome in težke izkušnje« (Escher in Romme, 2012, str. 154). Podpornik mora biti tudi malce raziskovalec v tem smislu, da ga zanima, na kakšen način posamezniki razmišljajo, sklepajo, osmišljajo izkušnje: »Razumeti, na kakšen način ljudje osmislijo njihove izkušnje, je pomembno pri tem, da jim pomagamo poiskati pot, da zmanjšajo stiske, ki so povezane z izkušnjami« (Cooke, 2014, str. 72). Da ponazorim s primerom, ki ga je povedala ena izmed slišalk na izobraževanju Slišanja glasov v Sarajevu:



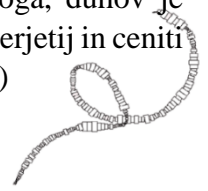
Slišalka je verjela, da jo nadzorujejo ter da so kamere vsepovsod. Tudi v tuš kabini. Zato se ni hotela tuširati, saj jo je bilo strah, da je opazovana preko kamer. Navzven so ostali videli samo to, da smrdi in da se noče umivati. Dokler je ni ena izmed delavk vprašala, zakaj se ne umiva. Povedala ji je, da so kamere v tuš kabini in noče, da jo vidijo golo. Delavka je preverila in rekla, da jih sicer ne vidi, a verjame, da se je potem težko tuširati, če imaš občutek, da si opazovan. Predlagala ji je, da bi počakala zunaj pred vrati, medtem ko se umiva in če bi bilo kaj narobe, bi lahko takoj priskočila na pomoč. Tako se je slišalka postopoma počutila dovolj varno, da je lahko počasi premagovala strah.

V nadaljevanju bom prikazala načine raziskovanja glasov, še prej pa bi se ustavila pri pomembnosti verjetij.



Bolj se je potrebno osredotočiti na posameznikove odnose do njihovih verjetij kot ciljati na sama verjetja (Escher in Romme, 2012). Tudi pri delu na verjetjih so pomembni socialni odnosi. Če ima posameznik več družbenih vlog in odnosov, verjetja postanejo manj pomembna (prav tam). Obstajajo tudi podporne skupine, ki so osredotočene na verjetja (prav tam). Pri delu z verjetji je potrebno razumeti njihovo zaščitno funkcijo in potrebno je dati prostor močnim temeljnim verjetjem (May, 2016b). Pomembno je, da pri delu z verjetji: » ... ne iščemo načinov, da bi potrdili dominantni sistem verjetij naše družbe. Potrebno je ustvariti družben prostor, kjer ljudje lahko delijo različne perspektive in se učijo novih načinov, kako biti z drugimi« (May,

2016b). Ko sestavljamo konstrukt (ali formulacijo), je potrebno poleg glasov spoštovati tudi verjetja: »Verjetje, da so glasovi na primer odraz telepatije, reinkarnacije, boga, duhov je potrebno obravnavati z enakovrednim spoštovanjem kot katerikoli drugi sistem verjetij in ceniti njihovo pomembnost in uporabnost slišatelju.« (Escher in Romme, 2012, str. 34)



### 3.2.1 KONSTRUKT

Okvir za izdelavo konstrukta je Maastriški intervju, ki je dostopen na medmrežju (Maastricht Interview (b.d.)). Konstrukt je »tip psihološkega formularja, ki poskuša določiti, koga ali kaj glasovi predstavljajo in katere težave« (Cooke, 2014 str. 286). Konstrukt je način dela, ki v praksi implicira izhodišča gibanja Slišanja glasov: »[Slišanje glasov] ni znak patologije, ampak signal obstoječe težave« (Corstens idr., 2009, str. 8). Konstrukt temelji na tezi, da tega, kar govorijo glasovi, morda ne smemo dojemati dobesedno. Primer, ki ga zelo radi podajajo slišalci znotraj Intervoicea, je, če ti glas govori: »Bolje, da si mrtev! Ubij se!«, ne pomeni dobesedno tega, ampak lahko z raziskovanjem pridemo do tega, da bi bilo boljše, če bi slišalec spremenil način, kako brani sebe. Lahko pomeni tudi, da ga način vzpostavljenih odnosov z bližnjimi ubija oz. zatira pomemben del slišalca in bi bilo dobro spremeniti odnose. Ali pa da ga takšen način življenja uničuje in da naj naredi nekaj na tem itd. Možnih je več interpretacij – toliko, kolikor je slišalcev, ki to slišijo. Ljudje s težavnimi glasovi potrebujejo sprejetje in normalizacijo, fokus na spoprijemalnih strategijah s čustvi in samimi glasovi, saj so glasovi prenašalci sporočil, ki jih je morda težko slišati, ampak lahko predstavljajo priložnost za samospoznanje in psihološko rast (Cortnes idr., 2014). Delanje konstrukta je en del na poti okrevanja, saj je njegov cilj integrirati glasove v svoja življenja (Cortnes idr., 2014).

Konstrukt je sistematična metoda, ki raziskuje odnos med značilnostmi glasov in življenjsko zgodovino slišalca (prav tam). Konstrukt je razdeljen na 5 vej:

- identiteta glasov – ime, starost, spol ...
- značilnosti in vsebine glasov – način, kako govorijo, glasnost, barva glasu; kaj govorijo,
- sprožilci – v kakšnih situacijah se pojavijo, kakšna čustva vzbudijo in kako se odzovejo,
- zgodovina glasov – kdaj so se prvič pojavili,
- posameznikova zgodovina pred glasovi.



Dirk Corstens je na izobraževanjih prikazal, kako se izvaja konstrukt. Tako sem bila prisotna pri kreiranju konstrukta pri štirih različnih osebah v razmahu dveh let. Čeprav izgledajo vprašanja dokaj enostavna, je nekaterim slišalcem težko odgovarjati na vprašanja. Ugotovila sem tudi, da če je bila Dirku nek zaključek zgodbe in osmišljanje izkušnje blizu, ga je podelil s slišalcem. Če se slišalec ni strinjal ali videl povezave v tej interpretaciji, sta šla dalje. Pri tem moram reči, da Dirkove interpretacije niso bile slabe. Vendar včasih nočemo ali pa še nismo pripravljeni slišati. Zato se mi je zdelo pomembno, da sta nadaljevala tako dolgo, da se je slišalec strinjal z razlago.

Kot sem že zapisala, so težke življenjske zgodbe vedno razkosane in v pripovedih niso povezane. Zato v praksi izdelava konstrukta traja kar nekaj časa, saj je potrebno veliko podvprašanj in hitro usvajanje posameznikovega besedišča. Konstrukt lahko vodi strokovnjak, prijatelj, partner ali drugi slišalec (Escher in Romme, 2012).

### 3.2.2 FORMULACIJA

Formulacija je alternativa diagnozi in je podrobneje predstavljen v delu združenja britanskih psihologov (Cooke, 2014), širše pa v delu Escher in Romme (2012). Je »bližnja sestrična

konstrukt« (Escher in Romme, 2012, str. 34). Formulacija izhaja iz teze, da ne glede na to, kako nenavadno ali zastrašujoče je posameznikovo vedenje ali izkušnja, na neki ravni ima vse smisel (Escher in Romme, 2012). Formulacija pomeni skupno razumevanje in opis posameznikovih glavnih težav in kaj lahko pomaga. Vsebuje možne vzroke, potencialne sprožilce, ideje o tem, kako zmanjšati težave in povzetek moči in virov, ki jih ima posameznik (Cooke, 2014).

Načela formulacije so (Escher in Romme, 2012):

- strokovnjak in klient ga naredita skupaj<sup>8</sup>,
- je okviren in ni končna resnica,
- terapevt naj bi imel refleksijo zavedanja o predpostavkah in vrednostnih sodbah, ki jih prinaša v proces,
- formulacija naj bo uporaben klientu in ne strokovnjaku.

V formulaciji so pogosto raziskani osebni pomeni dogodkov, odnosov in socialnih okoliščin v posameznikovem življenju ter trenutne izkušnje in stiske. Zanimivo pri formularju je tudi to, da so »to, kar je tradicionalno poimenovano kot simptomi, preživitvene strategije, ki so bile pomembne, vendar so prerasle svojo uporabnost« (Cooke, 2014, str. 59).

### 3.2.3 ČUJEČNOST

Čuječnost se je v zadnjih časih začela pojavljati skoraj povsod. Če v spletni brskalnik vtipkam pojem »mindfulness«, najdem knjige in članke na to temo, reklamiranje plačljivih tečajev za učenje čuječnosti, čuječnosti za managerje in čuječnosti za vojake (Army, b.d.; Vörös, 2015). Seveda bi bilo zanimivo pod drobnogled postaviti tudi to, kar se zgodi, ko nek element iz vzhodne kulture pride v zahodno, vendar o tem morda na katerem drugem mestu. V nadaljevanju bom predstavila, kako je čuječnost koristna v kontekstu izkušnje slišanja glasov.

Principi čuječnosti so:

- povečanje zavedanja sedanjosti (biti tukaj in zdaj),
- zmanjševanje stresa,
- povečanje dobrega počutja,
- naučiti se sprejeti trenutno doživljanje.

Namen meditacije je sprejemanje in ne odrivanje misli, čustev, idej. Sporočilo meditiranja je, da so misli samo oblaki na nebu in da smo »več kot samo naše misli« (May, 2016a). Čuječnost nas uči, kako opazovati vreme (Burch in Penman, 2013). Ostanimo pri prisposodbi z vremenom. Težke, neprijetne misli so kot oblaki na nebu. In čuječnost kot pristop uči, kako še tako temne, nevihtne oblake sprejeti. V knjigi o čuječnosti (Burch in Penman, 2013) veliko pišejo o tem, kako zmanjšati trpljenje ob bolečinah. Pri tem ni namen pisanja, da bi ta bolečina izginila, ampak da ne bi več dominirala v posameznikovem življenju (prav tam). Tukaj lahko pristop slišanja povežemo z izkušnjo slišanja glasov. Glasovi pogosto pridejo v paru s čustvi. V nas zbudijo močna čustva, ki so pri neprijetnih glasovih seveda neprijetna. Čuječnost uči nenasilno sprejemanje še tako nezaželenih občutkov, misli in čustev se ne želi znebiti. Biti prijazen do nezaželenih gostov skriva predpostavko, da se vse, kar se pojavi (tudi grožnje, strahovi ...), pojavi z namenom, da zaščiti posameznika. Vendar so včasih ti strahovi posledica preteklih izkušenj in so zamrznjeni v času ([glej](#) Travma in disociacija na strani 34). May (2016a), ki v praksi izvaja tudi ta pristop, piše, da je pomembno, da je posameznik prijazen do težkih izkušenj

---

<sup>8</sup> Uporaba besede klient nakazuje na dinamiko odnosa in implicitno zapovedjo, da lahko formular dela samo strokovnjak.

in z njimi povezanih občutkov in da se ne predaja destruktivnim miselnim vzorcem ali impulzom. Pristop slišanja glasov ne temelji na ignoriranju glasov: »what resists persists« povzamejo Burch in Penman (2013). Dobro je, če opazimo bolečino, neprijetna čustva, glasove, misli, a ne postanemo njihovi sužnji. Pri tem ne pomeni, da je čuječnost pasivno sprejetje, ampak »aktivno, kjer je posameznik sposoben stopiti korak nazaj od impulzov in izbrati, kako najbolje ravnati« (May, 2016a). Čuječnost ni vdanost v usodo, ampak učenje, kako »spustiti iz rok«.



Ta izraz (»spustiti iz rok«) je na enem srečanju omenila ena izmed članic podporne skupine, in povedala, da je to dožela, ko je bila diagnosticirana in ji način obravnave ni ustrezal. Ugotovila je, da je na njej, da razišče, kaj se ji dogaja. Ena izmed pomembnih stvari, ki jo je dožela, da je potrebno stvari spuščati iz rok – šele takrat jih lahko resnično živimo.

Preko procesa čuječnosti plešemo med čuječno koncentracijo in prijateljskim notranjim dialogom (May, 2016a). Avtor pravi, da ne sledimo glasovom, a če so vztrajni, jih moramo poslušati, da razumemo motive, ki so skriti za njimi (prav tam). Agresiven glas je sporočilo, da je del posameznika prizadet in morda je potrebno preusmeriti agresijo na tak način, da bo v pomoč (prav tam). Potrebno je preseči krog ignorance, ki jo iz družbene ravni ponotranjimo: »Večina ljudi ne razume, kaj je slišanje glasov in jih je tega strah – ne dojamejo, da je zastrašujoče za nas. Slišalec ni tisti, ki je strašen, slišalec je tisti, ki je prestrašen« (McConnell, 2016, str. 42). Če se družba boji slišanja glasov in pristopa k fenomenu na agresiven način – ni potrebno, da enako z glasovi ravnamo tudi mi! Neagresiven pristop je do glasov bolj učinkovit kot agresiven (na primer ignoriranje glasov, zniževanje intenzitete glasov z medikamentno terapijo) – to dokazuje obstoj Intervoica in zgodbe slišalcev (Corstens idr., 2009). Vendar je to nekoliko težje misliti, saj sprejetje glasov in proces razčlenjevanja njihovih vlog, sporočil in namena potrebuje posameznika, ki zna postavljati meje in je pripravljen na dialog.

## 3.2.4 POGOVOR Z GLASOVI

### 3.2.3.1 TEHNIKA STOLOV

Glasovi so lahko težavni. Njihov odnos do slišalca je lahko zelo zastrašujoč. Glasovi so za marsikaterega slišalca nesporna avtoriteta, ki zahteva podreitev. Dva znana slišalca Intervoica in trenutni predsednik mednarodnega gibanja so napisali članek o tem, na kakšen način se pogovarjati s svojimi glasovi (Corstens, Longden in May, 2012). Izhajajo iz znane terapevtske metode tehnike stolov in metode dialog glasov (Stone in Stone, 2007). Izhodiščna uporaba te tehnike je, da glasov ne poskušajo spremeniti, vendar poskušajo raziskati odnos med glasovi in slišalcem (Corstens idr., 2012). Vsi avtorji to tehniko tudi izvajajo v svoji praksi: »Po naših izkušnjah glasovi zahtevajo, da so slišani. Da jih poslušamo. Hočejo se izraziti.« (Corstens idr., 2012, str. 96)



Pri tem se spominjam besed ene izmed udeleženk delavnice, kjer sem skozi vajo poskušala prikazati, kako je slišati glasove. Udeleženka je bila v vlogi glasu druge osebe. Oseba je vodila s sogovornikom čisto običajen pogovor, udeleženka pa ji je na uho govorila kot glas. »Slišalka« je začela hoditi po prostoru in tekati, da se znebi glasu. V refleksiji po delavnici je udeleženka, ki je imela vlogo glasu, povedala, da se ni počutila v redu, ko je slišalka bežala pred njo. Počutila se je nedobrodošlo in nesprejeto.

Tako tudi avtorji prispevka gledajo na glasove – so podobni ljudem, ki imajo čustva in motive za svoja vedenja. Avtorji povedo, da za destruktivnimi glasovi običajno stoji kakšna nepredelana rana in potrebno je poizvedeti, »kaj se je zgodilo v življenju človeka, ki sliši glasove s tako negativnim tonom« (Cortnes idr., 2012, str. 4). Že skoraj rek znotraj gibanja slišanja glasov se glasi: tisti glasovi, ki so najbolj agresivni, potrebujejo največ naše pozornosti in podpore. Med pogovorom z glasovom je torej fokus na raziskovanju dogodka in hkratno dajanje podpore slišalcu (prav tam). Kako pa to poteka?

V prostoru sta dva stola. Na enem sedi slišalec, drugi stol je prazen. Na praznem stolu sedi slišalec, vendar na tem stolu da glas glasu. Podpornik oziroma tisti, ki vodi pogovor med slišalcem in glasom, postavlja podobna vprašanja glasu, kot so zastavljena v konstrukt. Seveda je za to tehniko primerna oseba, ki ima določeno mero kontrole nad glasovi, je motivirana za raziskovanje in spremembo avtonomije ter odnosa z glasov, saj lahko sam pogovor z glasovi postane zabaven (prav tam). Prav tako je vloga spraševalca pomembna – imeti mora veliko mere refleksije in spoštovanja do glasov, vendar je pomembno, da izkaže tudi nestrinjanje agresivnim glasovom in hkrati radovednost, da jih razišče. Z glasovi se ne spušča v prepir in ne moralizira, ampak jih raziskuje. Pri tej tehniki odgovornost za proces nosi tudi slišalec, ki mora opozoriti sogovornika, če se mu zazdi, da je sogovornik neprimerno odreagirala na glasove (prav tam). Na koncu je pomemben povzetek celotnega srečanja, ki ga naredi sogovornik. To pomeni, da čim bolj nepristransko opiše, kaj se je dogajalo – ne vrednoti, ampak samo opiše (prav tam). Ta tehnika je dobra za sprejemanje svojih glasov in razvijanje spoprijemalnih strategij, mapiranje glasov in posameznikove življenjske zgodbe, širitev načina, kako se odzvati na agresivne glasove, dialog z glasovi ... (May, 2016a).

### 3.2.5 OKREVANJE

Okrevanje je osebno popotovanje odkrivanja in raziskovanja svoje izkušnje. Je odgovornost in osebna odločitev. Ni nekaj, kar je odvisno od strokovnih delavcev, saj je jedro okrevanja posameznik sam. Zato nekdo, ki se počuti dobro v vlogi pacienta, ne more iti na pot okrevanja. Medtem ko se tradicionalen pristop osredotoča na zmanjševanje simptomov (Cooke, 2014), se koncept okrevanja osredotoča na zmanjševanje stresa in pomoči s tem, da slišalci živijo življenje, ki ga želijo ne glede na to, ali se izkušnja slišanja nadaljuje ali ne (prav tam). Podpora v osebni stiski pomeni razumevanje (po Corstens idr., 2014 str. 286):

- slišalčevega referenčnega okvirja,
- podpiranja pri delu z glasovi,
- glasov in
- spodbujanja vrednosti vrstniške podpore za zmanjševanje socialne izolacije in stigme.

Temeljna načela in pomembni deli okrevanja so podpiranje in iskanje razumevanja, učenje in rast ter iskanje svojega način (Escher in Romme, 2012). Znotraj mednarodnega gibanja Intervoice je veliko slišalcev začelo izobraževati akademike in strokovne delavce – najbolj znani med njimi in še danes delujoči so: Ron Coleman, Paul Baker, Rachel Waddingham, Eleanor Longden ... Sami so izdali nekaj pomembnih knjig in delovnih zvezkov o okrevanju (Ron Coleman: Working to Recovery; Working with voices ...) in akademskih člankov (Eleanor Longden) ter še danes izvajajo delavnice in izobraževanja na to temo (Rachel Waddingham). Vendar pot okrevanja je dolga, polna vzponov in padcev. V zanimivi analizi sta Eleanor Longden in Mike Slade (2015) pregledala dva glavna diskurza okrevanja, ki prevladujeta v raziskovanju in praksi duševnega zdravja. V prispevku sta primerjala diskurz, ki

se osredotoča na omejitve (klinično okrevanje) in diskurz, ki je prišel iz gibanja preživelih psihiatričnih storitev (osebno okrevanje).

KLINIČNO OKREVANJE	OSEBNO OKREVANJE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ali si v okrevanju ali nisi,</li> <li>- možno jo je opazovati objektivno,</li> <li>- ocena okrevanja je podana s strani strokovnjaka,</li> <li>- definicije okrevanja se ne razlikujejo med posamezniki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- je proces ali kontinuum,</li> <li>- subjektivno definiranje s strani posameznika,</li> <li>- ovrednoteno je s strani posameznika, ki je ekspert svojega okrevanja,</li> <li>- okrevanje pomeni različne stvari različnim osebam, čeprav so aspekti, ki si jih mnogi posamezniki delijo.</li> </ul>

*Tabela 3: Razlika med kliničnim in osebnim okrevanjem*

Kritika kliničnega okrevanja se skriva v vprašanjih: »Koliko ciljev mora biti doseženih, da se meni, da je posameznik končal z okrevanjem? Koliko življenjskih uspehov je "normalno"?« (Longden in Slade, 2015, str. 3). Kaj vse mora človek imeti, posedovati in doseči, da se ima za normalnega? Na drugi strani osebno okrevanje govori o tem, da ima vsak svojo pot okrevanja. Vsak okrevanje sokreira, soustvarja in je zanj soodgovoren. Ni nujno, da okrevanje pomeni vrnitev na staro pot, ki jo je imel posameznik pred stisko. Mnoge je ravno ta stara, običajna pot (pot, tlakovana s pričakovanji kapitalistične družbe: ne/imeti družino, službo, nepremičnine ...) pahnila v stisko. In še nekaj je pomembno pri osebnem okrevanju: »jedro okrevanja je upanje, identiteta, pomen in osebna odgovornost« (prav tam, str. 3).

Če sedaj ostanemo pri osebnem okrevanju bom samo povzela pomembne točke okrevanja (Escher in Romme, 2012, str. 157–160):

- poznati nekoga, ki ima zanimanje za slišalca kot osebo,
- dajati upanje, kazati pot ven in normaliziranje izkušnje,
- spoznati ljudi, ki sprejmejo glasove kot resnične,
- postati aktivno zainteresiran za svojo izkušnjo,
- prepoznati svoj glas kot nekaj svojega,
- spremeniti strukturo moči med tabo in tvojim glasom,
- delati odločitve,
- spremeniti odnos z glasovi.

### 3.2.5.1 PODPORA

Podpora je ključna. Še bolj ključen je odgovor na vprašanje, kakšna podpora. Ko pride posameznik v obdobje, ko so izkušnje neznosne, potrebuje skrb za temeljne potrebe, kot so gospodinjstva opravila, denar in kvalitetna hrana. Glasovi včasih postanejo zelo intenzivni in moteči in od slišalca zahtevajo več pozornosti kot običajno. Pri tem ni nujno, da so glasovi slabi. Lahko so tako zabavni, da se slišalec hoče »družiti« samo z glasovi. Lahko pa so tako grozni in grozeči, da privedejo slišalca do strahu pred spanjem, druženja z drugimi ... Tako se lahko začne začarani krog: pomanjkanje spanca, hrane in tekočine lahko samo poveča glasove,



zaznave in nenavadna verjetja. In v stiski (ali lepoti) so slišalci v preveliki vznemirjenosti in niso zmožni misliti na te potrebe. Veliko slišalcev reče, da takrat odide nekam drugam, telesno pa so še vedno tukaj. Rečejo, da jih »odnese«, »potegne«, »raztelesi« ... Takrat potrebuje posameznik osnovno oskrbo, saj ljudje, ki to doživljajo, niso nevarni. Ponavadi dokaj dobro poznajo to fazo in vedo, da jih bo potegnilo in da bodo prišli nazaj. V posameznikovi stiski je včasih največ, kar lahko podpornik ponudi, nega, skrb, prijaznost, poslušanje in čustvena podpora (Cooke, 2014).

### 3.2.5.2 IZOBRAŽEVANJE

V ZDA in Veliki Britaniji so se začele razvijati tudi Šole okrevanja. V nasprotju s tradicionalnim pristopom, ki ponudi obravnavo, okrevanje ponuja edukativni pristop. Cilj je izboljšati dobrobit posameznika, prevzem kontrole nad okrevanjem in doseganje upov in ambicij (ImROC, b.d.). Tečaje oblikujejo in posredujejo strokovni delavci, ki so v partnerstvu z eksperti iz izkušnje (Cooke, 2014).

Šole okrevanja »predstavljajo prostor, kjer se izkušnje preživelih psihiatrije in strokovne izkušnje srečajo in delajo v partnerstvu« (ImROC, b.d.). Tečaji in vsebine so osredotočeni na življenje z duševno boleznijo in onkraj nje (ImROC, b.d.). Teme tečajev določijo študentje. Šole okrevanja delujejo na dveh ravneh (ImROC, b.d.):

- nudijo osebno in kolektivno potovanja okrevanja,
- pomagajo organizacijam in storitvam, da so osredotočene bolj na okrevanje.

Udeleženci teh šol so ljudje v stiski, družinski člani, ljudje iz skupnosti kot študentje ter organizacije. Področja, ki se jih šole okrevanja dotikajo, so (Cooke, 2014, str. 70):

- fokus na močeh in virih,
- izbira tečajev,
- soustvarjanje osebnih učnih načrtov,
- vrstniško izobraževanje in tradicionalno kvalificirani delavci, ki so kot tutorji, da najde posameznik svojo pot okrevanja,
- certifikat končanja in diploma.

Na primer v šoli okrevanja na Nottinghamu imajo po korakih razdeljeno stopnje okrevanja. Po začetku in spoznavanju z organizacijo ponujajo Pridobivanje in znanja veščin na področju (Nottingham Recovery College (b. d.)):

- napredno sproščanje,
- upravljanje jeze,
- upravljanje tesnobe,
- asertivnost,
- grajenje samozavesti,
- spoprijemanje z izgubo in spremembo,
- ustvarjanje pozitivnih odnosov,
- upravljanje s stresom,
- uvod v čuječnost ...

Nato sledi sklop delavnic Grajenje na lastnem učenju, Priprave na naslednje korake (upravljanje z denarjem, priprava na delo, razmislek o študiju), Treningi veščin, Diploma in Tvoja prihodnost. Podatkov, koliko so te šole obiskane in učinkovite, nisem našla. A vsekakor pomenijo konceptualni premik glede vloge posameznika z izkušnjo, ki postane del učnega načrta in ki ima v sklopu tečajev bogato možnost izbire.

### 3.3 ZAKLJUČEK III. POGLAVJA

Avtorji konstrukta in formulacije opozarjajo, da ta dva pripomočka nista dopolnilo diagnozi, ampak njena alternativa. Escher in Romme (2012) pišeta, da je gibanje Slišanje glasov premostilo tipične obrambne strategije, ki še danes obstajajo v klasičnem psihiatričnem polju. Te so: »Ignoriraj grožnjo, napadi posameznikove ideje, ki so videti ogrožajoče« (prav tam, str. 34). Zato ideje gibanja slišanja glasov ne morejo biti vključene v klasično psihiatrijo, saj so med seboj izključujoče. To ne pomeni, da je gibanje slišanja glasov antipsihiatrično. Tisti, ki jim medicinski model obravnave in vloge ustreza, že imajo sistematično urejen način obravnave. Gibanje slišanje glasov se bori za širitev prostora na področju izkušenj, ki jih tradicionalno razumejo kot psihiatrične težave in motnje. Ne temelji na konceptu bolezni, ampak na konceptu modela ranljivosti in stresa. Prav tako ne temelji na vlogi pacient – strokovnjak, ampak provoosebni strokovnjak in podpornik. Pri tem je podpornik lahko vsak, ki je sposoben razširi svoj svet verjetij in načina mišljenja. Prvoosebni strokovnjak pa je tisti, ki je odgovoren za svoje okrevanje in način življenja z glasovi. Bori se za širjenje prostora in s tem možnost izbire. Ne izključuje psihiatrije, hoče soobstajati v prostoru skupaj z njo in dati ljudem pravico izbire. Glasovi, verjetja, videnja so samo poti, ki nas pripeljejo do socialnih in čustvenih pomenov, ki ga ti elementi predstavljajo.

## EMPIRIČNI DEL

### IV. RAZISKOVALNI PRISTOP

#### 4.1 OPREDELITEV PROBLEMA IN NAMEN RAZISKOVANJA

Slišanje glasov je pogosto stigmatizirano in obravnavano kot nekaj patološkega, kar je potrebno zdraviti in odpraviti. Objektivističen in patologizirajoč (medicinski) pogled pogosto spregleduje, zanika ali preoblikuje pomen in smisel posameznikove izkušnje, s tem, ko jo opredeli kot simptom. V magistrski nalogi bi zato rada – nasprotno – prikazala slišanje glasov kot osebno izkušnjo s strani oseb, ki slišijo glasove. Cilji raziskovanja so pridobiti vpogled v:

- posameznikove glasove,
- odnos med posameznikom in glasovi,
- način dojetanja slišanja glasov s strani posameznika,
- posameznikovo spoprijemanje z glasovi,
- umestitev glasov v življenjsko zgodbo posameznika,
- posameznikove izkušnje s psihiatričnimi storitvami.

Pri raziskovanju me je zanimalo, kakšen je odnos med izkušnjo slišanja glasov in uporabo psihiatričnih storitev, ali slišanje glasov nujno pripelje do psihiatričnih obravnav in kako vplivajo na posameznika. Kakšen pomen slišalci pripisujejo svojim glasovom in kakšen je za njih njihov smisel? Kakšna je povezava med slišanjem glasov in življenjskimi obremenitvami? Je možno glasove razumeti kot lepilo, ki drži skupaj življenjsko zgodbo tam, kjer je zgodba okrušena, strgana ali iz nje zevajo luknje?

#### 4.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

Glede na opredelitev problem in namen raziskovanja sem si zastavila devet raziskovalnih vprašanj:

RV1: Kakšna je posameznikova razlaga svojega slišanja glasov?



- RV2: Kako posameznik umešča izkušnjo slišanja v svojo življenjsko zgodbo?
- RV3: Kako posameznik opredeli odnos z glasovi?
- RV4: Se odnos med posameznikom in glasovi spreminja in kako?
- RV5: Kako in na kak način komunicira z njimi?
- RV6: Kako posameznik ocenjuje odnos glasov do njega?
- RV7: Kdaj se glasovi pojavijo?
- RV8: Kako se glasovi slišijo (imajo ime, kakšen je ton, barva, tempo govora, jakost, izvor slišanja, v katerem jeziku govorijo)?
- RV9: Kakšne so posameznikove izkušnje s psihiatričnimi storitvami?

## 4.3 RAZISKOVALNA METODOLOGIJA

### 4.3.1 Slišanje glasov kot stol v sredini kroga

Predstavljajmo si, da nas več sedi v krogu. Na sredini kroga je stol. V krogu sem izbrala dva naključna opazovalca, ki sem ju poprosila, da mi opišeta stol. Opazovalka Nives je stol opisala tako: »Gre za svetlo rjav vrtljiv pisarniški stol na kolesčkih. Je rebrasto oblazinjen z naslonjali za roke. Izgleda udoben.«



*Slika 13: Stol, kot ga vidi Nives s svoje točke gledišča*

Opazovalec Matej, ki sedi na drugi strani kroga, je stol opisal tako: »Stol je rdeče barve. Podstavek stola ima 5 nog na kolesih, ki so črne barve.«



*Slika 14: Stol, kot ga vidi Matej s svoje točke gledišča*

Opazovalec je lahko opisal stol glede na svoj položaj v krogu. Tako je celosten opis stola nemogoč, saj opazovalec gleda s svojega mesta v krogu in s tem lahko vidi samo del stola. Skozi teorijo in opredelitev raziskovalnega problema se izrisuje moja pozicija v krogu, kjer je na sredini koncept slišanja glasov. Pri tem predvidevam, da nekdo drugi te tematike ne vidi tako. Kar je razumljivo, saj sama stojim na tem mestu v krogu. V skladu s svojim položajem sem raziskovanja lotila na kvalitativen način.

### 4.3.2 Moj položaj v krogu

Ko sem v študijskem letu 2014/2015 začela razmišljati o temi magistrske naloge, sem se odločila pisati o slišanju glasov. Pomembno je poudariti besedno zvezo »slišanje glasov«, ker nikoli nisem pomislila, da bi pisala o halucinacijah in prisluhih. Leta 2012 sem bila prostovoljka

v NVO osebi, ki je imela 25 let psihiatrično diagnozo in odvzeto opravilno sposobnost. S to osebo sem se družila tri leta enkrat na teden. Do take vrste prostovoljstva sem prišla, ko sem na internetni strani Prostovoljstvo.org zasledila, da NVO išče prostovoljko, ki bi se družila z osebo, ki ima shizofrenijo. Ker ničesar nisem vedela o tem, me je seveda zanimalo. Spoznala sem osebo, ki je bila tiha, a odločna. In ki ni imela halucinacij. Niti ni slišala glasov. Imela je telepatske misli. Ko sem se hotela pogovarjati o glasovih, je ta oseba rekla, da ne more ničesar povedati. Potem sem začela pogovor o telepatskih misli in odprl se je nov prostor, poln vsebine. Hotela sem vedeti, zakaj točno telepatske misli. In nikoli ne bom pozabila njenega odgovora: »Kako pa ne telepatske misli – saj smo vsi povezani.« Ugotovila sem, da za tem stoji občutek varnosti, bližine in zaupanja do soljudi, ne glede na dogodke iz njenega življenja.

Vse skupaj mi je bilo zanimivo in razburljivo. Začela sem razmišljati, da bi delala magistrsko nalogo na temo slišanja glasov. Ko sem iskala po spletnem brskalniku, sem vedno našla članek o duševnih boleznih. A iz izkušenj sem vedela, da oseba, čeprav ima psihiatrično diagnozo, same sebe ne doživlja, kot da je bolna. To je bilo moje izhodišče: najti in zasnovati tak koncept raziskovanja, ki bo skladen z razumevanji oseb, ki imajo izkušnjo slišanja glasov. Gre za raziskovanje, ki je dialoško in ima elemente etnografije. Tako sem naletela na pristop »slišanja glasov«, ki je ustrežal mojim izhodiščem.

Med letom snovanja magistrske pa je bila ta oseba premeščena iz NVO v socialno-varstveni zavod in dodelili so mi drugo osebo, s katero naj bi se kot prostovoljka družila – Matica. Tudi on je slišal glasove. Vendar je povedal, da to niso glasovi, ampak so halucinacije in da to, kar on doživlja, ni resnično, saj so mu tako povedali zdravniki. Istočasno pa sem preko izobraževanj in kolumne Slišanje glasov v Kraljih ulice spoznala ljudi, ki so govorili spet drugače.

Vse to sem zapisala, da jasno povem, da sem že pri začetku magistrske izhajala iz tega, da slišanje glasov ni nujno del bolezni, ampak je izkušnja, ki je umeščena v posameznikov življenjski kontekst in ki jo posamezniki glede nanj različno opredeljujejo. Med raziskovanjem sem srečevala osebe, ki so razumele izkušnjo slišanja kot bolezen, druge samo kot prehodno stisko, tretje kot nekaj čisto običajnega. Tako da se je moje izhodišče med raziskovanjem razširilo. Slišanje glasov je lahko pojmovano: kot izkušnja, ki je smiselna glede na življenjsko zgodbo, kot bolezen, kot nekaj nadnaravnega – ali kot karkoli, kar je slišalcu smiselno.

#### 4.3.3 Izbrane osebe

Do intervjuvancev<sup>9</sup> sem prišla po različnih poteh:

- Matica sem poznala od prej, ker sem bila njegova prostovoljka.
- Roman je prebral izkušnjo Šepetalke angelov v kolumni Slišanje glasov v reviji Kralji ulice. Odzval se je s svojo napisano zgodbo, ki nam jo je poslal. Hitro sva se dogovorila za prvo srečanje, kjer sem mu predstavila moje delo in strinjal se je za sodelovanje pri intervjujih.
- Ekatarino sem poznala že prej, a nisem vedela za njeno izkušnjo slišanja. To sem ugotovila šele, ko sem vodila delavnico o slišanju glasov, kjer je spregovorila o svoji izkušnji. Kmalu zatem sva se začeli sestajati in pogovarjati o izkušnji ob vklopljenem snemalniku.
- Zala se je odzvala na anketo, ki sva jo izvedla z mentorjem v letu 2015 (več glej v Dekleva, 2015).
- Kristijana je spoznala moja sošolka. Menila je, da se bova dobro razumela in naju je spoznala. Istočasno je Kristijan spremljal kolumno Slišanje glasov in se je hotel odzvati na zapisane izkušnje.

---

<sup>9</sup> V nadaljevanju besedo intervjuvanci zamenjam z besedo sogovorniki.

- Me, myself and I (oz. MMI) pa je tesen prijatelj od Kristijana in tako smo se pomladi in poleti (2015) veliko družili in pogovarjali o tej temi ter izvedli nekaj intervjujev.

Sodelujočih v raziskavi je torej šest. Vse osebe so stare od 20–30 let. Prihajajo z različnih koncev Slovenije. V času intervjuja sta bili dve osebi zaposleni, dve sta bili šolska osipnika, ena oseba je bila študentka in ena oseba je bila brezposelna ter je opravljala višjo šolo. Vsi so se odločili za anonimnost, zato so njihova imena izmišljena. Dve osebi sta bila moška, dve ženski, dva pa sta bila v procesu prilagajanja telesa spolu. Vsi sogovorniki so dobili analizo intervjuja v avtorizacijo.

#### 4.3.4 Raziskovalni instrumenti

Gradivo za raziskovanje so dobesedni prepisi pogovora med mano in intervjuvancem. Ker kvalitativen način raziskovanja pušča veliko praznega prostora, ki ga z vsebino polnita sogovornika, sem za pogovor zapisala okvirne teme, ki so predstavljale smerokaze ob poti. Polstrukturiran intervju s vprašanji je delno usmerjal pogovor, a način poti sva s povedano vsebino ustvarjala skupaj s sogovornikom. Tako so nekateri intervjuji ravni kot avtocesta, drugi prepleteni z ovinki in labirinti, spet tretji predstavljajo vaško makadamsko pot, polno drobnih kamnov.

Glavni raziskovalni instrument je polstrukturiran intervju, ki je osnovan na:

1. Refleksiji lastnih izkušenj. Med prebiranjem literature in pogovori z ljudmi o tej temi sem nenehno reflektirala, kaj pa jaz slišim in verjamem. Šele preko pogovora z drugimi sem lahko ugotovila, kaj od opisanega v literaturi doživljam jaz, drugi pa ne, oziroma ne na takšen način. Med raziskovanjem sem ugotovila, da sama nimam nikoli tišine v glavi, saj ko na primer tipkam, slišim samo sebe, kako berem natipkano (ne da bi premikala glasilke). Slišim sebe, ko berem knjigo, elektronska sporočila, navodila, letake ... In to slišim izgovorjeno s svojim glasom v svoji glavi, vendar v različnih tonih in hitrostih. Nato čez dan veliko razmišljam in se včasih pogovarjam sama s seboj. Ko kaj počnem, včasih glas komentira, kaj počnem ali pa mi predlaga, kako bi lahko bilo drugače. Moje misli so lahko tudi žaljive in zbadljive do mene same ali sogovornika. Pogosto si med pogovorom »mislim svoje«. Vendar kaj točno to pomeni, da si mislim svoje? In predvsem – ne morem jih ugasniti, utišati ali kontrolirati njihove vsebine. Take situacije pogosto sprožijo tok misli, ki so lahko zelo žalostne, temačne ali pa smešne. Slišim glasbo. Razmišljam lahko v glasbi. Včasih, ko ne vem, kaj točno čutim ob kakšni situaciji, lahko to razberem šele, ko se zavem, katero glasbo slišim. In potem vem, kako se počutim, ker se spomnim, kako sem se počutila, ko sem določeno skladbo poslušala. Seveda je to takšna skladba, ki se me je v preteklosti dotaknila in sem jo lahko poslušala cele dneve in sem zraven čustvovala. Je medij za čustva, ki jih sama ne znam razbrati. Ali jih pa nisem znala, saj se je v teh dveh letih raziskovanja pri meni vse to spremenilo. Ko sem ozavestila, kje se kaj pojavlja in na kakšen način, sem tudi lažje delovala in se nisem prepustila določenim čustvom ali mislim, ampak sem že znala odreagirati v situaciji z resničnimi ljudmi. Nisem se samo potegnila vase in tam ostala kot včasih.
2. Diskusijah iz že izvedenih delavnic. V teh dveh letih smo skupaj z ekipo izvedli nekaj projekcij filma in delavnic na temo slišanja glasov (kongres Socialne pedagogike, vaje s študenti pri predmetu IOP, delavnice v knjižnicah in drugih ustanovah ...). Zatem smo vedno imeli diskusijo in spodbujali smo ljudi, da preko pogovora o tej temi raziščejo lastno izkušnjo slišanja. Tako so se oglašali ljudje, ki so že vedeli, da slišijo glasove in ljudi, ki so

med diskusijo začeli na glas razmišljati in ugotavljati, kako je to pri njih in njihovih bližnjih. Ugotovitve in izkušnje so mi pomagale razumeti heterogenost te izkušnje. Med intervjuji sem se spomnila na opisane izkušnje udeležencev in jih delila s sogovorniki – intervjuvanci v mojem magistriju. Potem so sogovorniki to izkušnjo primerjali s svojo in preko primerjave lahko opisali svoje značilnosti in elemente izkušnje slišanja glasov.

3. Maastriškem intervjuju, ki je dostopen na internetu (Maastricht Interview, b.d.) in mi je predstavljal okvir oziroma vodila pri raziskovanju izkušnje, saj je ta intervju nastajal dolgo časa in so ga soustvarili številni slišalci. Zato Maastriški intervju dojemam kot zanesljive smernice za raziskovanje izkušnje slišanja glasov.
4. Intervjuji so se seveda sproti preoblikovali in prilagajali pripovedim intervjuvancev. Mnoge njihove pripovedi so nakazovale polno – zame – nove, nepoznane in neraziskane vsebine in me vodile k naslednjim vprašanjem.

#### 4.3.5 Postopek pridobivanja podatkov

Z vsakim udeležencem sem se dobila večkrat (razen z Zalo). V naslednjem poglavju je pred vsakim intervjujem zapisano število srečanj in čas trajanja vseh pogovorov. Z vsemi sem opravila individualne intervjuje, razen s Kristijanom in MMI, ki sta želela imeti pogovore skupaj. Potem ko smo se med prvima dvema intervjujema že bolje spoznali in sem čutila, da je prostor dialoga varnejši, sem opravila z vsakim posebej še en individualni intervju.

Kraji izvedbe intervjujev so bili zelo različni. Z Zalo sva se dobili v parku, z Romanom in Ekatarino v napol prazni kavarni, z Maticem sva šla na sprehode, s Kristijanom in MMI-jem pa v stanovanju, kjer je živel Kristijan.

#### 4.3.6 Postopek obdelave podatkov

Intervjuje sem posnela in jih dobesedno pretipkala. Ker sem z vsako osebo (razen Zale) izvedla več intervjujev, sem pred vsakim nadaljnjim srečanjem pretipkala intervju, ga poslala intervjuvancu in ga sama še podrobneje prebrala. Skoraj vsi intervjuji so kompleksni in »skakajoči« zaradi dveh pomembnih elementov:

1. Sprotnega prepisovanja intervjuja in branja njihovih zapisov pred naslednjim srečanjem. Ker sem se z vsemi udeleženci (razen z Zalo) dobila večkrat, mi je branje že izvedenega intervjuja odprlo nadaljnja vprašanja, ki sem jih postavila v naslednjem intervjuju. Natipkane intervjuje sem sproti pošiljala sogovornikom in so nekateri po prebranem določeno stvar hoteli podrobneje obrazložiti v naslednjem srečanju. Zala, s katero sem imela samo en intervju, je po branju natipkanega intervjuja dodala pomemben popravek, ki ga je opazila (več pri interpretaciji pogovora z Zalo).
2. Potrebe po varnosti. Potrebno je upoštevati, da je pogovor o izkušnji slišanja glasov take vrste pogovor, ki zahteva precejšnjo varnost, ki ne more biti dosežena že pri prvem intervjuju. Tako so določene teme naknadno podrobneje obrazložili tudi sogovorniki in sogovornice same, ko so se v določenem časovnem obdobju srečevanja z mano počutili varneje in so bili že navajeni govoriti o tej izkušnji.

Opisana elementa sem upoštevala tudi pri osrednjem procesu analize. Intervjuje sem nato induktivno kodirala, zaradi česar se kode med intervjuvanci razlikujejo. Kode sem decimalno označila. Prikaz zgodbe vsakega intervjuvanca (v nadaljevanju) se začne s tabelo kod (praviloma) drugega in tretjega reda. Nato sledi podrobnejši prikaz in interpretacija vsebine

posameznih kod iz tabele. Ta prikaz praviloma vključuje veliko citatov oziroma dobesednih navedkov intervjuvancev, ki so vedno označeni z ležečo pisavo. Interpretacijo zato težko beremo zaporedno in linearno. Med opisom zato v oklepajih zapišem »(glej kodo)«, kar pomeni, da se določena vsebina prepleta z drugo, ki se nahaja v drugem podpoglavju, ki opisuje vsebino te druge kode. Slika 15 ilustrira proces kodiranja.

Odsek intervjuja z <u>Ekatarino</u>	koda 1. reda	koda 2. reda	koda 3. reda	kategorija
<p>L: prišel nek neprijeten občutek, ko se je pojavil Komet? E: ne men je bil on neprijeten mogoče ni neprijetne občutek sam nek oh, strah da neki ne bo v<del>red</del>u. Mogoče občutek, da zna bit pa ful pizdarij. Kot da je rob sive cone.</p> <p>L: neka mejna? E: ja <u>leap of faith</u> varianta. Amm to specifiko je imel, da je zlo težil k nekemu redu, neki strukturi, precej okorni, trdni. Zlo veliko distinkcijo kaj bi moglo bit in kaj je in ta razmah je bil zelo velik. Na to je konstantno opozarjal. Skozi konkretne stvari k sem jih slišala. Včasih sem mela <u>tud ta urge</u>, ne. O katerem je <u>tud S</u> govorila, kako ga moram poslušat <u>al</u> pa nisem znala <u>narest</u> distinkcije <u>al</u> si jaz to res mislim <u>al</u> to pač... kdo zdaj to govori. Vem, da jaz to govorim ampak nisem se pogovarjala s tem glasom. Nisem ga niti ločevala od svojega mišljenja. Bil je kot prikrito integriran. Tak <u>mamast</u>. Sam, da je moški.</p> <p>L: kako si pa potem ravnala, ko se je pojavil? Kaj si naredila, da si občutje spremenila? Verjetno je bilo neprijetno... E: ne včasih me je preplavilo. Da sem šla v neko paniko in nekimi banalnimi »kaj pa če«-ji ven v diskusijo z osebami, ki so bile v</p>	<p>men je bil on neprijeten strah da neki ne bo v<del>red</del>u. občutek, da zna bit pa <u>ful</u> pizdarij. Kot da je rob sive cone.</p> <p><u>leap of faith</u> varianta specifiko da je zlo težil k nekemu redu, neki strukturi, precej okorni, trdni. veliko distinkcijo kaj bi moglo bit in kaj je razmah je bil zelo velik. konstantno opozarjal. konkretne stvari ta <u>urge</u> kako ga moram poslušat nisem znala <u>narest</u> distinkcije <u>al</u> si jaz to res mislim <u>al</u> kdo zdaj to govori. Vem, da jaz to govorim nisem se pogovarjala s tem glasom Nisem ga niti ločevala od svojega mišljenja. Bil je kot prikrito integriran Tak <u>mamast</u></p> <p>Sam, da je moški</p>	<p>Opredelitev Posledice Kometa Siva cona</p> <p>Opredelitev Opredelitev</p> <p>opredelitev</p> <p>Posledice Kometa</p> <p>Detekcija</p> <p>Detekcija</p> <p>Detekcija</p> <p>Opredelitev, Mama</p>	<p>Komet</p> <p>Siva cona</p> <p>Komet</p> <p>Komet</p> <p>Komet</p> <p>Komet</p> <p>Komet</p> <p>Komet</p> <p>Komet Mama kot lik</p> <p>Komet</p>	<p>SLIŠANJE GLASOV</p> <p>SLIŠANJE GLASOV</p> <p>SLIŠANJE GLASOV</p> <p>SLIŠANJE GLASOV</p> <p>SLIŠANJE GLASOV</p> <p>SLIŠANJE GLASOV</p> <p>SLIŠANJE GLASOV</p> <p>ODNOS</p> <p>SLIŠANJE GLASOV</p>
<p>diskusiji. Izražanje nekih »kaj pa če«-jev. To so <u>bje</u> diskusije, ki so bled ost enosmerne in so se končale z »ja in«. Al pa sem začela <u>rolat</u> kakšne negativne afirmacije sama <u>seh</u> skozi razmišljevalca.</p> <p>L: kaj vse se lahko zgodi? E: ja al pa »kaj pa če nisem <u>dosto</u> dobra, kaj pa če sem se preveč zredila, kaj pa če...«. Kaj pa če je vse res – te variante. L: v bistvu takoj ko se je pojavil – zdaj jaz pač si hočem <u>vardit</u> prestavo – takrat, ko se je pojavil, je sprožil nek dvom, neko nelagodje, neko skrb in si to preverila pri drugem. E: ne vedno. včasih sem pustila, da se mi to rola po glavi in nisem znala tega spraviti vstran.</p> <p>L: tam ni nekega težkega občutenja? Recimo imaš pripovedovalec, narekovalec in to. Praviš, da brez tega ti ne bi mogla funkcionirat mislim to ti pomaga prevajati stvari... E: ...ja Komet je recimo to zlo distinkcijo, da je... <u>al</u> pa jo ima. Ne vem pač zadnje čase se ne pogovarjava <u>ful</u> velik. Da je govoru v drugi osebi. To je <u>bjo</u> men <u>ful</u> čuden na začetku ampak govori kot »ti <u>morš</u> to, ti to ne smeš pozabit«. In to so, to je bil glas, k sem ga slišala. Ki je moj ampak je tko k da je... dislociran</p>	<p>včasih me je preplavilo šla v neko paniko</p> <p>začela <u>rolat</u> kakšne negativne afirmacije sama <u>seh</u> skozi razmišljevalca</p> <p>pa če nisem <u>dost</u>... dobra, kaj pa če sem se preveč zredila, kaj pa če</p> <p>včasih sem pustila, da se mi to rola po glavi in nisem znala tega spraviti vstran.</p> <p>Zadnje čase se ne pogovarjava <u>ful</u> velik Govoru v drugi osebi »ti <u>morš</u> to, ti to ne smeš pozabit« Moj ampak je tko k da je... dislociran</p>	<p>Posledice Kometa</p> <p>Posledice Kometa</p> <p>Posledice Kometa</p> <p>Pojavnost</p> <p>Refleksija</p> <p>Opredelitev</p> <p>Opredelitev</p> <p>opredelitev</p>	<p>Komet</p> <p>Komet</p> <p>Komet</p> <p>Komet</p> <p>Komet</p> <p>Komet</p> <p>Komet</p> <p>Komet</p>	<p>SLIŠANJE GLASOV</p> <p>SLIŠANJE GLASOV</p> <p>SLIŠANJE GLASOV</p> <p>SLIŠANJE GLASOV</p> <p>SLIŠANJE GLASOV</p> <p>SLIŠANJE GLASOV</p> <p>SLIŠANJE GLASOV</p>

Slika 15: Primer kodiranja

## V. REZULTATI IN INTERPRETACIJA

### 5.1 ZALA

»Da ni to neki, kar bi lahko kar enostavno prekino pa šel naprej in pozabil kaj si prej razmišljal.«

**Število srečanj: 1**

**Čas trajanja: 66 minut**

**Kontekst:** Zala je v zadnjem delu internetne ankete o slišanju glasov (Dekleva, 2015) izrazila željo po intervjuju o svoji izkušnji slišanja glasov. Poznala sem jo od prej, vendar nikoli nisva govorili o tej temi, zato sem bila prijetno presenečena, ko se je Zala znašla med slišalci. Ker ni živela več v mestu, kjer sem takrat študirala, sva se dobili v njenem domačem kraju. Intervju sva opravili v parku, nato sva šli na pijačo, kjer sem spoznala še njeno sestro. Do železniške postaje me je nato odpeljal njen oče. Zala je edina sogovornica, s katero sem se srečala samo enkrat. Intervju z njo je bil vsebinsko bogat in izkušnje slišanja dodobra prevetrene pod drobnogledom nekajletne psihoterapije.

1. IZKUŠNJA SLIŠANJA	2. ODNOSI
1.1 Saboter 1.1.1 Značilnosti 1.1.2 Pojavnost 1.1.3 Zgodovina 1.1.4 Spoprijemalne strategije	2.1 Do same sebe
1.2 Strokovna pomoč	2.2 Družina 2.1.1 Mama 2.1.2 Oče
	2.3 Bivši fant

Tabela 4: Kategorije in pripadajoče kode sogovornice Zale

#### 1. Kategorija: IZKUŠNJA SLIŠANJA

Zala se je prepoznala pod pojmom slišanje glasov, ko sva govorili o mislih:

*Pač nek tok misli, am ... za katere bi težko rekla, da so res samo misli, ker ... ne gre res samo za neke prirojene ali kakršnekoli misli ampak kot nek, recimo temu nek notranji Saboter, ki pa pač nastane v različnih situacijah.*

Saboter je torej neprijeten glas. V nadaljevanju sledi podrobnejši opis Saboterja, ki je razdeljen na opis glasu, kdaj se pojavlja, kakšno zgodovino ima Zala z njim in kako se sogovornica spoprijema s težavnim glasom.

## 1.1 Saboter

### 1.1.1 Značilnosti

Saboter govori v drugi osebi ednine in se pojavi istočasno s stiskami:

*Ko se začnejo te stiske, ja. Glasu ponavadi ne slišim v prvi osebi ednine, ampak v drugi<sup>10</sup>. Tudi v prvi, ampak občutno redkeje.*

Zala loči Saboterja od običajnih misli:

*... bi težko rekla, da so res samo misli, ker imam vseen' potem neko potrebo, da si začnem jaz to govorit in sem prepričana, da je to nek notranji glas že prej.*

Zala je Saboterja opisala kot konstanten tok enih misli, ki se lahko stopnjujejo. Te misli se stopnjujejo kot klobčič, ki jih ni enostavno prekiniti:

*Nekak začne se nek klobčič. Da ni to neki, kar bi lahko kar enostavno prekino pa šel naprej in pozabil, kaj si prej razmišljal.*

Klobčič, ki ga sproži Saboter, ne vpliva samo na misli, ampak tudi na celotno telo:

*Kot da se takrat res ena guba al' pa neki takega in načeloma bi b'lo, da bi celo telo to sporočalo, ni da bi samo u mislih ostalo.*

Zala Saboterja doživlja kot svojega: *Načeloma si predstavljam, da je moj. Ne zdi se mi tuj.*

Na njegovo pojavnost ne more popolnoma vplivati:

Z: *Nek krč, ko si u neki črni luknji breztežnostni in pač tam si in padaš vedno globlje.*

L: *In nimaš kontrole?*

Z: *Tako.*

L: *Kako bo nadaljeval in kje boš ti pristala?*

Z: *Mhm.*

Zala se zaveda, da ima lahko nadzor nad Saboterjem: *se zavedam, da imam moč, da bi se ustala pa prekinla to, da grem neki delat, vendar pravi:*

*Ampak da si enostavno pol spet rečem: »Ne, zaslužiš si, da to doživljaš in zdaj pač zdrž' do konca.«*

Sogovornica Saboterja opiše kot umirjenega, prepričljivega in samozavestnega:

*Bolj umirjen in tak zlo prepričljiv. Ni da bi bil nek histeričen, hiter. Tak zlo, zlo samozavesten.*

Saboter je zelo kritičen:

*Trden, odločen, samozavesten glas, ki da prav. Mislim, ne vem, kdo mu da prav, jaz mu dam prav. Da je bolš, če me ni, da se s tem ni vredno ukvarjat, da pač je to življenje za mene tako pretežko in da sem čisto sprijaznjena s tem, da nikogar več ne bom vidla, da sem, ne vem, sama in karkoli.*

---

<sup>10</sup> Zala mi je po tem, ko sem ji poslala natipkan intervju, poslala mail z besedilom: *»Nekaj pa moram napisati, ker me grize že od dneva po intervjuju, vendar sem se potem odločila, da ne bom "težila". Zdaj sem si pa očitno premislila.» Samo to, da glasu ponavadi ne slišim v prvi osebi ednine, ampak v drugi. Tudi v prvi, ampak občutno redkeje.»* Spodaj je viden del originalnega zapisa intervjuja:

L: *Ok. Torej je vse... ali vedno govoriš v prvi osebi ednine?*

Z: *Ja. Ko se začnejo te stiske, ja.*



### 1.1.2 Pojavnost

Saboter se je prvič pojavil pri misli na samomor (več o tem [glej](#) kodo 1.1.3. ). Vendar po toliko letih življenja z njim, Zala zna predvidevati, kdaj se bo pojavil:

*Ja, to je zdaj spet odvisno od teh mojih življenjskih okoliščin. Kjer sem recimo zdaj, ko bom načeloma mela dopust in bom v [mestu] in bom sama doma amm ... Ja, nekoliko se bojim tega časa, ker se mi zdi, da dost hiter zapadem v to neko... razmišljanje, ki se potem pač nabije z nekimi občutki krivde, da ne delam dovolj, da nisem koristna in potem se lahk zlo hiter začne pač spet ta poimenovanja in potem ne vem, se mi zdi, da koker se ti glasovi začnejo, mislim misli.*

Da sem si lažje predstavljala, kako to poteka, mi je Zala podala primer:

*To gre tak, da si jaz zadam neke dnevne cilje, ki jih potem ne izpolnim. In potem proti večeru, ko vidiš, da se že dan izteče in mi tako ne bo uspelo tega nardit in se začnem zapletat.*

V okvirčku sledi podrobnejši opis zadnjega tipičnega »zapletanja«:

*Bla sem doma, fanta ni blo, mislim, več dni ga ni blo. In sem bla doma in je verjetno tud zaradi tega, ker ta terapija oziroma program, v katerega hodima, zahteva določeno aktivnost. Maš obveznosti branje knjig in to. In bi si lahko razporedila dan za opravljanje tega programa, ampak si ga pač ne, ker sem v določenih področjih še vedno v odporu in pol itak. Pa vse vem na pamet, da bom začela doživljat občutke krivde in da mi bo itak bolj, če bom to opravila in bo vse... Bi blo bolj, ampak jaz tega ne nardim in pol se začnem zapletat. In me zdaj spet pač tega obdobja strah, ker se mi zdi, da nisem u glavi tud prepričana: »Ne, zaslužiš si.«*

Vendar ni vedno tako. Ko je Zala na primer pisala diplomo, jo je situacija zelo težila in tistega obdobja se spominja kot zelo težkega. Vendar ko je končala diplomo in je nek cilj izpolnila in ni bila zaposlena, ampak je bila doma in *ni nič delala*, pa se je počutila v redu:

*In potem, ko sem diplomirala, sem se odločila, da v redu, zdaj sem to dosegla in do zaposlitve mi je blo jasno, da bom doma in sem se odločila, da ne bom po domače povedano bedirala zarad tega, ker sem dosegla svoj cilj in da si zaslužim, da se dobr počutim. In mi je to dejansko uspelo.*

Zala se je v intervjuju spomnila, kdaj je nazadnje Saboter vplival nanjo, vendar se ni spomnila vsebine:

*Zdaj pa nazadnje, kot nalašč se ne morem spomnit, zakaj je prišlo do stiske. Ne vem, enostavno pač verjetno samo zato, pa ni nič takega konkretnega blo.*

Med intervjujem se je vsebine spomnila ([glej](#) kodo 1.1.4).

### 1.1.3 Zgodovina

Prve misli na samomor so se pri Zali pojavile pri 10-tih letih:

*Zdaj lahko začnem govorit, mislim, lahko rečem, da bi ble, pač so ble te misli zagotovo prisotne in hkrati vem, da moji prvi [dnevniški] zapisi o samomoru so se pojavili pri mojih 10-tih letih.*

Zala se spominja, da je bil Saboter najmočnejši, ko je bila stara 13 let: *Ker u tistem obdobju še nikol nisem razmišljala o tem, ampak da je ta glas moral bit najmočnejši. Pri 13-tih letih je poskušala narediti samomor:*

*Najedla sem se tablet in do takrat je blo to se mi zdi da zlo. Jaz se takrat spomnim, da sem se sama sabo vse pogovorila, pač u glavi in vse sem se odločila, pa to se je sicer stopnjevalo ene tri dni, pač to moje počutje, in določeni dogodki so to sprožli.*

Zala se je najedla tablet in je poklicala svoji dve najboljši prijateljici, da se je poslovila od njiju. Ko se ji je začelo vrteti, je mama opazila, da nekaj ni v redu:

*» ... vem, da se mi je že tak mal motal sem se naslonla na podboj in me je mami vprašala, kaj mi je... pa ne vem al sem kaj zavlačevala al kaj... Spomnim se, da sem rekla, da sem se najedla tablet in da se je samo vstala, me je prijela in od takrat naprej je tema. Spomnim se še sam neki, da sem se tak neki brisala, ko so mi verjetno želodec pumpal, pa da sem se zbudila v bolnišnici.*

Zala je poskus samomora preživela in med intervjujem malo v šali povedala:

*Ja, jaz sem zelo amatersko pojedla te tablete in mislim, da sem neki jedla in tud vem, da me je potem en psihiater, ki sicer nisem šla k njemu zaradi tega dogodka, potem reku da bi lahko bla zdravnica glede na to, kak sem jaz to skombinirala. Ker ene tablete uničujejo želodec, druge so ga pa zaščitile.*

Od takrat Zala ni pustila Saboterju, da bi prevzel takšno moč nadzora nad njo:

*Mislim, zdaj te misli prisilne se nekaj niso nehal,e sam da sem takrat doživela neko točko, da tega nisem nikol več naredila se mi zdi to... Vseen je blo to nekako pod kontrolo oziroma sem mogoče še danes na nek način bojim, da bi se mi kaj takega spet zgodil. Da sem res dejansko sposobna bla takrat vzeti življenje oziroma segat po svojem življenju v glavnem, da mi je pomembno, da je vsaj tok pod kontrolo, da se to ne zgodi več.*

Zala pravi, da so bili konflikti z mamo tisti, ki so sprožili pojavnost Saboterja:

*Recimo, ko sva se z mamo kaj skregali in sem bla res jezna nanjo in se mi zdi, da enake misli, ko so se mi ustvarjale v glavi in si jih nisem upala izreči in sem bila sama z njimi u njej, se zdaj pojavljajo, ko sem v stiski zame. Hkrati takrat, ko sem jaz o tem razmišljala, so se pojavljali tudi občutki krivde.*

Saboter je tesno povezan z Zalinim odnosom z mamo:

*... Te misli so se začele pojavljati nekaj z mamo ... Ampak spet so pa recimo poimenovanje al pa mogoče, da nimamo tok kletvic v slovenskem jeziku, poimenovanje pač enako oz. neke te prisilne misli ki jih zdaj doživljam, so podobne temu kar sem takrat doživljala z mamo.*

#### 1.1.4 Spoprijemalne strategije

Zala pravi, da se s Saboterjem ne sooča, ampak ga u celoti prevzamem, pa si potem dejansko na glas začnem govoriti. Po dveh letih in pol individualne terapije Zala upošteva nasvet terapevtke:

*In nazadnje ko sem zapadla u to neko stisko, mi je to pomagal. Da sem se bla sama sebe dotaknit in se pobožat in potolažit, da sem potem tud lažje preklopila u glavi, umilila to. Pa sem pol spet skakala na tistega Saboterja pa na misli.*

## 1.2 Strokovna pomoč

Po poskusu samomora je bila Zali dodeljena psihiatrinja. Njun odnos ni trajal dolgo:

*To je tragično in komično skupaj, mislim po eni strani je komično – [odnos] se je prekinu se mi zdi relativno v kratkem času, zaradi tega, ker je pač ona sama naredila samomor.*

Nato se je srečala s psihologinjo, ki ji ni bila všeč:

*Se mi zdi, da me je na taki zlo racionalni ravni, se mi zdi, da se je ona tud borila z mano. Ja in mi poskušala na neki racionalni ravni iracionalna prepričanja spremeniti in se nisva ujeli.*

Nato je imela Zala obdobje samopoškodovanja in v bližnjem kraju je v psihiatrični bolnišnici spoznala psihiatra, ki se ji je zdel v redu:

*Sem pa enih trikrat šla sam na nek posvet ... sem naletela na takega zlo fajn psihiatra. Sicer sem naletela na tri različne in na enga večkrat. Eden od njih mi je tri vrste tablet predpisal, ki jih hvala bogu moja mama ni dovolila, da bi jih jedla razen ene, da sem lažje zaspala. In pol je ta drug reku, kdo mi je to predpisal tablete za norce pač.*

Ob tem psihiatru, na katerega je naletela večkrat, se je v redu počutila, saj je tak mal na hece je vse obrnu, ni me tak zlo resno jemal pa da bi se neki boril tam z mano pa ne vem kaj delal iz vsega tega skupi, ampak je poskušal pač mal stvari zrelativizirat. Ker je to psihiatrična bolnišnica, ni možnosti rednega obiskovanja. Nato je spoznala fanta in s tem je tudi izginila potreba po pomoči ali terapiji.

Ponovno je prišla v stik s strokovno pomočjo v četrtem letniku srednje šole:

*Sem v četrtem letniku imela res hude težave pa se mi zdi da tud zaradi tega, ker je konec nekega življenjskega obdobja in matura ...*

Tako je vzpostavila terapevtski odnos preko individualne psihoterapije, ki je trajal štiri leta. Njeni spomini na individualno terapijo so pozitivni:

*Dost bolj je temeljila na odnosu nekem, kot pa ta zdajšnja terapija, ko si dost sam s sabo oziroma s partnerjem.*

Po štirih letih individualne terapije je Zala spoznala drugega fanta in skupaj sta začela obiskovat drug terapevtski program, tako da je Zala po štirih letih prekinila z individualno terapijo:

*Potem sem pa, ko sem tega svojega fanta spoznala in je on nekak hkrati z mano začel en program obiskovat, kjer je pač ta terapevt zahteval zraven partnerja in pol tud se mi zdi po neki čist recimo temu poklicni deformaciji je men logično, da gre partner zraven in sem potem zamenjala terapevta.*

Vendar Zala pravi, da ji skupinska terapija ne ustreza preveč:

*In se mi je stanje kar precej poslabšalo. Šlo se je za čist drugačen način terapije plus tega, da sem iz ženske prešla na moškega, ker se mi zdi, da v odnosu z moškimi pa dojemanjem avtoritete mam tak zlo težave. Tud s transferjem, čeprav zdaj transfer ni važen al je moški al ženska, bolj je tist kak odnos oziroma komunikacijo vzpostavlja z mano.*

Kot je Zala omenila (podrobneje [glej](#) v kodi 1.1.4), je bila med obiskovanjem individualne psihoterapije *postopoma nežnejša do sebe in pač do drugih*. Na skupinski terapiji, ki jo je obiskovala v času intervjuja, se ne počuti tako v redu, saj pravi, da je terapevt:

*bolj strog in obstajajo določena pravila in on je avtoriteta in če tega ne nardiš recimo, da obstajajo neke sankcije kar pa mene zlo spravlja pod pritisk oziroma kot je bilo nazadnje me spominja na pogojno ljubezen, ki sem jo imela doma.*

## **Povzetek**

Zala ima misli, ki so govorjene. Od svojih drugih misli lahko loči Saboterja, ki govori v drugi osebi ednine. Saboter se je pojavil že v otroštvu. Zala meni, da je povezan s konflikti, ki jih je imela z mamo. Najmočnejšo vlogo je imel Saboter pri 13-tih letih, ko je Zala poskušala narediti samomor. Po poskusu samomora se je Zala nekajkrat sestala z različnimi strokovnimi delavci (psihologinja, psihiatri). Na koncu srednje šole imela obdobje samopoškodovanja. Takrat je Zala pričela z individualno psihoterapijo, ki je trajala 4 leta. V času intervjuja je Zala s svojim fantom obiskovala skupinsko terapijo.

## **2. kategorija: ODNOSI**

Določeni odnosi so se v Zalini zgodbi izkazali za pomembne:

*L: Zdaj pa če greva nazaj, bi lahko rekla, da če si v neki odnosih, kjer se počutiš ogrožena, da se ta Saboter poveča?*

*Z: Ja, zagotovo.*

Najprej bom predstavila odnos do same sebe, ki se nato navezuje na odnose z družinskima članoma. Pomembna točka v njeni pretekli zgodbi pa je tudi odnos z bivšim fantom.

### **2.1 Do same sebe**

Eden izmed zgodnejših spominov na Zalina občutja sramu sega v vrtec:

*Jaz se spomnim, da sem že takrat doživljala tak zlo močen sram. Pa tud prvi razred. Recimo če je men učiteljica poklicala samo po imenu je blo mene sram. Pač to se ni smel zgodit, pač nisem mogla za sebe... Če sem želela se tak počutit sem bla skoz tak pridna in skoz na preži, da se me ni izpostavljaj na tak način.*

V osnovni šoli je poleg občutja sramu doživljala tudi slabo počutje:

*... Že v OŠ sem se začela zavedat, zlo slabo počutit in da ni na svetu nobenga, ki bi mi znal pomagat.*

Po srednji šoli se je vpisala na študij:

*... In to je bil tud eden izmed glavnih razlogov, da sem se jaz vpisala na študij [vede o delu z ljudmi]. Jaz si bom znala pomagat.*

Po končanem študiju je Zala v času intervjuja bila v službi. O svojem odnosu do dela je razmišljala:

*Mmm, jaz mislim, da je to povezano z delom oziroma moja... u smislu, da če nisem dovolj aktivna in delavna, se mi zdi, da itak nisem nikol bla in se nisem ne vem kok gnala. Pol spet po drugi strani mogoč zarad tega, ker sem pač bla dejansko skoz pod takim pritiskom in človek enostavno spusti vse iz rok, ampak da se potem se mi ne zdi, da sem vredna in da si ne zaslužim bit vredna. ... Zaslužit dobro počutje, pač vse si moram zaslužit.*

Med pogovorom se je Zala spomnila, zakaj je bila nazadnje v stiski. Sledi opis iz konkretnega primera:

*... Jaz sem zapadala u te krize zaradi tega, ker jaz sem si zamislila pri 17-tih letih, če mene vprašajo, bom jaz pri 23-tih imela prvega otroka. Ja, vse splaniran. In pol pri 23-ih sem jaz itak bla samska. Pol če do 25-tega ne bom imela prvega, ga sploh ne bom imela, ampak hvala bogu sem takrat že bila na individualni terapiji, tak da je to takrat že blo malo omehčano in v redu. In potem sem, kot nalašč, naletela na ... naletela ja, v odnos z moškim, ki pa si ni zdaj z vso vnemo želel otrok in ni pripravljen in tu sva mela zlo močne konflikte.*

Zalo je vprašanje materinstva in njenega odnosa s fantom skrbelo:

*In takrat, ko sem jaz začela razmišljat o tem – moje sošolke pa je zdaj tako obdobje, ko vse rojevajo in so noseče: »Zakaj one ja, jaz pa ne?«.*

Zali so takšna vprašanja povzročila mišljenje po modelu:

*Slabo se počutijo slabi ljudje in slabim ljudem se dogajajo slabe stvari in to vse pomeni, da sem jaz slaba.*

Zala pravi, da je njen *kognitivni proces* zelo močan. V zgoraj opisanem primeru je Zala tisto noč o tem še dolgo razmišljala: ... *jaz sem to do dveh zjutri se jokala in se spraševala*. Razrešitev te stiske je bil spomin na pogovor s prijateljico:

*Ko sem se spomnala od ene kolegice, ko je pa fant umrl u gorah in je rekla, da se ni nikol vprašala, zakaj se je to zgodilo njej in je rekla: »Zakaj pa ne meni? Kaj sem pa jaz tok posebnega, da se to meni ne bi smelo zgodit?« In pol ko sem se jaz po ne vem kolkih urah spomnala na to vprašanje, sem se u roku 10-tih minut pomirila.*

To vprašanje ji je izrisal uvid, ki ji je takrat pomagal: *Možnosti so ble enake, zgodi se pa pač. Nimaš vpliva na to oziroma nisem kriva*. Pri tej pripovedi se mi je pojavilo vprašanje o tem, kakšen odnos imamo z ontološko negotovostjo, ki biva v vsakomur. Zala sem vprašala, kako se spoprijema z negotovostjo: *Ja, tak, da ne vežeš to na sebe s tem, kako dober oziroma slab si.*

## **2.2 Družina**

Zala je tekom pripovedovanja o Saboterju veliko vzporedno po koščkih govorila o dogajanjih v njeni primarni družini:

*Zdaj ko vse to gledam za nazaj, pa to se mi zdi, da je vse ful kompleksno, ko se mi zdi, da mam neke teorije postavljene.*

Zato sem kodo Družina razdelila na tri osebe, ki jih je Zala izpostavljala med intervjujem.

### **2.2.1 Oče**

Zala je očeta doživljala kot zelo strogega: *jezljivega, koleričnega. Na tak način*. Sram, ki ga je Zala omenila ([glej](#) kodo 2.1.), je Zalina ponotranjena očetova tematika:

*On je men še v srednji šoli prišu po mene, pa je reku... Jaz sem mogla njemu pokazat zobe, ne vem, ob treh popoldne in pol kak lahko mam rumene zobe in da si jih nisem umila, ker mam obloge gor, pa sem si jih, ampak verjetno se pozna, ko ješ. Pa kako lahko s tako mastno glavo hodiš po svetu in take stvari ... se mi zdi, da ta sram je v bistvu z njegove strani bil vcepljen.*

Zala je nadaljevala, da je njen trud odraz doživljanja jeze svojega očeta, saj ni točno vedela, zakaj je jezen: *sem se res trudla mu ugajat in bit tista punčka in pridna in vse*. Ta način delovanja je Zala prenesla v svoje delovanje znotraj vzgojno izobraževalnih institucij:

*Če sem želela se tak počutit, sem bla skoz tak pridna in skoz na preži, da se me ni izpostavljaj na tak način.*

### **2.2.2 Mama**

Odnos z mamo je Zali zelo pomemben in ga je zato tudi veliko bolj analizirala: *jaz se bolj na ta odnos z mamo osredotočam pri teh mojih težavah se mi zdi*. Najprej je ločila odnos z mamo pred in po ločitvi:

*Jaz sem pač mojo mamo zlo idealizirala in sem jo čist drugače doživljala, dokler je še ona bla v odnosu z mojim očetom in potem ko sta se razšla. Ko je bila z njim, se mi je zdela dost bolj neka ljubeča in nežna.*

Po ločitvi je Zala postala *mamin nadomestni partner*. Zala pravi, da se je mama spremenila:

*Pol ko sta se pa razšla, pa je postala zlo, kak bi rekla? Buldožerska. Pač je bla sama in se je predvsem borila in velik stresnih situacij je blo, ki se mi zdi, da jih je še stopnjevala – nekak jih ni znala razumet.*

Svoj odnos z mamo v preteklosti je primerjala s pitjem slane vode:

*... ko si želiš še več ljubezni, pa bi jo nekak potreboval, ta odnos al karkoli in je ne dobiš ampak glih zarad tega, ker je ne dobiš in jo glih rabiš si pa skoz not in želiš še, še, še in*

*še bolj priden in še bolj idealiziraš in še bolj ugajaš, ampak vedno so pa neka merila, ki jih ne moreš doseči, da bi prišlo do svojega starša.*

Zala pravi, da pri njenem odnosu z mamo dolgo ni prišlo do integracije slabega in dobrega:

*Moja mama je lahk bla samo dobra, jaz sem bla pa slaba ... In je bla, dokler nisem jaz začela na to individualno terapijo hodit, še vedno samo dobra.*

Svojo mamo je Zala opisala, kot močno osebo:

*Če odraščaš pretežno ob mami, ki se še... ki je pač karakterno zlo močna oseba sicer in se mora sama za vse borit, maš potem neko mešanico očeta in mame v mami in je to zlo težko ločit.*

Konflikti z mamo so bili pomembni sprožilci za Saboterja:

*Recimo, ko sva se z mamo kaj skregali in sem bla res jezna nanjo in se mi zdi, da enake misli, ko so se mi ustvarjale v glavi in si jih nisem upala izreči in sem bila sama z njimi u njej se zdaj pojavljajo, ko sem v stiski zame. Hkrati takrat, ko sem jaz o tem razmišljala, so se pojavljali tudi občutki krivde.*

Zala pravi, da so se te misli začele pojavljati nekak z mamo in da tudi sedaj, ko jih doživlja so podobne temu, kar sem takrat doživljala z mamo.

Zala pravi, da sta starša odgovornost prelagala na njo in sestro:

*In zdaj nimam več teh občutkov krivde. Zdaj znam razumeti – ok, to je bla tvoja odgovornost, sam ti tega ne vidiš, ampak jaz se ne počutim kriva zaradi tega. To mam. To mi že pomaga.*

Njen odnos z mamo (v času intervjuja) je Zala opredelila tako:

*Mislím, jaz še vedno mam to, ne morem reči, da mam razčiščeno z mamo, ker ga nimam. Saj to je vprašanje, če res lahk to kdaj zares nardiš. Jaz vem, da sem ji določene stvari povedala in očitala, ampak še vedno me pa skrbi, da bom jaz njo prizadela.*

### 2.3 Nekdanji fant

Zala je v času intervjuja imela fanta, s katerim je živela in hodila na skupinske terapije. Vendar je med pripovedjo omenila fanta, ki ga je spoznala pri 19-tih letih. Skupaj sta bila dve leti – konec srednje šole in začetek univerzitetnega šolanja. S tem fantom je bila Zala v nasilnem odnosu: *Mislím, pač on je mene pretepal.* V času odnosa s tem fantom je znotraj Zale obstajal velik konflikt:

*Mene je blo zlo sram pa tud zaprta sem bla zlo zaradi tega, ker sem vedla, da tu prihaja do konflikta. Tak zlo močnega. Tega, kako predstavo jaz mam oziroma kaj dajem vedeti navzven, pa kaj se v moji notranjosti dogaja.*

Zala pravi, da je navzven delovala kot neka feministka, u zasebnem življenju se mi pa to dogaja. Pri tem je dodala: *da ne bo nejasnosti – se je tud u moji družini dogajalo nasilje med mamo in očetom.* Ko se je začela zavedati, da je v težkem odnosu, je ta odnos končala in hkrati razmišljala, *da je neki narobe z mano.* Takrat je v knjižnici našla knjigo Ženke, ki preveč ljubijo: *In tista knjiga mi je bla res, marsikaj mi je pomagala razumeti, da sem se začela zavedati.* Ponovno ([glej](#) kodo 2. 1.) so Zalo potolažile besede – tokrat zapisane:

*Mislím, mene je vedno tolažil to, če sem se nekje našla. Torej še se mi da pomagati. Ne da sem čist nek izven serijska in da mi ni pomoči. In pol po tem, po pol leta po tem razhodu pa sem poiskala to individualno terapijo.*



## Povzetek

Zalin odnos do same sebe je močno zrcalo odnosov, ki jih je imela s starši. Sram in slabo vrednotenje ter notranji boj z likom svoje mame so vplivali na vedenja (npr. v vzgojno-izobraževalnih ustanovah) in pojav Saboterja. V odnosu z bivšim in tudi sedanjim fantom se Zala srečuje s svojimi temeljnimi podobami o sebi. Zala je povedala, da je njen kognitivni del zelo močen in ko se sprožijo saboterska razmišljanja, se v njej posledično sprožijo neprijetna čustva. Vendar je lahko tudi obratno. Zali napisane ali povedane besede umirijo notranje čustvene konflikte in ima moč končati ali spremeniti njej pomembne odnose.

## 5.2 ROMAN

»Román Roman, ki roma«

**Število srečanja: 2**

**Čas trajanja: 80 minut**

**Kontekst:** Romana sem spoznala preko anonimnega zapisa, ki ga je poslal za kolumno Slišanje glasov v reviji Kralji ulice (v nadaljevanju KU). Nato sva navezala stik in se spoznala. Povedala sem mu, da delam magistrsko nalogo na to tematiko in ga vprašala, ali bi sodeloval. Tako kot v vseh pogovorih sem tudi v tem uživala in hkrati bila malce izzvana. Roman je s svojo pripovedjo in prepričanjem trkal na moj tabu Boga in božjega. Več o tem v Refleksiji. V nadaljevanju bom povzela dele intervjuja in za boljšo ilustracijo kakšen odsek Romanovega zapisa iz kolumne<sup>11</sup> Slišanja glasov.

1. PRVI MOST	2. DRUGI MOST	3. VRNITEV IZ POTOVANJA
1.1 Glasovi	2.1 Odnos do samega sebe in drugih	3.1 Roman 3.1.1 Punca 3.1.2 Utrujenost 3.1.3 Odnos z Bogom
1.2 Odnosi 1.2.1 Družina 1.2.2 Vrstniki 1.2.3 Punca 1.2.4 Odnos do samega sebe	2.2 Bog 2.2.1 Opis obdobja 2.2.2 Refleksija obdobja 2.2.3 Strokovna pomoč 2.2.4 Slišanje glasov	3.2 Služba
1.3 Delo		

Tabela 5: Kategorije in pripadajoče kode sogovornika Romana

<sup>11</sup> Deli iz kolumne so v dobesedni navedkih in so v okvirju.

## **1. kategorija: PRVI MOST**

Prvi most je obdobje Romanovega življenja v osnovni in srednji šoli. Kategorijo sem poimenovala most, ker se je med intervjujem prehod iz osnovne v srednjo šolo izrisal za pomembnega v celotni Romanovi življenjski zgodbi.

### **1.1 Glasovi**

V prvem obdobju Roman ni slišal in doživil glasov:

*Mislil, mel sem nekih takih doživetij mogoče v otroštvu ali pa sanj, ki so me mal bolj pretresle, kot bi mogoč blo normalno, ampak ko sem bil majhn, nikol nisem mel občutka, da bi bil kaj poseben al pa da bi, ne vem, bil v stiku s čem al pa karkol.*

Se je pa na prehodu iz osnovne v srednjo šolo prvič pojavil občutek izgubljenosti:

*Prvič po mojem v začetku srednje šole, ko sta se mi starša ločila /.../ en občutek na neki ravni izgubljenosti, pa brez nekega pravega zavedanja, na kakšen način jo je najboljš rešit izgubljenost.*

### **1.2 Odnosi**

#### **1.2.1 Družina**

V svojem otroštvu Roman vidi velik vpliv svoje družine:

*Pa familija je bla močna takrat oziroma vsaj ko sem bil mali, je bla familija en velik del vsega.*

V družini se je počutil dobro:

*Teško bi si predstavljal tko lepo otroštvo, mislim raj. Ata in mama sta se razumela. Veš, takšen občutek. Nisem niti vedu, da bi blo karkol narobe. Hodl smo na morje, hodl smo smučat, vikende smo bli doma, zvečer smo mel večerje. Ko se mi ni dal naloge delat, mi je nekdo težil. Ko se mi ni dal klavirja špilat, mi je nekdo težil (smeh). Al pa bil z mano. Tko, a veš, ukvarjal so se z mano.*

Romanu je v osnovni šoli šlo v redu, šola ga je zanimala, prav tako šport. Zase pravi, da je v družini vedno bil upornik, saj je imel blazno željo u športu kej nardit pa nekak nikol nisem prave podpore tuki dobo.

*Nekoč sem bil fant, ki bi ga, najverjetneje, če bi ga pogledali od daleč, občudovali. Bil sem odličnjak v šoli, športnik, znal sem biti nasmejan, znal sem poslušati. A kljub številnim darom sem pogosto dobil oznako, da sem nesamozavesten. To me je dolgo razjedalo. Kako lahko ljudje, ki so navidezno obdarjeni toliko manj, živijo toliko bolj polno, samozavestno? Izhajajo iz sebe. Jaz pa sem vedno potreboval neko aktivnost, pogosto sem bil nemiren. Vsekakor sem za življenje stalno potreboval zunanje potrditve.*

Ko gleda za nazaj na svoje otroštvo, pravi:

*Vem, da je mogo bit kak minus, ker sem bil v družbi relativno nesamozavesten. Tko da mam občutek, da mi je mogl neki manjkat, ker tisti, ki so res bli polno srečni u familiji, so običajno tko brez zadržkov skakal neki tam okol. Jaz sem bil vedno mal tko, samotar. Na obrobju, no.*

Roman pravi, da je bil vedno manj povezan z družino:



*Potem v tistem obdobju, preden sta se [starša] ločevala, pa zmeri manj. Sem kar vedno bolj sam ostajal. Pa ni blo tko, da bi reku, da bi odrezal al pa kaj, ampak enostavno nekak se je to začel umikat iz mojega življenja, nekak sem začel postajat vedno bolj sam.* Na prehodu iz osnovne v sredno šolo sta se Romanova starša ločevala in takrat so se prvič pojavili pri Romanu občutki izgubljenosti:

*En občutek na neki ravni izgubljenosti, pa brez nekega pravega zavedanja, na kakšen način jo je najboljš rešit izgubljenost.*

V tem času je imel telefonsko številko svojega doma shranjeno pod ime *my dungeon*<sup>12</sup>.

Sedaj, po končani fakulteti in že na delovnem mestu, torej več kot 10 let po opisu tega obdobja Roman pravi, da svoje starše vidi premalo:

*Več bi bil z njimi. Ko grem domu, mi je tko dobr. Pa glih dans sem si želel, da bi šel k fotru, sam mi ne bo uspel.*

### 1.2.2 Vrstniki

Roman pravi, da je v osnovni in srednji šoli poleg športa in delovnih nalog *družba zmeri tud bla nekak del vsega*. Pravi, da je z družbo vedno imel malo težave:

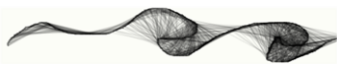
*Tko sem se počutu, da sem mičken preveč izoliran al pa mičken preveč... ja tko, da nisem tak ko bi se najlažje uklopu.*

V srednji šoli je Roman nekaj časa zvečer hodil ven s kolegi:

*Tud spil smo ga kar precej. In sem začenjaj pol doživljat, ko sem šel ven v družbo, stiske.*

Stiske so bile povezane z *grozno tesnobo*. Roman se je odločil, da se na tak način ne bo več družil z vrstniki in je začel hodit na nočne sprehode:

*Tam sem potem večkrat bil v smislu jezen al pa tko sem se dal na most, pa sem govoru z Bogom: »Kaj sem narobe naredu? Kaj sem narobe naredu, da sem se u tem znašu? Šolo delam, trudim se iz dneva v dan, kaj lahko drugač nardim, no?« To je blo prvič, da sem nekak klical, recimo, po nekem posegu, po nekem odgovoru izven sebe. Pol sem se pa nekak postavu u red, nehal ven hodit, začel trenirat, začel v šoli delat in pol je vse to zginil. Pol sem spet mel občutek, da sem back on track.*



V okvirju je prikaz intervjuja in v nadaljevanju razčlenitev tega, kar je Roman odgovoril in kar sem podrobneje razčlenila v kodi Družina in Vrstniki zgoraj. Zadnji Romanov opis je tudi pomemben za nadaljevanje.

**L:** *Kdaj se je pa ta tematika začela pojavljat? Ta občutek izgubljenosti in hkratno iskanje rešitve preko nekih takih doživetij?*

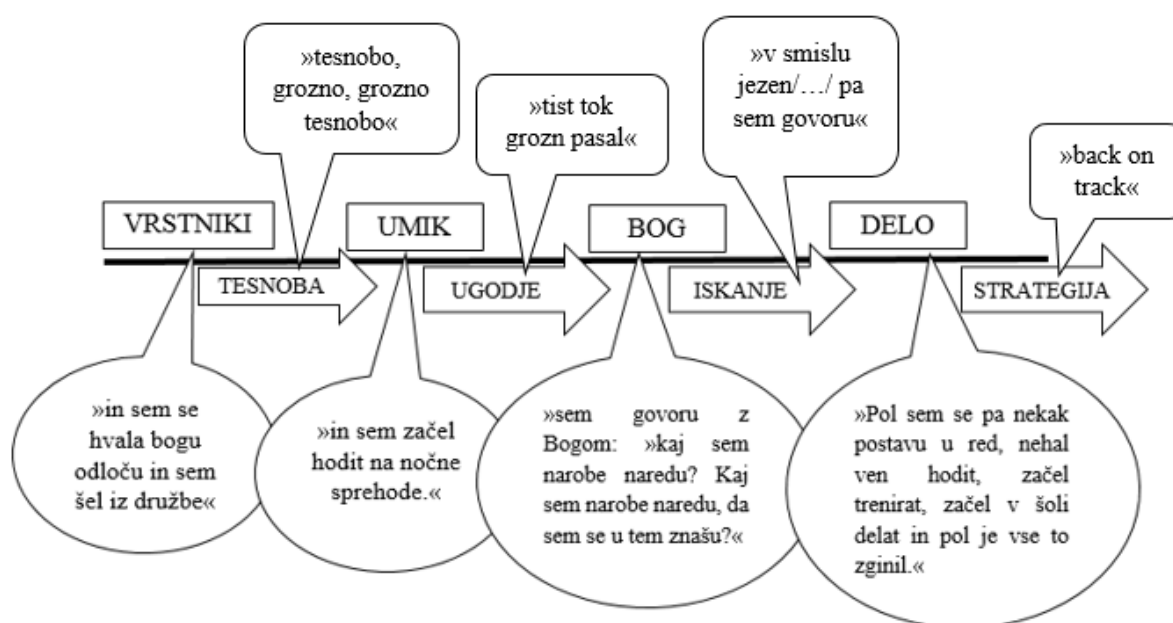
**R:** *Prvič po mojem v začetku srednje šole, ko sta se mi starša ločla. In je blo v bistvu takrat eno obdobje, ko sem začel mal več ven hodit s kolegi. Tud spil smo ga kar precej. In sem začenjaj pol doživljat, ko sem šel ven v družbo, stiske. To enostavno neko **tesnobo, grozno, grozno tesnobo** in sem se **hvala bogu odloču in sem šel iz družbe in sem začel hodit na nočne sprehode**. In mi je tist tok **grozn pasal**, da ... tam sem potem večkrat bil v smislu jezen al pa tko sem se dal na most, pa **sem govoru z Bogom: »Kaj sem narobe naredu? Kaj sem narobe naredu, da sem se u tem znašu? Šolo delam, trudim se iz dneva v dan, kaj lahko***

<sup>12</sup> Prevod: »moja ječa«.

*drugač nardim, no?» To je blo prvič, da sem nekak klical, recimo, po nekem posegu, po nekem odgovoru izven sebe. Pol sem se pa nekak postavu u red, nehal ven hodit, začel trenirat, začel v šoli delat in pol je vse to zginil. Pol sem spet mel občutek, da sem »back on track«.*

V okvirjih nad črto so navedeni štirje dejavniki (osebe in vedenja), ki so v določenem sosledju: vrstniki, umik, Bog in delo. V oblakih pod črto so dobesedni citati Romana, ki podprejo zgoraj našteje štiri dejavnike.

V okvirjih pod črto sem navedla motive, ki so spremljali zgoraj navede dejavnike. Motive sem podkrepila z dobesednimi citati iz pogovora.



Slika 16: Razčlenitev Romanovega opisa

Ta razčlenitev Romanovega opisa je razčlenitev že podanih kod in je pomembna za boljše razumevanje sledečih kod. Naslednja koda morda ni neposredno povezana z zgornjo sliko, a je pomemben element pri grajenju celote.

### 1.2.3 Punca

Prvo punco je spoznal na rojstnem dnevu. Od prvega srečanja sta minili dve leti. Roman pravi, da je bil v teh dveh letih zelo zaljubljen v to punco:

*Ampak u sebi noter sem se pa počutu tko nesamozavestnega ... smo bli sošolci v srednji šoli, sem se počutu subjektivno dost slabši koži.*

Punca je v srednji šoli med vrstnicami in vrstniki imela status in o tem je Roman povedal:

*Pa vedu sem, da marsikdo od tistih, ki so tekel za njo, da bi jo dost slabš z njo ravnal kot jaz. In sem bil v bistvu mal razočaran nad svetom, da čeprav sem v bistvu tok pripravljen nardit, a veš, več kot kdo drug, da enostavno se to ne uresniči.*

Takrat je Roman sklenil to izkušnjo tako, da se je odločil, da bo počel to, kar se njemu zdi pomembno:

*In pol kot da bi reku, v nekem trenutku zdaj pa dost, zdaj pa se ne bom več s tem ukvarjal in sem pobrisal iz glave in reku zdaj pa tko, se pravi če to ni pršel sam od sebe, ko sem imel občutek da si zaslužim v redu, ni panike. Ampak od zdaj naprej bom pa živel jaz sam zase. In bom delal to, kar je men pomembno.*

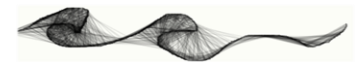
Kasneje je s to punco Roman začel odnos, vendar pravi, *da tud z njo nisva si bla zlo blizu. Mislim, sva si bla blizu ampak a veš, po drugi strani nisem nikogar tok blizu spustu.*



Slika 17 prikazuje podobne elemente in motive, ki so se zgodili pri Romanu v situaciji s punco kot v prejšnji sliki z vrstniki. V sklopu prvega pojavljanja občutka izgubljenosti in iskanja rešitve, ki sta se pojavila pri Romanovem opisu odnosa z vrstniki sem preko njegovega odgovora določila elemente oziroma dele dogodka. Med njimi sta bila dva elementa, ki se pojavita tudi pri odnosu s prvo punco. Ta dva elementa sta umik in delo. Prav tako motiv razočaranje, ki sproži neprijetno čustvo, posledično sproži umik (v prvi shemi je to tesnoba). Umik se ponovno odraža v delu.<sup>13</sup>



*Slika 17: Razčlenitev dogodka s punco*



<sup>13</sup> Več o odnosu in pomena dela [glej](#) kodo 1.3.

#### 1.2.4 Odnos do samega sebe

V prejšnjih dveh kodah sem podrobneje razčlenila situacijo, ki je sprožila umik. Pri Romanu do umika pride, ker se je pri vrstnikih in puncu pojavil občutek *samoodtujenosti*. Roman je zaradi tega občutka prevetрил svoje prioritete:

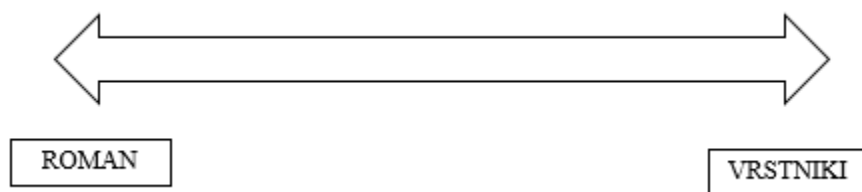
*... ozavesto, da od zdaj naprej bom pa iskren seb. In da tud če bom sam, a veš, je v končni fazi čist vseen.*

in to je privedlo do tega, da je Roman postal zelo deloven:

*Jaz si bom prislužu to, kar si bom prislužu v življenju s svojimi rokami in svojimi možgani karkol, pač s svojim delom. Se bom postavu na svoje noge.*



Če je bil Roman bolj odprt za družbo in se je nahajal na desni strani kontinuuma, je zraven tesnobe (primer vrstniki) ali razočaranja (primer punca) čutil tudi občutek samoodtujenosti. Po tem občutku se je začel pomikati proti levi strani kontinuuma. Na levi strani je odnos do samega sebe gojil preko dela.



Slika 18: Kontinuum vključevanja

#### 1.3 Delo

Delo se pri Romanu prvič pojavi v srednji šoli, ko se ni vklopil v vrstniško družbo in se odnos s punco ni odvijal po njegovih pričakovanjih. Roman pravi, da je v tistem času pridobil voljo:

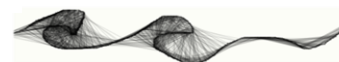
*Kar sem pridobil v tistem času, je bila volja. Tko z odmikom od družbe, z odmikom od vseh mogočih distrakcij sem se nekak skoncentriral in sem pol eno tako blazno, blazno visoko organizirano pa delovno stanje padu.*

Roman pravi, da se je preko dela počutil *izpolnjenega* in da mu je znanje pomenilo veliko: *To nekak že tuki bi reku temu samouresničitev*. Odnos med delom in posameznikom Roman opredeli tako: *Se mi zdi, da člouk si mora vse prislužit u življenju in trdo delo je edini način*. Kot kažeta sliki [16](#) in [17](#) je delovno obdobje pri Romanu prišlo po prevetritvi lastni prioritete:

*A veš, ti si lahka v neki družbi, pa se neke stvari dogajajo, pa vse je zlo intenzivno, ampak u resnic nič od tistga ti ni tko pomembno – pomembno, dokler si zamoten z vsemi tistimi impulzi, pač če si močen oziroma sestavljen človk in da imaš to, kar so pa zate prioritete oziroma zate pomembno globoko v sebi, potem ni panike. Če pa to izgubiš in da je bolj majavo, te pa lahko družba v bistvu še bolj vstran odpelje.*

Sprožilec delovne vneme sta bila do sedaj dva že dva opisana dogodka (z vrstniki in s punco). Pri umiku od obeh situacij je Roman povedal:

*V bistvu sem takrat že mal ozavesto, da od zdaj naprej bom pa iskren seb. In da tud če bom sam, a veš, je v končni fazi čist vseen. Jaz si bom prislužu to kar si bom prislužu v življenju*



*s svojimi rokami in svojimi možgani karkol, pač s svojim delom. Se bom postavu na svoje noge. In ... ja naj bo karkol hoče.*

Storilnostno obdobje je takrat pri Romanu pustilo sledi:

*Je najprej neki cajta super funkcioniral. So začeli prihajat rezultati tko u šoli, u športu in sem se tud počutu dobr.*

V delovnem obdobju se je Roman družil z vrstniki in družino *zlo ciljno, takrat ko smo imeli skupne interese*. Roman je ubesedil to obdobje tako:

*A veš skoz se mi je zdel – zdaj sem pa razvozlal uganko življenja. Sem se ful trudu, ful sem delal. Ni blo lahko, bil sem pa izpolnjen, srečen. Pol je pa iz te izpolnitve oziroma sreče vse skupi preraslo v drugu smer.*

Začel ga je prevevati občutek lahkotnosti, ki se je iz srednje šole nadaljeval v obdobje univerzitetnega študija:

*Sem mel občutek, da mi je pa vse kar prelahko. In sem začel mal bluzit. Puncu sem začel malo zapostavljat. /.../ recimo, tretji letnik faksa se je začel tist, k mi je mal u glavo stopla. Ena taka izgubljenost, ki sm jo še zmeri kompenziral tko, da sem bil ful aktiven. Da sem neke cilje dosegal, ampak v resnic ni blo več to to.*

## **Povzetek**

Roman pravi, da je imel zelo dobro otroštvo. Šola mu je veliko pomenila, enako prostočasne dejavnosti in tudi z družino so se veliko družili. Na prehodu iz osnovne v srednjo šolo sta se Romanova starša ločila. Takrat je Roman prvič začel doživljati občutke odtujenosti. V srednji šoli mu način druženja z vrstniki ni ustrezal in je druženja zamenjal z večernimi sprehodi. Hkrati mu je bila vseč punca a njun odnos se ni odvijal po Romanovih pričakovanjih. Na večernih sprehodih je Roman prvič klical po zunanji pomoči in Bogu postavljaj vprašanja. Iz stiske je prišel tako, da se je usmeril v delo in večino svoje energije usmerjal v šolo in prostočasne dejavnosti. To je na koncu preraslo v nekaj »večjega«, zdelo se mu je, da je vse prelahko in čeprav je dosegal zastavljene cilje, se ni počutil v redu.

## **2. kategorija: DRUGI MOST**

Roman je prehod iz srednje šole na faks naredil v obdobju delovne vneme. S simpatijo iz srednje šole ([glej](#) kodo 1.2.3) se je razšel. Roman se je vmes vpisal na šestletni univerzitetni študij:

*Ko sem začel faks, mi je blo v blazno veselje. ... V veselje mi je blo, rad sem se učil, hodil sem domov iz faksa, pa sem razmišljal o tem ... pol ko pa sem začel prihajat v krizo, sem se pa začel oklepat kot neke reševalne bilke tistga, kar sem imel.*

Že na koncu kode Delo je Roman nakazal, da je obdobje delovne vneme pustilo posledice (ne samo v dobrih rezultatih pri ocenah in športnih dosežkih), ampak tudi na neki ravni odnosa do samega sebe in drugih. V prvi kategoriji sem odnose do vrstnikov, punce, družine in samega sebe razčlenila. V nadaljevanju se v Romanovi zgodbi odnos do samega sebe in drugih združi v kodi Odnos do samega sebe in drugih in se nadaljuje v kodi Bog, kjer je najbolj bogat opis o izkušnji slišanja glasov pri Romanu.

### **2.1 Odnos do samega sebe in drugih**

Kot je Roman že povedal, je med delovnim obdobjem doživljal sprva občutke izpolnitve in sreče. Nato je ta občutek prerasel v *drugo smer*. V tretjem letniku faksa ga je preveval občutek, da je vse *kar prelahko*. V času intervjuja je v takratni svoji delavnosti začutil izgubljenost:

*Ena taka izgubljenost, ki sm jo še zmeri kompenziral tko, da sem bil ful aktiven. Da sem neke cilje dosegal ampak v resnic ni blo več to to.*

Ugotovil je, da je začel svoje interese postavljati pred interese drugih in je zato spet začel iskati družbo:

*Iz tega posvečanja sam sebi, vedno bolj ozaveščaj, kok sem dejansko sam. In pol sem začel u eni fazi spet nekak iskat družbo.*

Takrat se je Roman začel spraševati o samem sebi v odnosu z drugimi:

*Po tem sem se začel spraševat, če sem tok cajta živel za neke svoje interese in to, kje pa to pušča druge? Kaj pa v končni fazi ... a sem kot takšen, s takim načinom razmišljanja sposoben recimo za familijo. Kakšen človk sem? Zakaj nimam nikogar zares rad? Saj sem mel rad, ampak tko... ne pa da bi ful močno to čutu. Zlo čuden.*

in o odnosu do življenja:

*Da življenje teče, ostali so veseli jaz pa se sam borim, borim, borim.*

Nato je Roman povedal, da se je to:

*stopnjeval, stopnjeval, stopnjeval do tega, da se mi zdi, da je vrh dosegel v tistem obdobju. Ko se je mogel pojaviti neki tko močnega, da me je ... je mogu sam Bog poseč vmes, da mi je postavu mesto, da mi je pokazal, da nimam pod nadzorom vsega. V resnic še sebe nimam.*

## **2.2 Bog**

Roman je rekel, da je bilo to obdobje (ki je v nadaljevanju podrobneje opisano):

*... edino tako, da bi res lahko reko, da je to blo eno tako doživetje evo slišanja glasov oziroma občutka vodenosti od ne vem točno.*

Koda Bog predstavlja življenjsko situacijo Romana, opis doživljanja in dogodkov v času slišanja ter s tem povezana refleksijo tega obdobja in izkušnje s strokovno pomočjo.

### 2.2.1 Opis obdobja

*»Moje »spreobrnjenje« se je zgodilo pri dopolnjenih 24 letih. Ko bi se s fakultete »moral« počasi spustiti v svet odraslih, sem do tega začutil blazen odpor. Moji bližnji so rekli, da je to strah. Pa ni bil. Bil je odpor. Vedel sem, da sem prešibek, da bi moje dobro jedro uspel ohraniti v boju s »srcem« odtujenim svetom. Rabil sem čas in sem si ga vzel. Prepustil sem se občutkom, iskrenim in ne pričakovanjem. Tako sem zaslišal glasove. Pravzaprav niso bili pravi glasovi. Bolj občutki, ampak le-ti so jasno izražali svoje zahteve in me vodili od preizkušnje do preizkušnje. Verjel sem, da me vodi Bog, ki si je želel, da mu dokážem svojo vdanost.«*

Roman pravi, da je bil sprožilec prihajajoča sprememba:

*Se mi zdi, da je bil trigger to prehod iz faksa, nekega otroškega okolja v odraslo okolje.*

V nadaljevanju bom v okvirčku predstavila Romanov opis začetka tega obdobja, ki se je začelo na počitnicah s punco (drugo punco, ki jo je spoznal na faksu):

*In šla sva enkrat v [državo] na počitnice. Sva bila v enem kampu in jaz sem tam začel brat eno knjigo, ki mi jo je [psihater] priporočil: Zen and the brain. En nevroznanstvenik je šel na Japonsko in tam začel budizem prakticirati in kak je to vplivalo na njegovo življenje. In sem ugotovil – tista knjiga je tko razdeljena v poglavja, ki se bolj zena tičejo in v poglavja, ki se bolj možganov tičejo – in sem začel z namenom, da se bom o možganih kaj naučil in končal sem s tem, da me sam še zen privlači. In pol sem začel iz tega mal meditirati. In u bistvu po letih, letih, letih enga takga oklepanja in ciljne naravnosti sem spet izkusu kaj to pomeni mal se prepustiti. In bolj ko sem se začel prepuščati, bolj je... so se začel pojavljati am te neki... notranji klici, no. In jaz sem verjel v bistvu tem. Jaz sem dobu klic v tem smislu, da ... to boš mogla pol sama presoditi, kam to paše, ampak to se je v moji glavi dogajalo: »Roman... živiš življenje kot marsikdo drug, veš da ga nisi... da si velik bolj garal kot marsikdo drug, zdaj pa je kaj boš iz tega naredil. Al boš živel naprej zase al boš služil meni.« In obljubo mi je, reku je: »Če boš služil meni, bo naporno, ampak bo prava in bo obrodila sadove«. In jaz ko sem mi je to začel pojavljati, sem verjel... ma mal da ne, da sem drugi Kristus. Ko se je začel, ne. Nisem bil kritičen, nič. In sem u bistvu u tem nekem prepričanju sem se prepustil u te preizkušnje. S tem, da se mi je ta nekak pomen tega šele pol razodeval preko teh izkušenj kao. Se pravi preizkušnje... nisem vedel, kam bo to pripeljal. Sam nekak mel sem pa občutek, da me pelje in da me pelje nekam.*

Roman se je ob pojavu glasu spraševal o življenju, moči posameznika nad svojim življenjem in socialno ceno za odcepitev od družbe:

*Pol sem si reku: »Lej življenje mam vsi neki planirano in sestavljeno in tko. Kaj pa če je res kaj, a veš, kaj več?« V osnovi, da človek ne more imeti vsega pod nadzorom? Kaj pa, če je res neka zgodba zate namenjena al pa zame namenjena. In da je v bistvu stvar tvojega poguma, kok si se ji pripravil prepustiti tej tvoji zgodbi. Je veš ... vedno, ko hočeš se odtrgati od množic, e te zmeri množica sovraž oziroma zmeri jo strah in pol se ta strah... ja zmeri se strah obrne, pretvori v odiranje če lahko, če pa ne more odrinti pa v agresijo. Vedno. Strah se zmeri brani. In to mi je nekak obljuba ta občutek, da bom ... če se bom soočil s tem, kar je prav in prepustil tem, kar je prav, da bom v bistvu izkusu vlka neodobravanja v okolici in hkrati nekak, da bom mal majal zadeve ampak po drugi stran, da bom čutil, da je prav u sebi.*

Sledi odlomek Romanovega opisa iz kolumne KU, ki podrobneje pojasni naloge, ki jih je Roman opravljal v tem času:

*Najprej sem se moral odpovedati družbenemu statusu – izstopil sem iz družbe, odstopil od faksa, prekinil z večino dejavnosti, v katere sem bil vključen. Sledila so obdobja posta, soočanja s fizično bolečino in zadnji, najbolj temeljni preizkus, obdobje odpovedi lastni volji in popolne predanosti Bogu. Ta preizkus je šel do takšne skrajnosti, da sem moral sredi ulice zamrzniti, kot da sem nor, in se ne meniti za mimoidoče. Po vseh preizkusih – obdobje je trajalo 2 meseca – me je glas posadil na posteljo in rekel, naj le opazujem svoje dihanje. Dihanje je teklo počasi vdih in izdih, vdih in izdih. Po nekaj urah je povsem obstalo, kot bi se povsem ustavilo. In čutil*



*sem, kako se drobi nekakšna navidezna čelada na moji glavi. Ta se je razdelila v dve polovici, padla na tla in se razletela na koščke. Tedaj me je glas odpeljal na teraso, od koder sem gledal navzdol nad mestom in videl, da svet, v katerem živimo, pravzaprav ni resničen. Je le odsev sveta duš, kot je rekel Platon. Bistvo vsega je le ljubezen in kdor ji je sposoben resnično slediti, bo delal velika dela, bo izkusil veliko veselje in hudo trpljenje. In na koncu bo celo izgubil svoje tuzemeljsko življenje.*

Roman je v času intervjuja konec tega obdobja prisotnosti Boga pri njem opisal takole:

*Je trajal pol najprej to obdobje preizkušenj, ki se je končal s tistim razodetjem, ko je čelada počla in takrat sem se čutu tok osvobojenega, ker sem dobu občutek, da zdaj pa res vidim že vnaprej, da moje življenje u bistvu ni vezano na ta svet ampak da sem u bistvu duša, ki jezdi moje telo in je u bistvu na njej, da me ne sme bit strah smrti, ne sme bit strah trpljenja, ker je telo ena sama začasna stvar in da je fora vsega, kar nardim iz njega, ne da ga poskušam ohranit na vsak način. Ampak enostavno nardim neki brez strahu.*

### 2.2.2 Refleksija obdobja

Ko sem Romana vprašala, kako bi sedaj opisal to obdobje, je povedal:

*Neki čudenga. In sicer v smislu, da... ne vem, kaj bi si točno mislil. Takrat, ko sem to doživljal, je blo to tko iskreno.*

Obdobje je bilo zanj *naporno* in še danes se večkrat vpraša, kaj točno je to bilo:

*Večkrat se pol uprašam, al je blo tud to en tak samovšečnosti konstrukt. A veš, da sem si dajal neke naloge, ki bi me kao pripeljale do nečesa. Mislim, če je blo, pol je bla to zabluzna orng. Ampak ... ne vem predvsem ni se nič kaj dobrega izcimil iz celga tega obdobja. Sam še ena ... poglobila se je neka osamljenost.*

### 2.2.3 Strokovna pomoč

Po tej izkušnji je Roman končal zadnja dva izpita na faksu, saj ga je izkušnja opolnomočila:

*Takrat sem dobu tak občutek: »Zdaj pa morš it nazaj na faks. Zdaj maš neko spoznanje, zdaj pa pejt nazaj u življenje pa ustvarjaj.«*

Po končanih dveh izpiti je Roman pričel s prvo službo:

*Am no ni pol ko se mi je to odprlo, sem mel občutek zdaj bo pa lažje. A ma je glih obratno. Ker ko sem se začel nazaj vključevat u službo ... pol se je začel pravo trpljenje. Men je po dveh tedni u službi... a veš, tok sem imel občutek, da imam neke ideje v glavi... da je vse mogoče, u resnic sem bil tam u nekem sistem, kjer nisi mrdnit mogu. P nisi mogu reč. ... Po dveh, treh tednih me je tok stiskal, da sem šel do [psihiatra] in sem reku: »Jaz ne vem, kaj naj.« Je reku: »Nč, če ti je tko hudo pol pa prid,«*

Roman je bil sprejet na Enoto za krizne intervencije (v nadaljevanju EKI). S sprejemom na enoto je podpisal, da se strinja z medikamentno terapijo:

*Sem jemal te SSRA-je tista dva tedna.*





Roman je pred sprejemom na EKI v času konca študija obiskoval psihoterapevta:

*In takrat ko sem najbolj intenzivno k njemu hodil, je itak bil konec faksa in sem mel cajta kolk sem hotu in sem si lahk to prvošču.*

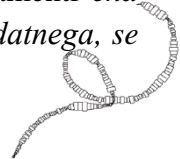
Roman je povedal, da je obdobje psihoterapije izgledalo tako, da sta s psihoterapevtom:

*Glodala, glodala, glodala in sem mel občutek, kot da odpirava Pandorino skrinjico. In vsak dan sva kakega demona ven spustila, ko sva se dobla. In mislim, to je tko zgedal, da je ... ful mi je blo noro pri njemu, ko se je neki to čist nouga odprlo in pol sem šol domov, da me to tok prevzel, da sem lahka dva dni sam o tem razmišljaj.*

V času psihoterapije mu je psihiater predlagal medikamente. O prvi izkušnji jemanja je Roman povedal:

*In sm jemal kakšn mesec, pa mi ni blo kul, Ciprax. Tko sem mel občutek, da sem preveč ... da me nosi, da sem preveč bil vzhičen, da mam preveč energije take, ko je ne morem kontrolirat. Pol mi je predlagal, da če bi imel tak občutek, če bi vzel Kventiax. To je en tak antipsihotik, ampak u ful mali dozi. Glih tok, da me mičken pomiri. Sem probu en dan, pa sem mel tko občutek, da se nimam pod nadzorom, a veš ...*

Zato je Roman prenehal z medikamentno terapijo. Roman pravi, da so zanj medikamenti *ena bergla*. Pač neki, kar ti da mal čas, kar ti da mal energije, da glih ne obležiš. Neki dodatnega, se mi zdi.



Po 14-dneh na EKI je Romana še vedno spremljal strah:

*Ampak bilo me je strah, kak se bom, ko bom pršu nazaj, zdaj znašu. A veš, u glavi sem mel take neke plane blazne pa ideje, kaj zdaj je pa kaj jaz vem pa kaj... pa nisem bil sposoben funkcionirat u službi. In še zdaj u bistvu se ta situacija ni drastično obrnila. Zdaj sicer funkcioniram u službi, ampak je še zmeri težka, no<sup>14</sup>.*

#### 2.2.4 Slišanje glasov

Roman pravi, da *prav glasu ni blo nikoli*. Vendar se je našel pod pojmom slišanje glasov:

*... ker je pa vseen blo neki zunanjega. Ker je vseen blo... nekak mi položeno. /.../ zdel se mi je, kot da je položena, ampak hkrati pa sem vedu nekak, da je moja lastna. A veš ... mislim ... mel sem sicer občutek prisotnost neke višje sile izven mene, Boga, ampak ne ideja sama se mi je pa zdela moja lastna*

Čeprav Roman ni slišal glasu, je dojel sporočilo:

*... nek občutek oziroma neka ideja v glavi. Neki, kar mi je pravilo, kaj bi naj.*

Na vprašanje, kdo ali kaj je Bog, Roman odgovoril:

*Zame je Bog tisto spoznanje, da bo v redu ne glede na to kaj je in kaj bo, da bo v redu. In ja mogoče je dober izraz. Je nula, kjer se postaviš nazaj zato, da lahk začneš spet.*

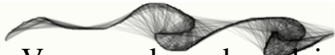
Na vprašanje, ali se potem Bog pojavi na nekih križišnih prehoda, je Roman pritrdil. Glas, ki se je pojavi, se pojavi z namenom *in je dober*, pravi Roman. O motečih glasovih pove:

*... če me moti vem, da je to bolj moj problem. Včasih si želim, da ga ne bi blo, da bi lahko delal karkol bi hoto ampak u bistvu vem, da ni prav, da more bit.*

---

<sup>14</sup> Več o tem [glej](#) 3. kategorijo

Pravi, da so take vrste doživetij *klic k ravnotežju* in so *posledica nekega vlkega odmika od sebe*. In *da je dobr, da so*. *Da je to pot taprava* ter da se njemu zdijo take vrste glasovi kot *absolutna pomoč*.



Vse navedeno do sedaj sem razvrstila v sosledje dogodkov, ki so privedli do slišanja glasov pri Romanu. Roman je velikokrat med intervjujem omenjal samoodtujenost in nezvestobo sebi. Da bi to spremenil, se je vrgel v zelo močno delovno in storilnostno obdobje. Vmes je življenje teklo, dosegal je uspehe in se nato ozrl po svojih vrstnikih ter svojem položaju znotraj nekega življenjskega obdobja.

[Slika 18](#) predstavlja horizontalno črto. Predstavlja kontinuum posameznika, ki se giblje med tem, da je sam (leva stran horizontalne črte) in da je v družbi (desna stran kontinuuma horizontale). Na individualni ravni se je Roman vedno gibal od odmika do družbe (kjer je padel v delovno obdobje) do vključitev nazaj med svoje vrstnike, družino, odnose s puncami ...

Vertikalna črta predstavlja neko pot, ki je družbeno določena oziroma pričakovana (po končani osnovni šoli nadaljevanje srednje šole, nato univerzitetno izobraževanje, služba ...). Spodaj je življenje znotraj družbenih institucij, ki je domače in poznano. Vendar gre tekom življenja posameznik skozi različne družbene institucije in vsaka družbena institucija nam je bila najprej nepoznana (npr. prehod iz šole v službo je danes še posebej nepoznan in negotov). Te prehode urejajo družbene institucije – nekatere so bolj, druge manj hierarhične. Roman se je očitno znašel v taki vrsti službe, kjer obstaja stroga in rigidna hierarhija.

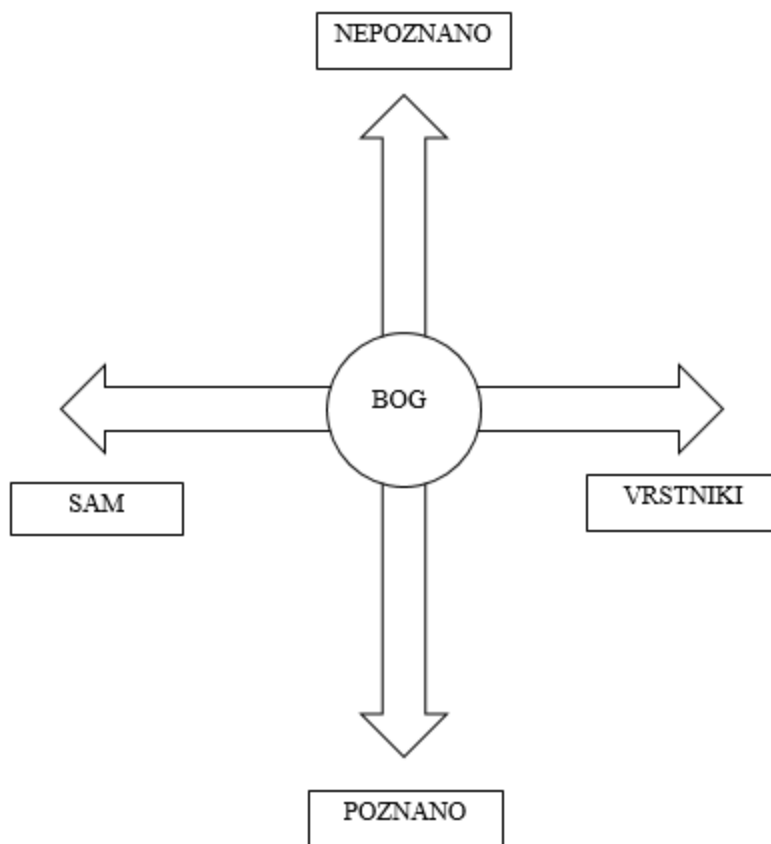
Iz delovne vneme, kjer se je nahajal bolj na levi strani horizontalne črte, se je začel pomikati proti desni in se spraševati:

*... če sem tok cajta živel za neke svoje interese in to, kje pa to pušča druge? Kaj pa v končni fazi ... a sem kot takšen, s takim načinom razmišljanja sposoben recimo za familijo. Kakšen človk sem?...<sup>15</sup>*

in hkrati se je pomikal navzgor po vertikalni črti. In na križišču se je pojavila izkušnja slišanja glasov oziroma v Romanovem primeru: *Bog, ki je nula, kjer se postaviš nazaj zato, da lahk začneš spet*.

---

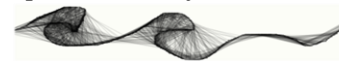
<sup>15</sup> Za podrobnejši opis [glej](#) kodo 2.1.



Slika 19: Romanova izkušnja slišanja glasov

Pri tem Roman ni doživljal občutja samoodtujenosti samo v družbi, ampak tudi po umiku na levo stran horizontalnega kontinuuma, ko je padel v visoko storilnostno obdobje:

*Vedel sem, da je namenjeno meni, ampak je blo očitno to, kar sva se menla. Da sem bil tok odtujen od sebe, da se je pač mogl pojavit nekaj zunanjega, da me je spravilo nazaj.*



### Povzetek

Po občutkih samoodtujenosti med vrstniki in plezanju po gori storilnosti je Roman priplezal skoraj do konca univerzitetnega izobraževanja. Nato je v času absolventskega staža začel obiskovati psihoterapijo in pričel z meditiranjem. Meditacija je predstavljala spust iz gore storilnosti v dolino sproščanja. Takrat se je pojavil Bog. Roman pravi, da nikoli ni prav zares slišal glasu, vendar je imel močne občutke vodenosti od zunaj. Sledil je navodilom, ki mu jih je Bog dajal in čeprav je vedel, da ga nagovarja nekdo od zunaj, je ideje začutil pri sebi. Preko nalog in obdobja vodenja je Roman prišel do spoznanja. Bil je pripravljen iti v nov življenjski prehod – iz študentskega v službeno okolje. Opogumljen z novo izkušnjo in spoznanjem je v strogi službeni hierarhiji padel na trdna tla. Prosil je za hospitalizacijo pri svojem psihoterapevtu. Bog se je tako pojavil na razpotju – na koncu enega in na začetku drugega obdobja.

### **3. kategorija: VRNITEV IZ POTOVANJA**<sup>16</sup>

Roman je po tej izkušnji dobil službo. V službi se najprej ni znašel dobro in je poiskal strokovno pomoč v obliki hospitalizacije. Zadnja kategorija govori o Romanovem življenju v času intervjuja (april, maj 2015). Roman je bil v času intervjuja zaposlen, gradil je odnos s punco in se še vedno srečeval z dilemami in željo po vpletenosti Boga v obdobjih, ko je bil utrujen.

#### **3.1 Roman**

##### 3.1.1 Odnos s punco

Odnos s punco mu je prioriteta:

*En velik del je punca trenutno. Sicer je ona tud dala dost hudga čez, tko da sva oba na ta način mičken zaznamovana, ampak nekak mam občutek, da je vseeno to neka stvar, k jo morm poleg sebe in službe, da je to to.*

Vendar Roman nadaljuje:

*Pol se pa ... pogosto se pa zgubim. To pa čist res. Mislim, tko brez problema bi dol padu pa par dni spal.*

Ta stavek nakazuje sledečo kodo, ki se je v zadnjem pogovoru izrisala za aktualno.

##### 3.1.2 Utrujenost

Roman je veliko omenjal utrujenost, ki jo občuti zadnje čase:

*Neki cajta sem bil ful pri energiji pa komunikativen pa za hece pa tko. Pol sem pa sam dol padu pa bi lahka dva tedna ležal u postelji. In spet in spet /.../ ko se sprostim kadarkol bi lahko dol padu in spal.*

V nadaljevanju sledi odlomek iz intervjuja, ki nakazuje boje, ki jih je v času intervjuja Roman bil:

L: Ohranjat, ampak ne se čisto prepustit?

R: Ja nekak niti u resnic ne verjamem več, da je fora v popolnem prepuščanju. Če bi nas čist tko hoto [Bog] ustvarit kot take, da se popolnoma prepustimo, bi nas take naredu, saj ... mislim fora je, da imaš ti svoje želje, svoje interese, da greš za njimi in jih uresničuješ. Sam pri men se zdaj pojavlja to kolko, pa kolko za vsako ceno. Mislim kolko. K ena taka želje mi je, da bi nazaj u atletiko mogoč lahk šol. Sam kadarkol sem tam mam občutek, da je v glavo skoz zid. Po drugi strani ko se mi pojavi, to se meni zdi dobro in tud iz okolce so taki ful pozitivni odzivi.

L: Za tvoje odločitve?

R: Jaz se pa u sebi tko izmozganga počutim.

L: Kaj pa misliš, da lahko nardiš, da bi bilo majn tega?

R: Ne vem. Saj to mi je vprašanje. Po eni strani bi se sam spočil rad, po drugi strani pa mam občutek, da se ne morem.

L: Ne moreš se zaradi službe?

R: Službe in drugih obveznosti, ki jih mam u bistvu. Tko da me te ... to da sem koristen.

L: Komu?

R: Drugim. Se mi zdi, da me gor drži po drugi strani pa me izčrpava.

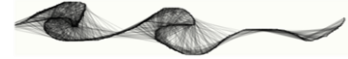
<sup>16</sup> Pri besedi potovanje mislim na izkušnjo, ki je opisana v kodi Bog.



Romana sem vprašala po sedanjih prioritetah:

*To je ful dobro vprašanje. Na trenutke se mi zdi, da sploh ne znam odgovorit na to vprašanje.*

V času intervjuja sem si poskušala predstavljati, kje točno se Roman na kontinuumu vključevanja (Slika 18) nahaja. Opise utrujenosti in izmožganosti ter koristnosti za druge bi lahko videla kot še eno situacijo, ki bi ponovno lahko pripeljala do občutka samoodtujenosti in umika. Zato sem na zadnjem srečanju odprla temo Boga in njegov trenuten odnos z njim.



### 3.2.3 Odnos z Bogom

Roman pravi, da sporočilnosti ni več:

R: *Zdaj nimam. Edino večkrat, ko sem zmeden, si rečem: »Daj mi povej, kaj je prav.« Tko na ta način.*  
L: *Misliš, da se bo še kdaj pojavil?*  
R: *Upam, da ne.*

Čeprav si ne želi več pojava tega glasu, Roman pove, da si jih včasih želi, da bi mu nekdo povedal, kaj narediti:

R: *Ma tko, ko se sprostim, si želim velikokrat, da bi mi nekdo ...*  
L: *... Povedal, kaj naredit?*  
R: *Ja. Sm tok zmantran, da se mi ne da.*

Roman neguje odnos z bogom preko romanj, ki mu predstavljajo oddih:

*Román Roman, ki roma (smeh). Od napora, ki sem ga mel sem kompenziral. In sem se pogovarjal s punco in mi je v nekem trenutku sam dol padl. In sem reku sam, da bi se jaz spočil. Sam da bi se jaz spočil.*

Roman verjame, da če v redu živiš, ni potrebno veliko vpletati Boga v vsakdanjik:

R: *Mislim, idealno je tko živet, če živiš tako življenje, da ni treba Boga kaj dost upletat. To je najboljš.*  
L: *Ampak bi zdaj rekel, da če ga ti ne bi rabil vpletat ...*  
R: *... Če bi v redu živel, bi blo v redu.*  
L: *Ne živiš v redu?*  
R: *Ja, očitno ne, da imam tok težav zadnje čase. Se trudim, ampak očitno mi mal sfali.*  
L: *Prej sva se pogovarjala o poti. Kaj pa, če je to pot?*  
R: *Saj mogoč, da je. Ampak sigurno mi ni blo namenjen, da se bom zabil u tem mescu dva krat. Pa da se bom spravu, predvsem ta mogoč, zaletavost, da se bom spravu u boj za neko specializacijo pa je ne bom dobu. To mi ni blo namenjen sam po sebi. To sem jaz pač s svojim mutenjẽm zamutu.*

Vendar še vedno je Bog zanj tukaj, da mu pomaga, ko mu je težko:

*... ja, sam je neki več od tega. Bog se zmeraj vrne. Ni sam prazen prostor. Če bi bil prazen prostor, prazen prostor ne bi mel odnosa do tebe, Bog ga pa ima. Ti čutiš nekaj, kar ti hoče pomagat. Kar te hoče usmert naprej, kar ti hoče dobr. Ti čutiš to. Sam ... pač od tega se*

*tko k se od svoje mame, se odklapljaš. Postajaš samostojen. In pol tu pa tam, ko ti je dovolj težko se nazaj mal pripojiš. Ampak je več kot sam prostor. Ti se na neki pripojiš.*

### **3.2 Služba**

Prehod iz univerzitetnega izobraževanja v službo Roman ocenjuje kot pomembno točko za potovanje, ki je bilo opisano v drugi kategoriji:

*Zares trigger, če mora kakšen bit, pa po moje da je bil, je bil ta obetajoče se prihod v odraslo življenje, prevzemanje odgovornosti, delanje po pravilu, delanje v hierarhiji. In ko se je to bližalo me je ta občutek – prav počutu sem se ko ena rakovica. Od uzuni še kar nekak močen, da hitim, od znotraj pa kar ena zdrizdovina. Pa sem si reku: »Ma kako lahko jaz živim kot takšen?« in sem si pol uzel neki časa fraj, da bi to kao razpucal. No in pol, ko sem si vzel fraj, pa se je začelo tisto.«*

Roman je v strokovnih krogih med vrstniki veljal za zelo spoštovanega, vendar se je znotraj sebe počutil praznega:

*Ampak v teh krogih sem bil pa vselej notri tata mata. V sebi sem se počutu votlega.*

Vrnitev iz potovanja mu danes otežuje vključitev:

*In ta status oziroma ta pozicija, ki jo imaš, ti daje neko vlogo, neko mesto. In to je blo to. In dokler sem bil u tem, sem se vsaj tuki počutu tko suverenga. Pol pa sem se odmaknu v to obdobje, pa se proba nazaj vključit – tega ni več. Sem se počutu tko ... nula. ... Enostavno težko je blo no.*

### **Povzetek**

Roman se še vedno bori s svojo vlogo v službi. V zgodbi se je pojavila tudi nova punca in Roman s pozornostjo spremlja in neguje njun odnos. Hkrati hoče izpostaviti nek odnos do prostočasnih dejavnosti. Pri vsem tem je velikokrat utrujen in izčrpan. Ne želi si ponovno zunanje intervencije od Boga, vendar v obdobju utrujenosti želi, da bi mu nekdo povedal, kaj naj stori. Svoj odnos z Bogom neguje preko romanj. Na zadnjem intervjuju je dejal, da če živiš v redu, Boga ni potrebno vpletati v svoje življenje.

## **KRISTIJAN IN ME, MYSELF AND I**

**Število skupnih srečanj: 2 srečanja**

**Čas trajanja: 1 h 54 min**

**Kontekst:** Kristijan pravi, da je oseba: »Ne maram predalčkanja.« Kristijana sem spoznala preko sošolke, sam pa je v istem času prebral prispevek Šepetalke angelov v kolumni Slišanje glasov revije Kralji ulice. V intervjuja je Kristijan govoril v ženski in moški obliki. Za lažje branje bom od tukaj dalje pisala v moški osebi, vendar bodo dobesedni citati v obeh spolih. Prvič sem se s sošolko in Kristijanom dogovorila, da se dobimo v moji študentski sobi. Kristijan je veliko govoril in zame je bilo preveč informacij naenkrat. Kot da sem odkrila nek drugi planet in je preprosto prevelik, da bi ga dojela v prvem pogovoru. Zato sem se dogovorila za nadaljnja srečanja in intervjuje. Kristijan je rekel, da bo na srečanjih tudi njena/gov prijatelj/ica, ki ima tudi izkušnje iz tematike slišanja glasov. Tako sem spoznala Me, Myself and I (v nadaljevanju MMI). Tudi MMI

svojega spola ne opredeli kot moškega ali ženskega, zato bom v nadaljevanju za lažje branje pisala v moškem spolu.

Za lažji uvod v branje obeh intervjujev je potrebno zapisati kaj več o svetovih Kristijana in MMI. Oba sogovornika zaznavata druge vibracije in tudi sama posedujeta visoke in nizke vibracije. Višjo vibracijo ima Kristijan, medtem ko ima MMI nižjo. Oseba, ki je na višji vibraciji, oddaja pozitivno energijo, oseba na nižji pa negativno energijo. Vendar negativna energija še ne pomeni slaba energija. Da ponazorim s primerom:

*K: A mogoče ti bo lažje tko: a veš tko k radio postaje k maš različne vibracije, a ne. No, to je enako. Če se ti hočeš ujet z neko vibracijo, če hočeš bit npr. na višji vibraciji se morš ujet na toč nuni lokaciji. Na primer za višje vibracije pomagajo pozitivne misli, a ne. In obratno.«*

Pravita, da se skupaj zelo dobro ujameta, saj sta si nasprotna in hkrati zelo podobna:

*In pač ona ima drugačen pogled in pol jest vidim pogled iz njegovga kota in pač je pol bolj zanimiv, ker je isto sam drugače. Mislim tko. Izpolnjujeva se.*

Skupni pogovor sem snemala samo dvakrat, vendar smo se dobili večkrat. Vedno smo se dobili v Kristijanovem stanovanju in včasih smo skupaj gledali filme, ki so bili povezani s temami, ki smo jih odpirali med našimi druženji. Tako sem si v njuni družbi ogledala film Ink in K-PAX. Nato sem se z vsakim posebej dobila enkrat in podatki o individualnem srečanju so zapisani pri vsakemu posebej. Za lažjo analizo sem skupne intervjuje ločila na del, ki ga je govoril Kristijan, in del, ki ga je govoril MMI. Ker je vsak govoril o svojih izkušnjah, se med skupnimi pogovori nista prav veliko nanašala drug na drugega.



*»Saj ni slabo. Saj ravno to – to ni slabo. Družba to pričakuje. Ja, seveda ni čist nč narobe, če jih imaš.«*

**Število posameznih srečanj: 1**

**Čas trajanja srečanja: 21 minut**

**Kontekst:** Kristijan že od majhnega vidi in sliši: »Jaz k' sem bla mejhna sem vse vidla in slišala normalno. Em ... samo pol sem se pa enkrat ustrašla in od takrat naprej sem zablokirala vid pa sluh.«

1. IZKUŠNJA SLIŠANJA	2. DRUŽBA	3. STROKOVNI DELAVCI
1.1 Energeti 1.1.1 Opis 1.1.2 Spoprijemalne strategije	2.1 Ego	3.1 Izkušnje
1.2 Podzavest	2.2 Kako bi bilo ...	
1.3 Spomini 1.3.1 Prehod v spomin		
1.4 Shizofrenija		
1.5 Videnje		
1.6 Panični napadi		

Tabela 6: Kategorije in pripadajoče kode sogovornika Kristijana

## 1. kategorija: IZKUŠNJA SLIŠANJA

Kristjan izkušnjo slišanja poimenuje različno: *Odvisno, iz kje so. Odvisno, kaj slišiš.* Pravi, da je slišanje glasov vse, kar ne vidiš. Vse, kar je na drugih vibracijah. Svojo izkušnjo slišanja glasov Kristijan razdeli na spomine, podzavest, energete in shizofrenijo. V nadaljevanju bom podrobneje predstavila vsakega od naštetih.

### 1.1 Energeti

#### 1.1.1 Opis

Energeti so:

- angeli: *angeli tud niso ravno, tko kt' si folk predstavlja, da imajo krila in bla bla. To je pač samo zelo pozitivna energija, k pač res, res začutiš ali pač. Eni vidijo belo svetlobo ali pa kej. Na primer pri teh pa začutiš ljubezen, pomirjenost, pa ni strahu,*
- duhovi umrlih: *imaš duhove, kot so na primer mrtvi, ki so ostali na zemlji /.../ Pa ne vem včasih, če so umrli nasilne smrti ali pa na hiter smrti lahko vohaš...,*
- demoni – *neke vrste slaba energija,*
- samo energija – *boš čutil bl' mraz a ne.*

Kristijan pravi, da se energeti povezujejo s čustvi: *ok, energeti se zelo, zelo povezujejo s čustvi. Nekateri jih samo slišijo, nekateri samo vidijo, drugi oboje:*

*Na primer tisti k' slišjo lahk' izberejo... pač, kar ti je bližje, a ne. Enim je bližje vid, enim je bližji sluh, enim je bližji ... pač bitje se zmeri prikaže na tak način, da jih ti lahko zaznaš čimbolj, a ne.*

Energijska telesa Kristijan začuti v svoji bližini:

*Ne morem tega izrazit. Dobiš tak občutek. Ne znam opisat /.../ Pa če čutiš, da je nekdo prisoten prav čutiš prisotnost.*

Največkrat jih zazna pozno ponoči, ker takrat večina ljudi spi: *okol 3h zjutraj maš več možnosti, da kaj tazga dobiš zarad tega, ker človeška energija spi.* Vendar tudi čez dan se lahko intenziteta in vsebina glasov pojavlja različno – odvisno od okoliščin:

*Včasih si bl odporen na primer, če si bolan ... Če si bolan, si bolj ranljiv, si bl odprt.*



Poleg bolezní je pomembno tudi vsakodnevno razpoloženje:

*Ok, če si slabe volje, si avtomatično na nižji vibraciji torej privlačiš nižje vibracije, ker tak si.*

### 1.1.2 Spoprijemalne strategije

Angeli Kristijanu pomagajo:

*Na primer ta men' najbolj pomaga zaradi tega, ker jaz imam panične napade in če pokličem koga zraven – pač na njihovi vibraciji ne obstaja strah in mene to zaradi tega to ful pomiri.*

Nazadnje je priklicala angela nekaj ur pred intervjujem: *Dons zjutri. Pa se ne spomnim, zakaj.* Ko sem ga vprašala, kako pogosto si poskuša priklicati angele, je odgovoril: *Odkvisno, kok se spomnim. Jaz mam te anksiozne motnje in mam preveč misli v glavi.* Prosila sem ga, da mi s svojimi besedami opredeli, kaj so to anksiozne motnje:

*Anksiozne motnje mi grejo pač vse vnaprej, ful morš met pod nadzorom in če preveč predvidevaš, kaj se bo zgodil, pa sam na bad stvari pomisliš. Amm tko da si skoz napsihiran, kaj bi se zgodilo ... to skrbi. Pol so pa panični napadi k pa ... amm ... so pač panični napadi.*

Pri Kristijanu se lahko pojavijo tudi slabe energije oziroma duhovi umrlih, ki lahko imajo neprijeten vonj. V nadaljevanju Kristijan opiše, kako se sprijema z neprijetnimi energijami:

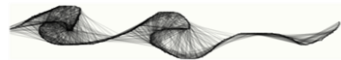
*Čaka,š da mine. Odkvisno, če zaznaš a ne, pol boš ti vidu, kje točno stoji in pač ti morš postavljat meje, kje lahko kdo stoji. In če ti rečeš, sam morš se zavedat sebe, morš poznat sebe, pol morš vedet, kolk si močen, kolk maš močno osebnost bla bla bla...pač ful stvari. In če veš, da je oseba na istem levelu al pa bl' švoh k ti, pol pa mu sam rečeš, da gre stran in ker začutiš, da si močnejši, se bo odmaknil, ker je to pač tvoja zahteva in bojo vsi stal.*



Pomembno se mi zdi izpostaviti, da je Kristijan na začetku povedal, da so energije duhovi (umrlih) in angeli. Iz zadnje odstavka pa se vidi, da jih Kristijan dojema kot osebe:

*In če veš, da je oseba na istem levelu al pa bl' švoh k ti, pol pa mu sam rečeš, da gre stran in ker začutiš, da si močnejši, se bo odmaknil, ker je to pač tvoja zahteva in bojo vsi stal.*

Tukaj se izriše, da je izkušnja slišanja, videnja ali t. i. nenavadnega verjetja lahko s strani osebe, ki tega ne doživlja, neresnična. Vendar za osebo, ki to doživlja, je ta izkušnja še kako resnična. Kristijan se zaveda, da so to duhovi in angeli, ko je opisoval konkreten primer, je energete enačil z osebo, ki ima svojo moč in voljo in je od slišalca odkvisno, kje in kako jim je pripravljen postaviti mejo.



Čeprav angeli pridejo kot podpora, jih Kristijan ne more vedno priklicati, ko bi jih potreboval:

*Moje misli niso zmožne tok reagirat, razmišljat o čem drugmu, ker imam panične napade in se jaz osredotočam, da jih umirim ane.*

Kristijan ima lahko tudi neprijetne glasove. Zanje pravi, da so povezani s takratno naravnostjo: *Seveda so lahko neprijetni. Če si ti v stresu, ne moreš .... Če ti delaš na tem, če imaš v glavi: »jaz se hočem pomirit«, boš imel mirne glasove, če boš pa ti imel v glavi: »kok sem živčen« boš privabu še več takih glasov oziroma take energije.*

Čeprav Kristijan doživlja prijetne in neprijetne glasove, pravi, da se je z njimi potrebno ukvarjati. To ponazori na primeru vzgoje otroka:

*Če ti froca ignoriraš, ti bo bolj težil in bo bolj glasn, ker hoče tvojo pozornost z nekim razlogom. Tko da če se ti samo mal posvetiš temu ... Pač dela zate ponavad. Ne vem, zakaj bi tvoje telo delalo proti tebi. Dela s tabo. Na tak način k' ti je bližje.*

Kristijan je na vprašanje, ali se je njegov odnos z angeli z leti spremenil, odgovoril pritrdilno. Pravi, da je sprememba odnosa posledica – tako kot pri treningu

*Če neki vadiš, ti gre bolj pa hitrejš. Torej na začetku sem mogoče dlje cajta rabla, da sem dejansko občutila občutke, k so mi jih pošiljal al pa karkoli.*

## **1.2 Podzavest**

Podzavest si nekak ti. Del tebe je, pravi Kristijan. Glasovi odnotraj so podzavest: *to je ta del v možganih, k se sprašuješ, kaj boš jedu za kosilo.* Vprašala sem, ali so to misli in podala nekaj primerov misli (npr. ko si misliš, da si lep, grd, dobre, slab ...) in je Kristijan odgovoril, da to ni podzavest, ampak ego. Ego so misli, ki niso prijetne. Kristijan pravi, da je ego *vpliv družbe.*<sup>17</sup>

## **1.3 Spomini**

Po besedah sogovornika spomini prihajajo iz posameznika:

*Kokr da bi gledu TV, a ne, sam da bi ti igral noter. Tko vse se ti nazaj prevrti. Vse čutiš, vse vidiš, vse slišiš.*

V spomin so torej vključena čustva, slišno in vidno. Na vprašanje, ali jih lahko kontroliraš, je Kristijan odgovoril: *Ne. Ja odvisno od osebe.* Kristijan teži k temu, da bi lahko imel pod nadzorom prehode v spomin: *pač greš u svoj spomin, ampak zgleda, kot da si šel nazaj v čas.*

### **1.3.1 Prehod v spomin**

Prehajati nazaj v spomine, kjer *vse čutiš, vse vidiš, vse slišiš*, je za Kristijana priložnost popravljanja stvari iz preteklosti: *tko popravljaš stvari k' te jebejo v življenju.* Zapisano bom ponazorila s konkretnim primerom v okvirčku, ki ga je podal Kristijan:

*Ti dam moj primer. Jz k sem bil majhen, mi je moj fotr skor rebra zlomu in pač jaz sm se ga od takrat naprej ful, ful bal. In sem mela že tko al tko zarad tega bad fleše in panične [napade] in vsega. In sm to popravu. Sm šel nazaj v cajt, se ustavu na tistem mestu, kjer se je to zgodil /.../ pač šel sem tja in gledu, a ne.... torej jz, moj foter in ravno takrat, predn me je udaru in pač... če pogledaš, pač spomini so, ne morš jih ravno sprement... če bi jaz hotu – pač to folk dela – bi se ustavu, preden bi me udaru a ne, pa pač šel nazaj, kot da se tega ni zgodil. Sam s tem nič ne rešiš, še zmer so občutki tam, a ne. Zarad tega sem pustu, da me je zbrcal, da me je pač prefuk, u kokr me je takrat in pol spremeno občutke za to... na primer takrat me je bilo strah, a ne, in si pač... nč ni narobe, da si žalosten, to niso slaba čustva, to je sam, da se bolj spoznaš, a ne. Ampak sem pač po tem spremenu čustva do tega, kar se je zgodil. Torej ni me bilo več strah ampak sem bil unu, da me on ni vreden, da ni vreden, da se tko obnaša do mene, ni vreden moje*

<sup>17</sup> Več o tem [glej](#) kodo 2.1.

*pozornosti zaradi tega, ker si noben človek... ti morš mnenje spremenit o tem in to ti ful pomaga, če greš tko u slikah nazaj, ker si bolj predstavljaš, bolj si tam... lažje svoje probleme rešuješ.*

Kristijan je opisal dogodek iz preteklosti, kjer je razrešil s čustvi v določenem dogodku, da je lažje živel v sedanjem času: *ker ti si zdej u sedanjosti in morš funkcionirat normalno*. Kristijan pravi, da je sicer lažje slabe dogodke iz preteklosti prekriti, da posameznik funkcionira normalno, vendar pravi, da imata telo in možgani svoj spomin:

*Telo ima svoj spomin. Možgani imajo svoj spomin. In če ti pač telo razmišlja zase in še zmer bo trznilo vse, a ne, in takrat se boš ti tud zmeri spomno na to. Zarad tega je dobr reševat vse, ne pa da se nabira.*

#### **1.4 Shizofrenija**

Med pogovorom je Kristijan velikokrat omenil, da shizofrenija tudi spada pod slišanje glasov, vendar je to drugače:

*Zarad tega, ker možgani drgač delujejo pri tem ... dejansko enega del možganov ne morš nadzorovat. Po svoje dela.*

Sogovornik pravi, da so to glasovi, kjer ni občutkov, ki bi bili od slišalca, zato ker *možgani ne delajo s tabo, ampak sami*. Ko sem vprašala za konkreten primer, mi je opisal znanca:

*Ker se ne zna primerno družbeno vest, to mal čuden zgleda, a ne, in izpade čudak, ker ne streže družbi, a ne.*

Da se ne zna vesti, Kristijan pojasni, da ta materialni svet *ne obstaja za njega ... ker ni dost pomembno zanjga, ker ve da to ni fora* in ta zato živi v svojem svetu. Na koncu opisa primera Kristijan povzame:

*On je ful pametna oseba. Shizofreniki niso glupi – sploh ne. Samo niso v redu za družbo. Nimajo družbenih standardov, a ne. U teh bistvenih pomembnih življenjskih stvari majo pa tok pojma, da bi se lahka ljudje sam učili od njih.*

#### **1.5 Videnja**

Poleg slišanja Kristijan tudi vidi stvari, ki jih drugi ne:

*Men se je v srednji šoli zgodil neki smešnega. Emm jaz sem... pač bla že konc odmora, je pa prfoksa že prihajala u en razred in ostali so pa stal pr omarci in ena omarca je bla pa odprta in sem vidla, da so enga fanta noter zbasal in so tko zaprl in šli nazaj do razreda. In jaz pol tko: »Daj model, da ne bo kaj prfoksa, da ne bote dobil opomina al pa kej, dajte ga ven.« So me vsi čuden pogledal in se mi režal v faco in pol sem vidla ta istga fanta, ki se plazi po štengah. Pač ni bil realno živ, pač jaz sem ga vidla. To tok redko sem se odprla, veš.*

Zadnji stavek: *To tok redko sem se odprla veš* nakazuje, da je Kristijan v preteklosti imel več videnj. To je tekom intervjuja tudi povedal:

*Jaz k' sem bla mejhna, sem vse vidla in slišala normalno. Em... samo pol sem se pa enkrat ustrašla in od takrat naprej sem zablokirala vid pa sluh, ampak nekak je isto kt da bi še vse imela, zarad tega, ker vse dobim v svojem spominu, vse dobim v svoji glavi – sliko dobim.*

## **1.6 Panični napadi**

Med intervjujem je Kristijan velikokrat omenjal panične napade. Ko je pri spominu izpostavil, da imata telo in možgani svoj spomin, je to ponazoril z opisom paničnega napada:

*Pri paničnih napadih je pač lahko spomin od tvojega telesa. Lahko ti vidiš pa slišiš kak zvok ali pa se te nekdo na isti način dotakne na primer. In dobiš na primer lahko dobiš paničen napad.*

Tako kot delo na glasovih, je potrebno tudi delati na paničnih napadih:

*Sam morš delat na tem. To ni kar tko. To je nekaj let. Za panične napade sem sama u tem. I worked on that.*

### **Povzetek**

Kristijan je že kot majhen otrok videl in slišal duhove umrlih. Ker se je v preteklosti tega prestrašil, jih ne vidi in sliši kot nekoč, a močno čuti prisotnost duhov umrlih, angelov, demonov ali slabe energije. Z let se je naučil delati z neprijetnimi bitji. Odraščanje je prineslo pomembne življenjske izkušnje. Nekatere izmed njih so zelo neprijetne in otežujejo sedanjost. Sprožilci, ki sprožijo neprijetne spomine, so lahko vsepovsod. Sprožilci lahko Kristijana vržejo nazaj v spomin, kjer vidi, sliši in čuti vse kot takrat. Vendar se je čez čas naučil delati na spominih in jih predelovati, da sedaj lažje živi z njimi. S tem so tudi povezani panični napadi, ki se jih Kristijan postopoma uči obvladovati.

## **2. kategorija: DRUŽBA**

Med pogovorom sta Kristijan in MMI velikokrat omenili *ovce*. Pojem ovca se je vedno pojavil, ko smo se dotaknili teme *družba*. Kristijan se je med pogovorom jasno opredelil glede svojega odnosa in pogleda na družbo:

*Pač družba je kriva, da smo mi taki, a ne. Družba cilja na to, da smo mi vodljivi. Torej nam oni postavljajo, zakaj nas mora skrbet ... Ti bi se mogu za sebe brigat a ne. Pač družba ti to onemogoča.*

Kristijan torej dojema družbo kot krivca za stanje ljudi in deljenje na mi in oni je pri sogovorniku močno prisotno. Oni so nekdo, ki postavljajo pravila. Za temi pravili stoji nek namen:

*Tist, k vodi, cilja na to, da je na primer ful glasov in vsega. Torej da si ti čimbolj nesiguren vase.*

Kristijan nesigurnost postavi v kontekst potrošništva:

*Da imaš čimbolj potrošništvo zarad tega, ker pol si velik stvari ne morš privoščit in zarad tega si pač bolj slabe volje, zarad tega ker imaš pogled nase bolj ne v redu.*

Zato družba ustvari ideale, pravi Kristijan:

*Potem pač vsi hočjo bit taka polna oseba, ki dajejo ta lik, k družba predstavlja perfekcionista in pol nisem več zvest samem sebi.*

Torej Kristijan je najprej ločil sebe od družbe in družbo predstavil kot neko silo, ki je vodena s strani nekoga, katerega namen je narediti posameznike nesigurne vase, da sledijo nastavljenim idealom. S tem, ko sledijo idealu, se posameznik odpove samemu sebi:

*Ne poslušā več sebe, nima več svojega lastnega mnenja – ne vem, kako je to možen. Res ne. In pač, ne vem, kar grejo go with the flow in ne pomislijo nase. Prav ne dajo tako nase.*

Med razmišljanjem o družbi si je Kristijan zastavil vprašanje, zakaj je človek na tem svetu:

*Pač vsak ima svojo nalogo in vsak ima svoje življenje torej ima sebe na prvem mestu, ker je njegovo življenje. Noben ni na svetu zaradi tega, da bo najlepši pa najboljši v ne vem čem zaradi ne vem katerega razloga. In pač, da se zaradi drugih sekira. Pač ti si tam zase.*

## **2.1 Ego**

Kristijan je povedal, da je ego ponotranjeni del družbe v človeku:

*Ego si ti. Oziroma je del tebe ... to je vpliv družbe.*

Sogovornik je podrobneje razložil delovanje ega:

*To je ta notranji glas, k smo rekli, da dela v preteklosti, dela v prihodnosti v sedanjosti pa nima moči. In pač ta ego je to, kar te veže na ta človeško raven.*

Zraven ega se zadržuje čustvo strahu in Kristijan pravi, da je pri njemu ego najbolj moteč, ker ego se boji sprememb. Kristijan je povedal, da ega *orginalno ni*. To je ponazoril s primerom učenja hoje pri otroku:

*Si se uči hoditi in če bi se prvič zvrno na tla in bi te bolelo kaj bi pol – nehal hoditi al kaj?*

S tem je hotel povedati, da je strah pred spremembami vcepljen s strani družbe in ni v naravi človeka. Ego pa ne deluje samo v negativno smer, ko posameznik doživlja preveč strahu:

*Ego pač ti lahka dvigne samozavest. Veš, k rečemo, da so ljudje egoistični. Pač ni samo negativno, ego je pač sam del tebe, k je, ne vem, bolj si prizemljen mogoče zaradi njega.*

## **2.2 Kako bi bilo ...**

Na vprašanje, kakšna bi bila dobra družba za njega, je Kristijan odgovoril:

*Fora je, da če bi blo tko, koker smo prej govoril, da ne bi blo sistema, bi pač vsak bi začutu osebo. To je neki k smo zgubl, k bi mogu vsak znat.*

Ko sem vprašala, kaj pomeni začutiti in ali so pri tem besede pomembne, je Kristijan odgovoril: *na tem svetu, seveda da. Ker pač smo ljudje. Se sporazumevamo tko. Vendar za čutenje drugih oseb je potrebno najprej začutiti sebe:*

*Ker če bi blo tko, pol bi mogu bit vsak samozavesten, vsak bi mogo spoštovat sebe in če ti spoštuješ sebe, te bojo tud vsi ostali spoštoval. Pač tako vibracijo k si, tako vibracijo privlačiš k seb.*

Spoštovanje samega sebe pomeni:

*Ti moraš delat to ne zaradi tega, ker bi kaj nazaj pričakoval ampak iz srca. Če pa ti delaš zato, ker ti je všeč pozornost, to je že negativna stvar. Tko da moraš delat ... res karkoli delat ti mora veselje prinašat, ne pa ega.*

Tega danes ni, pravi Kristijan. Ko sem povprašala po razlogih za to, je odgovoril: *en se je odloču k je mel večji ego, da hoče met kontrolo ... nič tazga.*

## **Povzetek**

Med pogovorom je Kristijan velikokrat omenil vlogo družbe. Družbo in posameznika sogovornik dojema kot ločeni in nasprotujoči si entiteti. Če se ti dve entiteti povežeta, se posameznik odpove samemu sebi, torej izgine v drugi entiteti – družbi. Tudi ego je psihična struktura, ki je ustvarjena družbeno in je v človeku ter ga ovira, pravi Kristijan. O tem, kakšna bi bila dobra družba, Kristijan

veliko govori o spoštovanju in da bi drug drugega začutili. Da bi preprosto vedeli, da je vse v redu z vsakim izmed nas in celotno družbo.

### **3. kategorija: STROKOVNI DELAVCI**

#### **3.1 Izkušnje**

Da smo toliko govorile o družbi, ni naključje. Strokovni delavci so lahko eni izmed predstavnikov sistema:

*Vsak, k ma možnost, k se zaveda tega, k ve, da ni nor, vsaj enkrat se zjubava s sistemom na tak ali drugačen način. To je vsak naredu, ker jim pač gremo na živce. Tok, ko gremo mi njim na živce, pač grejo oni nam.*

Kristijan je povedal svoj primer slabe izkušnje s strokovno delavko:

*... pršla je na dom, k mi je foter rebro zlomu. Takrat k je bil moj foter doma, me je vpričo njega spraševala, kva je blo, ja, k itak nisem nič rekla. Pol so me šele poklical pač na socialno in me vprašali pač, kaj je blo sem vse povedal in so rekel, da lažem in da iščem pozornost.*

Vendar je Kristijan imel tudi dobro izkušnjo s socialno delavko v Nemčiji: *Pač ona je bla edina k je bla v redu.* Kristijanu je bilo všeč, da je socialne delavka *izhajala iz sebe*. Všeč mu je bil način pogovora:

*Pač pogovarja s tabo kot z osebo ne kot s stranko, kot z nečim k mu morš ti pomagat, ampak pač kot oseba k pač ima izkušnje in ve, kako je in je dost trdna, da ima sebe porihtano.*

Všeč mu je tudi strokovna delavka N iz Ljubljane, saj ji njen stavek veliko pomeni:

*N je tud v redu. Veš, ker najbolj koristen stavk, ki ga je vsak od nje odnesu, k mu je komu rekla za kakršen koli problem je rekla: »Zmeri je prav to, kar čutiš.«*

Pomembno se mu zdi, da strokovni delavec spoštuje tistega, s katerim dela.



## **5.4 ME, MYSELF AND I**

*»Tvoj svet – to rahlo obstaja samo zate. Pač prav tvoj svet.«*

**Število posameznik srečanja: 1**

**Čas trajanja: 33 minut**

**Kontekst:** MMI pravi, da ima človeško obliko in da je njegova rasa izhaja naprej od četrte dimenzije: *Iz še bolj oddaljenih krajev sem, samo z ekstremno, ekstremno negativno in noro energijo.* Pravi, da je rdeče barve in da če bi jaz vedela, od kod prihaja, se ne bi bala demonov.

MMI vidi in sliši to, kar drugi ne in pravi, da ga to včasih ovira: *Se tudi včasih zabijem v steno, ker pač v bistvu hodim v drugi dimenziji, fizično telo pa je še zmeri tle in se pač zabije v steno.*

1. IZKUŠNJA SLIŠANJA	2. ODNOSI
1.1 Opis	2.1 Družina
1.2 Energeti	2.2 Strokovni delavci
1.3 Spomini	
1.4 Shizofrenija	
1.5 Liki	
1.5.1 Opis	
1.5.2 Svetovi	
1.6 Spoprijemalne strategije	
1.6.1 Upodabljanje	
1.7 Zgodovina	

Tabela 7: Kategorije in pripadajoče kode sogovornika MMI

## 1. **kategorija: IZKUŠNJA SLIŠANJA**

### 1.1 **Opis**

MMI pravi, da se glasovi lahko ločijo, saj imajo svoj vir pojavnosti:

*Tko al tko veš, od kod glas prihaja, ker iščeš osebo oziroma lik, kateri oddaja ta zvok. Če izvora glasu ne najdeš, se večinoma samo zavedaš, da si pač ustvaril ta glas.*

Če ni vira in se ne zavedaš, da si sam ustvaril glas, pa MMI pravi: *pol pa ne vem ... pol pa te res označijo kot norca*. Vir glasu pa je tudi povezan s sporočilnostjo glasov. Ko sem ga poprosila za konkreten primer, je odgovoril: *shizofrenija, pač glasovi in videvanja so prazni. Nč ni u temu*.

Glasove pa se lahko loči tudi po občutku: *Loč' se med temi glasovi z drugimi občutki. Ker vsak glas daje svojo težo*. Glasovi so lahko neprijetni in prijetni: *if I talk to my pets I can hear their voices*<sup>18</sup>.

Razlogi za prisotnost glasov oziroma likov (več o likih [glej](#) kodo 1.5.) v življenju MMI so različni:

*Večinoma so pršel k men, ok en je bil darilo, dva mam že od prejšnjega življenja. Vse je več al manj pršlo k men. In niso pršle zarad travm, ampak zaradi tega, ker sem bil jaz enim všeč, enim pa so bla sam moja potovanja, všeč pa so se hotel pridružiti.*

MMI sliši in vidi duhove, različne like, spomine in prazne glasovi (ki jih poimenuje shizofrenija). Vsakega posebej bom opisala v nadaljevanju.

### 1.2 **Energeti**

MMI ni veliko govoril o energijah in vibracijah kot Kristijan, vendar je med pogovorom omenil izkušnjo z videnjem in slišanjem duhov umrlih:

*Če hočeš zadnjo izkušnjo, je pa bla tale ... učer v bistvu dans zjutraj... emm... mrtvi ljudje tečejo čez [lokalno pokopališče]. Nč tazga. /.../ En je bil na primer majhn fantek pa bele hlače in majco je mel.*

V času intervjuja je pred kratkim (*kaj jaz vem kak mesec, dva*) MMI dobil tudi angela: *pač I asked the god*<sup>19</sup> *če mi naredi in mi je pač naredu enga angelčka*. Angel nima spola<sup>20</sup> in MMI zaenkrat še ne ve imena: *Sem mal pozabu že ime, ker si je tok glupo ime dala*. Poprosila sem za opis njegovega angela:

<sup>18</sup> Prevod: »Če govorim s svojimi živalmi, lahko slišim njihove glasove«

<sup>19</sup> Prevod: »vprašal sem Boga«

<sup>20</sup> Opomba sogovornika po branju interpretacije: Angel je ženskega spola.

*Ona se predstavi v obliki kakr men ob cajtu paše, tud zato pač nima on spola, ker se vse spreminja ... golden, yellow, bright shinnig light<sup>21</sup> ... tko kt sonce ... ne niti ni kt sonce, pač svetlej je. To so barve, katere ne obstajajo na tej ravni, pa jih je težko opisat glih.*

### **1.3 Spomini**

MMI je spomine opisal tako:

*Kokr da bi gledu TV a ne, sam da bi ti igral noter. Tko vse se ti nazaj prevrti. Vse čutiš, vse vidiš, vse slišiš ... in u unem momenti si ti ti, čeprav se zavedaš, da si ti tam.*

MMI je ponazoril s primerom:

*Tko pr men zgleda, da hodim, hodim, rečmo, in da na primer, da gre neka ... ta je bla pogosta: pač listji so šli mim, pač listje je padal, ampak niso odpadel, ker je bla zima in pol se je pač vse spremenilo v jesen in pol pač kerkol spomin v jeseni, ko smo neki hodil, kr neki. ... Pač ja, to se ti lahko tud zgodi na ulici in pol se ti malo zamegli, ker ne vidiš glih ulice, ampak svoj spomin takrat ...*

### **1.4 Shizofrenija**

Sogovornika sta pri razločevanju glasov tudi omenila shizofrenijo. Kristijan je rekel, da tega nima in je MMI rekel: *ne, jst jo mam*. Ko sem vprašala, kaj točno to je, je MMI odgovoril takole:

*K sem ti reku pač prazni občutki, ki niso kontrolirani, no. Pač jaz ločim občutkov duhov od teh bitij al pa karkoli drugega. Ločim svoje spomine in s tem ločim tud shizofrenijo.*

MMI pravi, da je to *napaka v možganih*. Čeprav so shizofreni glasovi neprijetni, se jih noče znebit, ker ima *zarad' [shizofrenije] vse to odprt in vedno vidim, slišim* – tudi prijetne stvari. Oboji – prijetni in neprijetni glasovi lahko MMI potegnejo v nek notranji svet in hkrati lahko MMI kontrolira, kdaj se bo spustil v notranjost in kdaj bo prišel ven.

Shizofreni glasovi pridejo z:

*najbolj nadležnim občutkom ... shizofrenija, pač glasovi in videvanja so prazni. Nč ni u temu. Vid' se, da je bilo ustvarjeno preko nekih mislih tvojih.*

Občutkov strahu MMI ne mara:

*Pa kaj se bom jz česa bal? Ne bom se jz tega bal. To je bedarija. To je wtf. To ni nič v men. In pol sem lažje ... lej I can make you dissappear<sup>22</sup>.*

Sogovornik se lahko znebi neprijetnih glasov:

*Pač odvisen, kak si najlažje predstavljaš. Jaz si najlažje predstavljam, da imam gumbe. In pač se obrne, do kere mere jih spustim, do kok procentov in če obrnem na nulo pa zablokiram totalno. Takrat pa izgleda tako, da ta svet shizofrenije pade dol.*

Ker MMI do časa intervjuja ni bil diagnosticiran s psihiatrično diagnozo, sem vprašala, kaj je to shizofrenija in sogovornika sta mi začela razlagati o znancu, ki ima shizofrenijo, saj se ne zaveda toliko zunanjega sveta. V okvirčku bom prikazala del našega (vključen je tudi Kristijan) pogovora in podkrepila besede, ki so meni pomembne za lažje razumevanje v nadaljevanju:

<sup>21</sup> Prevod: »zlato, rumeno, svetla luč«

<sup>22</sup> Prevod: »Lahko naredim, da izgineš«



MMI: Še večja razlika je pač, da so **občutki pri shizofrenikih ... Ne čutijo tok teže tega sveta češ, da obstajaš v eni dimenziji**, da ne odtavaš brezveze ker ... Tud te imajo froce, da grejo iz telesa svojega in kar gre nekam ...

L: Čak ok. To mi je bla ful dobra razlaga mi je bila o tem tipu. Ni teže ... Ja ok. Dobro. Ampak potem če imaš filing, zakaj potem sam sebi rečeš, da imaš en del shizofrenije. Če ti to ločiš.

MMI: Ja ker je **vseen name** in pač ... Nočem se nekak znebit, kr pol bi si mogo **zablokirat** čist vse, da bi **sam vidu** samo to **kar ljudje vidijo** nonstop.

K: ... Ne če bi se hotu rešit tega bi mogu vse zablokirat

MMI: ... Na in potem bi mogu vse nazaj dobit, da bi jz dobil **normalen vid**, da bi **popravit napako** pač **to pa ni napaka** ...

L: ... Ok torej je to en del, ki ga vzameš, da imaš druge stvari?

MMI: *It's not a mistake. It isn't harm me, it's **during this lifetime** in it won't follow me to the next<sup>23</sup>.*

L: Vem, vem. Ampak veš potem se ... Pač ti imaš neko kontrolo nad tem, nekak drugače, kot pa recimo tega tipa, ki pač nima neke meje, kot smo prej rekli.

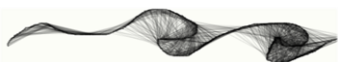
MMI: Ja, pač ta se ne zaveda.

L: Ja, ti pa se.

MMI: Ja, saj sem reku, jaz se **velik bolj zavedam vsega**.

K: Un me velik bolj odprto tretje oko ti maš pa ful prvo čakro ...

MMI: ... Zo je vse dejansko vse to rata sam zarad tega, **ker sem rdeč**.



Zame so bili določeni deli pogovora težko razumljivi, a zanimivi. V nadaljevanju bom poskušala razložiti povedano. Velikokrat sem kaj vprašala po njuni pripovedi ali odgovoru, vendar včasih vprašanja niso bila dovolj, da bi si razjasnila povedano. Zapisano v okvirčku je primer tega. Da sem lažje razumela in sledila pripovedi, sem si morala povedano pretolmačiti v moje razumevanje. V nadaljevanju sledi moja interpretacija zapisanega v okvirčku.

Po povedanem se shizofreniki naj ne bi zavedali, da poleg njihovega notranjega sveta obstaja tudi zunanji, skupen, družbeni svet. MMI se zaveda soobstoja obeh svetov in čeprav so shizofreni glasovi težki in neprijetni se jih ne bi znebil. Če bi se jih, ne bi mogel slišati in videti tudi druge stvari, ki jih vidi in sliši samo on. Prijetni glasovi so skupaj z neprijetnimi glasovi intimnost, notranji svetovi MMI, ki mu veliko pomenijo in so zanj pomembni. Zato pravi, da bi si moral vse zablokirati, da ne bi imel več tega, vendar potem bi dobil *normalen vid*. Izraz *normalen vid* predpostavlja, da obstaja tudi nenormalen. Da obstaja pravilen in napačen vid. MMI nadaljuje, da njegove izkušnje slišanja in videnja niso napaka, da mu ne škodujejo in da mu ne bodo sledila v naslednje življenje. Razlika med njim in shizofreniki je, da se zaveda skupnega, družbenega sveta. Zaveda se veliko bolj, ker je *rdeč* – je druga rasa, iz drugih vibracij, ki trenutno živi na zemlji.



Ker je pojem shizofrenija nekaj, kar je družbeni konstrukt, sem predvidevala, da je MMI nekje moral slišati za to besedo oziroma pojem:

<sup>23</sup> Prevod: »Ni napaka. Ne škoduje mi v tem življenju in mi ne bo sledilo v drugo.«

*Meni je en model pač to opisal, k je njegov foter pač mel to ... Pač in po opisu obnašanja sem jaz opazu pattern<sup>24</sup>, torej točke, katere se pojavljajo in ob meni in ob njemu in pol pa sem več al manj sem vprašu stvari in do mene pride informacija.*



Za boljše razumevanja moram pojasni, kaj pomeni izraz, da do MMI pride informacija:

*Jaz na primer ne rabim tko neta, da izvem par stvari. Jaz sam vprašam in pridejo informacije do men.*

V tem primeru je MMI poznal občutek (ki se pojavi pri neprijetnih glasovih):

*Pač jaz sem vedu ta občutek, ki je drugačen. In tega poznam. In on [oseba, ki je opisovala težave svojega očeta, ki je imel shizofrenijo] je opisal sam eno stvar, k ni bla tok povezana 100 % s tem občutkom, ampak je dovolj da je zašartala moje misli v tisti smeri.*

MMI je povedal, da ne gre preveriti na internet pojma in *ne sprašujem jaz svojo mami*, ampak vpraša:

*... unga gor, k je zraven mene in pol on mi pove vse ostale informacije, pač če jim gre prek to, kako se nardi in pol ok to drži, to ne, to smo mi to pa ni.*

Kdo je tam un gor? To so različni liki (podrobneje [glej](#) kodo 1.5.), ki imajo svojo funkcijo:

*Vsak ma pač svojo korist. Če rabm kake informacije in če se men glih ne da najraj, pač gledam čez kake vibracije najraj potuje, ker boljš potuje in pol pošljem unga. Da mi gre iskat to.*

Določeni lik, ki je primeren za posredovanje določenih informacij, pove, *kaj drži in kaj ne, kaj smo mi in kaj ne*. Nato MMI poveže z vsakdanjim življenjem: *Pol pa sam apliciraš na življenje*

## **1.5 Liki**

MMI ima več živali, varuhov, lutk, demonov, ki jih vidi, sliši in čuti njihovo prisotnost. S skupnim imenom sem jih poimenovala liki. Liki zato, ker ima vsak izmed njih zgodbo, od kod prihaja in kakšne lastnosti ima. Posebej so poimenovani in opisani v nadaljevanju razen angela, ki je že opisan v [kodi](#) 1.2. Nekateri opisani liki so upodobljeni na risbah, ki jih MMI objavlja na internetni strani.

### **1.5.1 Opis**

MMI ima *pets*, kar bi lahko prevedli kot ljubljence. Prvi je Zink, ki *ne zna govort zaradi tega, ker je ful premlad*. MMI je Zinka srečal, ko je bil na njihovem planetu:

*Pač jaz sm prišu na njegov planet in jaz sem mu bil všeč in se je odloču, da bo šel z mano. Oziroma mu je bil všeč moj drug pet Nay-nay.*

Zink je *majhen fantek, je moškega spola*, vendar ni človek:

*Moder je, puhast je, svet se ful ima take ... svet se ko ... žarke spreminja, oglašja se pa na višjih vibracijah, tko da jaz ga slišim bolj ko petje.*

Zink spreminja barvo glede na razpoloženje:

---

<sup>24</sup> Prevod: »vzorec«

*Pač rečmo, da je slabe volje in pol gre čez črna al pa neka barva čez celo telo k pač ma take vzorce, katere spreminjajo barvo, drugač je moder.*

Zink se torej ne oglašča v jeziku, s katerim se sporazumevamo mi, saj je izhaja iz plemena, kjer ne govorijo: *K njegov tribe vedno poje in sploh ne govorijo. Pač tko se sliši.*

Nay-nay je majhen demon iz pekla:

*Dobil sem ga v peklu, pač šel sem randomly čez pekel in se je odločil, da bo šel z mano, ker pač mu je bolj všeč, kt bit dol, ker pr meni lahk dela kar hoče, ker pač jaz ga pustim, da gre kamor hoče. In on se na primer, on si je dal ovratnico z bleščočim črnim srčkom in se je pol s to ovratnico postal kot moj.*

Nay-nay je vijolično črne barve, ima črno grivo, dolg rep in majhne zobke. MMI pravi, da ima energijo iz pekla.

Ob MMI sta dva volkova, ki sta vedno z njim:

*Ta dva sta pa ancient spirit, k prevzimate oblike, katere jima pač jaz dam in sem jima reku, da bosta volkova, zarad tega, ker men so všeč volkovi. Eden je bele barve z modrimi očmi, drug pa je črne barve z rumenimi očmi. Na dlaki imata vzorce, ki označujejo njuno povezavo z njunim starodavnim duhom oziroma starodavnimi energijami.*

Za guardians oziroma varuhe MMI pravi, da so itak vedno s tabo. *Odvisen je, kdaj jih ti zaznaš. MMI svojega varuha dolgo časa ni zaznal, ker jaz orginalno ne rabim guardianana. Jaz se pač lahk varujem sam. Za svojo varuhinjo je izvedel MMI pri 10-tih letih, ker je rabil njeno funkcijo:*

*Pač jaz sem zvedu za njo rahlo pri 10-tih letih, ker sem rabu njeno funkcijo.*

Katero funkcijo točno ni povedal, vendar se je varuhinja pojavila, ko je MMI potreboval informacijo. Kako MMI pridobiva informacije pa je navedeno na [strani 90](#).

MMI ima tudi vodoo lutke, *vendar te nimajo glasov sicer, te imajo zašita usta.*

V času intervjuja pa je MMI dobil zmaja, ki mu ga je dal nov partner od mame: *Da se mi mal prilizne.* Nov partner od mami je šel na drug planet in je MMI-ju prinesel zmajevo jajce. Zmaj bruha elektriko in ogenj.

Vsi opisani liki krožijo nekje po univerzumu:

*Oni so po universu kjerkoli, kje jim paše. Če jih jaz prikličem itak morjo vedno pridet k men.*

MMI pravi, da so lahko včasih nadležni, vendar je to pogojeno z njegovim počutjem: *Saj če so prijazni pa mam jaz slab dan, so nadležni.*

### 1.5.2 Svetovi

MMI pravi, da pojem *različne ravni* predstavlja sposobnost domišljije:

*to delaš z domišljijo ... Ti z domišljijo lahko ustvariš karkoli hočeš, kakršnekoli svetove.*

Sposobnost obiskovanja drugih svetov primerja z zavedanjem med sanjanjem:

*No greš lahko tja samo na druge vibracije greš, ker si ti naredu ta svet, k veš kera vibracija je in greš pač sam tja. Ni težko sam, ok za normalne ljudi je, zarad tega ker morjo za začetek že znat it ven iz svojega telesa in se zavedat da sanjajo.*

MMI gre rad v svoje svetove:

*pač ušeč mi je moj svet in zato zelo rad potujem tja. Pač k nimam nč za delat najlažje, najlepše je it u svoj svet.*

Vendar za odhod in zadrževanje v svojih svetovih moraš biti močen:

*jaz sem močnejši od večine. Men se je sam enkrat v življenju polomila povezava med mano in mojim svetom. In nikol več.*

Kadar potovanje v njegov svet ni mogoč pomeni, da ga preplavijo določena čustva:

*da me nekdo tok čustveno zjebe, da ne morš it nekam pobegnit z mislimi ... to je mučilno in psihično exhausting, in pysical and mentally ... and you're tired<sup>25</sup>.*

To se je do sedaj zgodilo samo enkrat:

*Na primer rečmo, če mi ne vem kako škodo, moja mami nardi in če se men zjebe povezava med mojim svetom in mano, me pol tko ... it's depressing at least to me<sup>26</sup>.*

Na vprašanje, kaj se je zgodilo, da je bila povezava med njim in njegovim svetom prekinjena, je MMI odgovoril: *to je osebna stvar*. Po tem dogodku je MMI ugotovil, *kok grozen more bit ljudem, k ne znajo uporabljat domišljijo*.

Če pa potovanje v svet ni prekinjeno, še vedno lahko pride nekdo zunanji vanj:

*Edina možnost je, da če pride kdo noter, je pač ful dober, rečmo razvita energija že.*

Vendar mu MMI lahko reče, naj gre ven:

*Pa lahk pride u tvoj svet, ampak takoj, ko ti rečeš ne, gre ven.*

To moč odločanja primerja s sanjami:

*Pač morš razumet v tvojem svetu – isto k v tvojih sanjah – nč tebe u sanjah ne more ubit, če se ti zavedaš, da so sanje.*

Potovanje in bivanje z domišljijo ustvarjenih svetovih je za MMI pomembno:

*Pač jaz delam koker men paše. Če men paše bit tri dni sam sam sabo, jaz bom mel tri dni sam sabo. Pa naj se pizdi, kdor se hoče. Moje življenje, jaz bom delu koker men paše, pač jaz ga živim you know – for me.*

Potovanje v njegove svetove je zabavno:

*Pa druga stvar je, da jaz grem itak tko al tko vedno več al manj u svoj svet, ker pač mi je zabaven ali pač izven telesa, s tem k telo obratuje še.*

Nekateri liki v teh svetovih ne govorijo v človeškem jeziku. O tem MMI pove:

*Jaz tud, ko govorim v svoji glavi, ne govorim v človeškem jeziku, ker ga pač ne rabim, ker rabm sam svoj jezik. Po mojih kriterijih al kako naj rečem. Itak se vsi sporazumevamo v svojih jezikih razumemo pa se vsi med sabo.*

O omejitvah našega jezika je MMI povedal:

*Človeške sposobnosti obstajajo – isto barve prek spektra, katerega ne vidmo. Barve ne morem opisat prek spektra, ker ne obstajajo besede za tle. To je fora bla shizofrenije, da sem ugotovu besede za to, da se uporablja ta občutek. In isto za glasove. Eni pač govorijo drugače.*

Pri tem MMI doda: *Jaz tud svojga glasova nimam tle. In če bi bla gor, bi se slišal ko neko kričanje po mojem.*



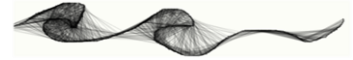
Če sem prav razumela povedano o omejitvah jezika, je MMI povedal, da so določene barve in občutki, ki jih je nemogoče opisati preko besed, ki jih imam na razpolago. Zato včasih ne razumemo vseh glasov in občutkov in morda obstaja določena beseda, ki lahko približno opiše slišano ali

<sup>25</sup> Prevod: »utrujajoče fizično in psihično ... tako si utrujen«

<sup>26</sup> Prevod: »depresivno – zame vsaj«

doživeto (za primer je MMI podal besedo shizofrenija). Zato so nekateri glasovi razumljivi, drugi ne. Stavka:

*Jaz tud svojga glasova nimam tle. In če bi bla gor, bi se slišal ko neko kričanje, po mojem. Sama razumem tako: glas (pripovedi, zgodbe, način razmišljanja in delovanja) ni razumljen na tem svetu in če bi bil MMI lik iz drugih vibracij bi se – enako kot nekateri liki MMI-ja – slišalo kot kričanje. To pomeni, da ga človeški jezik ne bi mogel razumeti, ker nima besed za to in bi ga slišal kot kričanje. Kar pa še ne pomeni, da to je. Pomeni samo, da človeški planet nima dovolj širokega spektra za drugačna dožemanja, občutja in izkušnje. Kričanje je samo znak, da je jezik preozek za opis določenih izkušenj in doživljanj.*



MMI mi je na koncu zadnjega intervjuja povedal:

*Drugač pa to, kar si rekla o svetovih, naj ti povem. Tvoj svet – to rahlo obstaja samo zate. Pač prav tvoj svet. Tam noter si itak god. You're god. You make everything, you create everything. You don't need... The point of that world is you be yourself ok<sup>27</sup>? ... en je narjen samo za tebe.*

## **1.6 Spoprijemalne strategije**

Kako pogosto se pojavijo liki (in s tem glasovi) MMI pravi, da se *večinoma se pojavljajo takrat, ko jih jaz pokličem*. Ko je MMI opisoval shizofrenijo sem pripomnila, da mora to biti neprijetno. MMI je povedal, da jih pošlje v stran:

*Jaz si najlažje predstavljam, da imam gumbe. In pač se obrne do kere mere jih spustim, do kok procentov in če obrnem na nulo pa zablokiram totalno. Takrat pa izgleda tako, da ta svet shizofrenije pade dol.*

Poleg vizualizacij pa risanje predstavlja sprostitvev neprijetnih občutkov.

### **1.6.1 Upodabljanje**

Spomin na prvo sliko sega od njegovega 4. leta:

*Ko sem bil mlajši sem zato, ker me je foter učil, pač risal sem s fotrom in sem pač risal ženske.*

Skozi leta je MMI izbiral svoje motive in med pripovedjo na intervjuju ugotovil: *Lot of birds. You know I think that this wing thing it's been going one<sup>28</sup>*. MMI pravi, da je v sliko ujeta vse:

*Pač, ko končam, se nekak sprostim zarad tega, ker sem vse občutke dal v tisto sliko.*

Anonimno MMI slike objavlja na medmrežju. Po tem intervjuju pa je nekaj svojih slik objavil tudi v reviji Kralji ulice.

---

<sup>27</sup> Prevod: »Tam noter si itak Bog. Ti si Bog. Ti ustvariš vse, ti kreiraš vse. Ne rabiš ... Smisel tega svet je, da si ti – ti.«

<sup>28</sup> Prevod: »Veliko ptic. Sedaj, ko premišlujem, se ta stvar s krili že kar dolgo pojavlja.«

## **1.7 Zgodovina**

MMI sliši glasove, odkar pomni: *od vedno ... I was born with that*<sup>29</sup>. Njegov prvi spomin slišanja je spomin na dva duhca:

*Dva duhca, ker sta nista z gledala grozen, sam mene sta iskala. Mela sta sliko. Napisan je blo pač točno leto, točen dan, točna pozicija sta mogla najdet. Če sem jaz u drugi poziciji, ne moreta pridet do mene. Ta dva duhca sta pač mi hotla povedat, da mi bo oči umrl. Sam pač jaz jih nisem pustu, ker sta bla creepy. ... in šele pol sem pač ugotovu, da sem šol do njih vprašat.*

Oče je dejansko umrl in to sta hotela duhca sporočit MMI, vendar se ju je MMI na začetku izogibal in se jima je skrival in je tako onemogočil prenos sporočila. MMI je šele po smrti očeta šel do njiju in izvedel, kaj sta hotela povedati. Vendar ta dva duhca še zdaj tavata:

*Pač to je minil že ful let, in onadva še zmeri iščeta in lutata ker pač morta opravit eno nalogo, sam jaz že zdavni ne zgledam več, koker sem jaz pač pri šestih letih.*

Tekom let je MMI videl in slišal nove like:

*Eni so se mi bolj prikazal pač z leti. Itak so vedno bli z mano ampak jaz jih pač nisem vidu, ker pač ni bil pravilen cajt. Pač vse se zgodi ob svojem cajtu itak.*

## **Povzetek**

MMI vidi in sliši svoje like, spomine in *shizofrene* glasove. Vsak lik ima zgodbo in je MMI-ju pomembne za prenos informacij. Liki so pomembni za svet MMI-ja, ki ga MMI ustvari s svojo domišljijo in kamor lahko potuje in se zadržuje, kolikor časa mu ustreza. *Shizofreni* glasovi so prazni in neprijetni in MMI jih lahko utiša z vizualizacijo. Pomembna spoprijemalna strategija pa je tudi upodabljanje oziroma slikanje, kjer lahko uokvirira svoja doživljanja, ki ga sprožajo slišanja in videnja. Videnja in slišanja ga spremljajo že od otroštva.

## **2. kategorija: ODNOSI**

### **2.1 Družina**

MMI-jev pogled na družino je takšen: *Pač ljudje so se gonl in pol sem jaz pršu tam*. MMI pravi, da sta mu starša dala življenje, vendar mora to dano življenje sam živeti:

*Hvala, ker sta se zgonla, sparla in me nardila. In to je konc. Noben kontrole in nobene dolžnosti. Jaz ti nisem dolžen nč narest.*

Čeprav MMI pravi, da nima nobene dolžnosti, se zaveda, da živi znotraj neke skupnosti:

*Pač problem je na primer - mene kar mot je, da jaz sem ful bolj samostojen koker dejansko sem lahk v tem življenju. Ker tlele ne morš bit tok samostojen, ker rabiš druge ljudi in družino in koristi pač vse ti tle korist pač v skupščino.*

Skupnost se mu zdi koristna za izmenjavo informacij:

*Vsak dan morš izmenjat določeno količino informacij, da se v redu počutiš ... informacije, kar je neki teb koristen in kaj je drugmu koristen. In pol se boš počutu boljše po tem pogovoru, ker si dobila informacije, ki si jih zahteval.*

---

<sup>29</sup> Prevod: »Rodil sem se s tem.«



Vendar pravi, da je odnos z mamo pomemben: *Mami je pač mami. Ona je itak ena izmed bolj pomembnih.* MMI pravi, da si kot otrok do sedmega leta pod mamino avro: *Pol maš ti neko energijo od nje.* Če si v nenehnem konfliktu s svojim staršem, se ta energija, ki jo je otrok navajen, pretrga:

*In problem je če se ti non stop kregaš z njo, pa odtrgaš pol ti ta del energije, katere vedno prihaja od nje, se ti prekine mal. In pač mal se zasuka zarad tega, ker ti mal neki manjka neki cajta.*

Najbolje za posameznika je, da ima *normalen odnos z vsemi, ker pač pol vedno dobiš od človeka, kar hočeš.* MMI nadaljuje, da ne glede na dogodke in konflikte imajo starši vedno radi svoje otroke:

*Nobena matka, noben oči ne more sovražiti svojega otroka. Pa ni važen kaj nardi. V podzavesti ima rad svojega otroka.*

Enako velja za otroka, pravi MMI:

*Ker mami ti vedno koristi, ker pač to je ena oseba k pač verjameš al pa ne ... V podzavesti maš zmeri rad starše. Zato tak kompliciramo z občutki. Pač ful težko je to včasih priznat, na primer če so te starši pretepal celo življenje al pa neki, ne vem, pač neki hujšga da ti reče, nardi. In pol zameriš mu, pa tko ne maram te ampak veš, da to ni res.*



Zaradi medsebojne ljubezni je težko doživljati tudi neprijetna čustva do iste osebe. Tudi če te določene osebe močno prizadenejo, zlorabijo ali zanemarjajo. Otrok se mora pri tem soočati s konfliktno situacijo ljubezni in sovraštva do svojega starše in to je nekaj, kar ni lahko doživljati. To dobro ponazori stavek MMI:

*Jaz rečem moji mat k me je dissappointed: »You dissappointed me. You broke my trust, you earned back. I already gave you a chance, you blow it.«<sup>30</sup>*



## **2.2 Strokovni delavci**

MMI zase pravi, da je imel stike s strokovnimi delavci: *... sem bil ful težaven otrok. Sem jih vse po vrsti jebal v glavo.* V osnovni šoli je imel stik s strokovnimi delavci, ki so hoteli ugotoviti, kaj je z njim narobe:

*Da sam zarad tega, ker se en dere nima motenj u glavi. Mislím, zarad tega, ker se dere na sošolce.*

Vendar ima MMI tudi dobro izkušnja s terapevtom v Srbiji:

*Ta je bil super ... poslušuje. To je like ena stvar k prsezem k pol teh psihiatrov in terapevtov nima.* MMI je vedel, da ga je poslušal, ker je *pravilno povedal, pravilno odreagirál, in ni vlaču na primer kakorkol bedarij al pa kera beseda u usta.* Bodočim strokovnim delavcem MMI priporoča:

*Samo ne si predstavljat, da otrok kot neko nemogočno bitje, ki nič ne zna in nič ne razume o sebi. Predstavljaj si ga kot normalnega človeka, ker je človek.*

### **Povzetek**

MMI pravi, da je dobro imeti odnose, saj ti prinašajo korist. Sogovornik omeni, da so konflikti z njegovo mami včasih pretežki in da lahko prekinejo povezavo z njim in njegovim notranjim

---

<sup>30</sup> Prevod: »Jaz rečem svoji mat, k me je razočarala: »ti si razočarala mene. Zlomila si moje zaupanje, prisluži si ga nazaj. Dal sem ti že priložnost in si jo zamočila.«

svetom. Po pripovedi sem razbrala, da odnosi z njegovo mami niso dobri oziroma je za njim in mamu iz preteklosti izkušnja, ki je skrhalo zaupanje MMI do svoje mame. Med osnovnošolskim izobraževanjem je MMI veljal za vedenjsko problematičnega otroka in je bil nekajkrat na posvetih s strokovnjaki. MMI pravi, da ga niso jemali kot osebo, ampak kot otroka, ki ne ve veliko. Zato tudi on ni resno jemal strokovnih delavcev (razen terapevta iz Srbije).



**Število srečanj: 3**

**Trajanje: 55 min**

**Kontekst:** Matica sem spoznala leta 2011, ko sem bila prostovoljka v nevladni organizaciji (v nadaljevanju NVO), kamor je Matic prišel v program stanovanjske skupine. Leto kasneje sva se začela pogosteje družiti in pogovarjati. Vmes sem začela delati magistrsko nalogo in sem ga poprosila, ali bi sodeloval. Med intervjujem sem izvedela več o njegovem življenju pred življenjem v mestu (kjer sva se spoznala). Matic je odgovarjal kratko in jedrnato, zato je z moje strani bilo potrebnih več vprašanj. O glasovih sem izvedela veliko preko opisa njegove življenjske zgodbe. Matic je začel svojo zgodbo pripovedovati v obdobju vrta in končal s cilji za prihodnost. Zato sem v ozadju naslova dala opeke, nekatere stojijo ravno, druge se malce nagibajo, ampak se nadaljujejo v neko črto, kjer mi ne vidimo začetka in konca. Tako so tudi najini intervjuji samo en majhen vpogled v kakšno izmed opek Maticeve zgodbe.

1. VZGOJNO IZOBRAŽEVALNE USTANOVE	2. DRUŽINA	3. SLIŠANJE GLASOV	4. STROKOVNA POMOČ
1.1 Strah in odsotnost od pouka	2.1 Nasilje	3.1 Dojemanje	4.1 Prva hospitalizacija
1.2 Zasvojenost		3.2 Prvi pojav	4.2 Stanovanjska skupina
		3.3 Značilnosti	
		3.4 Spremembe	

*Tabela 8: Kategorije in pripadajoče kode sogovornika Matica*

### **1. kategorija: VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNE USTANOVE**

Matic je veliko poudarjal šolo oziroma svoje šolanje ter dogodke, povezane s šolanjem. V šoli pri ocenjevanju in druženju z vrstniki je doživljal tesnobo, ki ga je spremljala še v času intervjuja, saj je Matic takrat obiskoval višjo šolo. Šola je bila pomembna tudi pri Maticevi zasvojenosti, saj je bil kazino nasproti šole in tam je preživel čas, ko je bil odsoten od pouka zaradi strahu pred vrstniki in ocenjevanjem.



### **1.1 Strah in odsotnost od pouka**

Matic je začetek svoje življenjske zgodbe začel v vrtcu. Pravi, da je v vrtcu imel *manj kontakta, mislim pač nisem se socialno vključo*, in to se je nadaljevalo v osnovni in srednji šoli:

*In pol, ko sem moral v šolo it, je blo to malo težko za mene, pa se nisem učil.*

V osnovni šoli je imel zadosten uspeh. Svoj šolski uspeh je primerjal s svojim bratom, ki je bil odličnjak. Nato se je vpisal v srednjo šolo, kjer se je ponovno pojavil strah:

*Strah pa me je blo novih sošolcev pa tega. Pa sem padel prvi letnik.*

Nato se je prepisal na drugi program in prišel na prakso, kjer je začel *v gostinstvu delati svojo kariero*. Po tretjem letniku se je vpisal še v dodatni dve leti srednje šole. Nato je leta 2007 delal na nekem dogodku, kjer so ga opazili delodajalci in so mu ponudili kadrovske štipendije:

*Dobro jaz sem ... vesel se bil, da so mi to ponudili, po eni strani pa se nisem zavedal, kaj me čaka. Na primer sem se prišel potem v [mesto], pa smo s prijatelji skup delali pa vse, ko pa je blo treba v šolo it, takrat sem pa zmrzno. In spet sem se bal sošolcev kot v osnovni in srednji šoli ... amm ja potem sem šprical, pa nisem nardil izpitov pa tak.*

Na višji šoli v mestu se je počutil odrinjenega in je s težavo navezal stike zato, *ker sem bil iz revne družine. Tu v mestu pa so bolj urejeni*. Vmes je bil Matic prvič hospitaliziran v domačem kraju (več o tem [glej](#) kodo 4.1.) Po vmesnih dogodkih (ki bodo obrazloženi v nadaljevanju in vsi skupaj povzeti na koncu) je Matic začel ponovno obiskovati višjo šolo in je v času intervjuja dejal:

*Zdaj mi je malo, malo boljše. Pač zavedam se svojega obstoja, da nisem manj vreden pa tak. Tak zdaj nadaljujem šolanje v gostinski smeri.*

### **1.2 Zasvojenost**

V srednji šoli, ko je že bil bolj domač s sošolci, pa je odsotnost od pouka iz strahu zamenjal casino:

*Bil sem zasvojen s kazinojem. Tam je bil čez cesto [od srednje šole], pa smo hodili s sošolci tja. Potem sem pa že začel špricati pouk pa gamblat.*

Zasvojenost s kazinojem se je nadaljevala vse do prvega letnika višje šole, kjer je Matic živel v mestu in je dobil denar za šolnino. Ko je vse to zapravil, je ugotovil, da je zasvojen in je šel do direktorice podjetja, ki mu je dala šolnino:

*Sem šel k direktorici in ji povedal: »Jaz sem denar zapravil za šolnino.« In mi je rekla: »O, ti pa si korenjak. Nič hudega, boš delal, pa boš tako plačal.« Pa sem potem res delal in mi je drugo leto dala kadrovske štipendije.*

## **2. kategorija: DRUŽINA**

### **2.1 Nasilje**

V času prve hospitalizacije je Matic še živel doma, vendar se je že pripravljaj na odhod v mesto, kjer bo obiskoval višjo šolo. Življenje doma opiše kot težko, ker:

*Mama je tudi bolna, oče je pil alkohol in je bil nasilen in ni bilo ravno prijetno. S tem, da sem šel študirat v mesto zato, da se malo oddaljim od naših.*

V družini je izkusil fizično in verbalno nasilje s strani očeta:

*Oče do mame ni bil nasilen. Je pa bil do naju z bratom. Do brata zato, ker ni imel službe, do mene pač zaradi šole, ker sem pač šolo izbral, pa ni bil zadovoljen ... ko sem bil majhen je bil fizično nasilen, ko sem bil starejši, pa verbalno.*

Oče je bil po poklicu notar, vendar že dolgo upokojen. Leta 2001 je umrl in za seboj družini pustil kredite, ki so še danes težava.

### **3. kategorija: SLIŠANJE GLASOV**

#### **3.1 Prvi pojav**

Prvič je Matic slišal glasove leta 2006. Matic se spominja dogodka, ki je povezan s prvo izkušnjo slišanja glasov:

*Bil sem doma v [pokrajina v Sloveniji] in smo šli s kolegi ven in smo pili alkohol. Potem sem slišal – mislim, halucinacije sem imel – da me Romi napadajo in hipnotizirajo, da so me hipnotizirali, da sem enega sovaščana ubil.*

To je izgledalo tako, da so bili s prijatelji v diskoteki in pravi, da je *slišal okolico od zunaj*. Počutil se je prestrašeno in panično. Imel je občutek, da je nekoga zabodel z nožem, vendar ni zagotovo vedel. Potem je naslednje jutro vprašal soseda in prijatelje, če kaj vedo o tem. Sosedje so mu odgovorili, da nič ne vedo: *So mi rekli, da ne, da to bi se že razvedelo.*

Potem se je to končalo in čez eno leto so se glasovi ponovno pojavili:

L: *In potem prideva čez eno leto, ko si dobil glasove od prijateljev o teroristih in o tem, kaj moraš narediti, da se zaščitiš.*

M: *Tako.*

L: *In oni so ti rekli in ti si to naredil. Te je bilo strah, ko so ti to govorili?*

M: *Kaj pa vem. Verjetno me je bilo, ja. To je že zdaj dolgo nazaj.*

L: *Koliko let nazaj?*

M: *Osem.*

L: *Rekel si, da so te glasovi hoteli zaščititi. Takrat si bil star 19 let. Živel si doma ...*

M: *... Pri mami, bratu in očetu.*

L: *Kako bi opisal tisto obdobje? Kako ti je bilo takrat živeti doma?*

M: *Težko zaradi tega, ker je mama tudi bolna, oče je pil alkohol in je bil nasilen in ni bilo ravno prijetno. S tem, da sem šel študirat v mesto zato, da se malo oddaljim od naših.*

L: *Torej doma si doživljal situacijo kot stresno?*

M: *Tako.*

Vsebina teh glasov je govorila o teroristih:

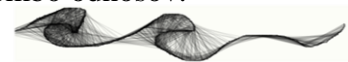
*Da so teroristi prišli k meni domov in da so me videli, da so moji prijatelji iz drugega planeta in me gledajo in da me hočejo zastrupiti in jaz sem čutil tak (in kaže s prstom pod svoj nos). Prijatelji so mi rekli: »Daj zakrij si obraz!« sem si tak naredil (in si zakrije obraz) in sem čutil prav direkt tisto.*



Tukaj bi se ustavila pri opisani vsebini glasov v kontekstu takratne Matičeve življenjske situacije. Najprej bom po vrsti razčlenila, katero vsebino je Matic slišal in zraven napisala svoj način pogleda na nenavadna verjetja:

- Da ga napadajo Romi in da je ubil sovaščana – v pogovoru, ki ni bil sneman, sem ga vprašala katerega sovaščana naj bi ubil. Povedal, da je bil ta sovaščan Rom in z njim nista imela ravno dobrega odnosa.
- Da je domača hrana zastrupljena – domača hrana je lahko predstavlja družino, starše, ki skrbijo za (čustveno in materialno) preživetje otroka. Odnosi v družini so kompleksni in imajo svojo zgodovino. Verjetje in občutje, da je hrana, ki jo skuhamo doma, zastrupljena, je najverjetneje znak, da Maticu življenje doma ni ustrezalo.
- Teroristi – teroristi so po besedah Matica hudobni ljudje, ki ubijajo dobre ljudi.
- Prijatelji, ki so iz drugega planeta – da je nekdo z drugega planeta, pomeni, da je tujec, da prihaja iz drugega okolja, ki ga mi ne razumemo. Drugi planet lahko pomeni, da so med ljudmi razlike, nekatere tako nepredstavljive – kot da bi bili z drugega planeta. Hkrati pa so predstavljali neko varnost, saj so mu dajali ukaze, kako naj se zaščiti pred zastrupljeno hrano.

Matic je živel v kraju, kjer se z nekaterimi ljudmi ni razumel dobro, počutil se je ogroženega, saj odnosi v družini niso bili dobri in prav tako se je počutil nerazumljenega s strani vrstnikov. To je seveda moja interpretacija, ki je v času intervjuja nisem preverjala pri Maticu. S to interpretacijo so meni postala Matičeva verjetja smiselna, saj so kazala pot v nerazrešene težave. Čez čas se bo izrisalo, da se glasovi in verjetja lahko spremenijo vzporedno s spremembo odnosov.



Od takrat pa vse do časa intervjuja so Matičevi prijatelji ostali pri njem kot glasovi in hkrati v realnem življenju. Vmes je sledila prva hospitalizacija in Matic je začel z življenjem v mestu, kjer je začel obiskovati višjo šolo. V drugem letniku je šel živeti v dijaški dom, kjer ni jemal tablet. Matic opiše, da je bil v tem obdobju verbalno agresiven do cimra in sta imela veliko konfliktov:

*Tam pa nisem tablet jemal, pa se mi je tudi poslabšalo ... pa sem ... agresiven sem bil do cimra.*

Tam ga je mentorica, ki je opazila, da nekaj ni v redu, peljala k zdravniku:

*Sva šla k psihiatru in on je pač rekel, da sem za hospitalizirati. Potem sem pa bil dva meseca v bolnici.*

### **3.3 Dojemanje**

V času intervjuja je Matic svojo psihiatrično diagnozo primerjal s prehladom:

*Kot biti prehlajen. Se pravi, to je huda psihična bolezen, samo ne počutim se tak prikrajšano pa nič.*

Pravi, da se je na začetku spraševal o resničnosti glasov, vendar sedaj gleda na to kot neresnično: *Ni resnično, je pa zanimivo.*

### **3.3 Značilnosti**

Matic sliši več glasov, ki so največkrat *moji prijatelji, največkrat pa znanci, domači*. Pravi, da se nikoli ni spraševal o izvoru glasov in da se jim je kar prepustil: *V bistvu sem se samo prepustil*. Prijatelje in sosede, ki jih sliši, lahko poimenuje, saj v skupni resničnosti živijo v Matičevem

rodnem kraju. Poleg svojih prijateljev še pogosto sliši dva strokovna delavca iz dnevne enote v mestni psihiatrični bolnišnici:

*Vodja ene skupine iz dnevne. Jaz sem tudi tja hodil, pa smo se dobro ujeli. In zdaj, ko sem bil pač bolan – potem sem slišal njegov glas: »Ne ga bigsat, ne ga bigsat.«<sup>31</sup> Da bi nehal jemati pa to – v tem smislu je to mišljeno. To sem slišal, pa delovno terapevtko sem slišal.*

Sedaj se ta dva glasova pojavita, ko pozabim zdravilo vzeti ob določeni uri. Takrat se pojavijo glasovi, pa panika me zgrabi. Ker so vse osebe resnične, jim Matic lahko določi spol, starost in imena. Glasovi so spodbudni, saj mu pravijo, naj se potruji:

*Naj ne neham jemati zdravil, naj se potrudim pri šoli, naj se potrudim doma.*

Matic pa od prijateljev, znancev in strokovnih delavcev sliši tudi svojo intuicijo, ki je po njegovih besedah notranji glas brez koga poznanega:

*Moj glas. ... ko nekaj premišlujem, potem se pa to zgodi. Slutnje imam močne.*

Glasovi govorijo z mirnim, toplim tonom. Pojavljajo se mu 3–4-krat na mesec, največkrat jih sliši doma v sobi. Zvečer največkrat, preden grem spat.

### **3.4 Spremembe**

V času najinega druženja je Matic zaslišal glasove dveh strokovnih delavk v stanovanjski skupini in mene. O tem sva se pogovorila na naslednjem intervjuju. Povedal je, da nas je slišal prvič:

*Prvo sem tebe slišal dovolj močno, v ozadju pa še A in B. Potem se je pa spremenilo. B je nekaj kokodakala (smeh), potem pa spet A, ko je nekaj pela v narečju.*

Na vprašanje, ali so se glasovi kaj spremenili od prvega slišanja, je Matic povedal:

*Ko sem še živel doma, so bili ukazovalni, nesramni. Zdaj, ko sem pa spremenil [kraj bivanja], pa slišim isto osebo drugače – bolj pozitivno, bolj zaupljivo.*

Na vprašanje, kakšna je njegova razlaga za to, je povedal:

*Takrat, ko sem prišel v stanovanjsko skupino v NVO. Takrat se je vse spremenilo. Tudi glasovi in misli.*

Matic si predstavlja, da bo vedno nekoga slišal in da so spremembe logične:

*Vedno bom nekoga slišal. Zdaj stari prijatelji so odšli, pa bodo prišli spet novi. Na ta način si jaz to razlagam.*

## **4. kategorija: STROKOVNA POMOČ**

Matic se je srečal s psihiatrično strokovno pomočjo in strokovno pomočjo strokovnjakov v nevladnem sektorju. Sogovornik strokovnim delavcem zaupa in sodeluje z njimi.

### **4.1 Prva hospitalizacija**

Matic je o prvi hospitalizaciji povedal, da ga je v bližnjo psihiatrično bolnišnico peljal brat. Pravi, da mi je bilo na začetku težko:

*Jokal sem se tudi. Pa so me brat in domači mirili, da nisem edini. Da je več takih ljudi v Sloveniji. Potem se pa se že malo začel pogovarjat. Videl sem, da glasov ni več, z družbo se razumemo.*

---

<sup>31</sup> [»bigsat« = lomiti]

Sicer je Matic že pred tem imel izkušnje slišanja glasov: *Bili so moteči, samo se je hitro končalo.* Maticu veliko pomenijo strokovni nazivi in zaradi tega se je lažje zaupal psihiatru:

*Cenil sem pač zdravnike zaradi nazivov – specialist, psihiater. In sem jaz kar zaupal. Bil sem zelo suh – imel sem 55 kilogramov. Pa sem povedal psihiatru, da me moti, da sem tak suhljat, pa se je samo nasmehnil in je rekel: »Saj se boš še zredil.« No, potem pa sem prišel k drugemu psihiatru, ki je bil profesor na medicinski fakulteti, pa sem si misli: »Vau, ta pa ima ogromno znanja.« Potem sem mu pa zaupal vse probleme. Potem so mi tudi dali nekaj za apetit, da se mi je apetit poboljšal. Neki jogurt ali sirup ali kaj so mi dajali.*

V psihiatrični bolnišnici se je počutil varno in tam ni imel paranoje in glasove – verjetno zaradi tablet in injekcije, pravi Matic.

Matic se je spraševal, ali so glasovi resnični ali ne. V času intervjuja je dejal, da niso resnični. Na vprašanje, kaj je bilo tisto, da je zavzel stališče, da niso resnični, je odgovoril:

*Mnenje psihiatra, mnenje zaposlenih na NVO, psihologinja mi je tudi dosti pomagala.*

#### **4.2 Stanovanjska skupina**

Matic je začel obiskovati nevladno organizacijo in kasneje je bil sprejet v njihov program stanovanjske skupine. Zanj je stanovanjska skupina varna hiša z dobrimi odnosi. Odkar je v stanovanjski skupini, se mu je tudi vsebina glasov spremenila, *ko sem prišel v stanovanjsko skupino v NVO. Takrat se je vse spremenilo. Tudi glasovi in misli.* Pravi, da mu je sedaj bolje:

*Pač zavedam se svojega obstoja, da nisem manj vreden pa tak. Tak zdaj nadaljujem šolanje v gostinski smeri.*

Usmerjen je na končanje šolanja, želi uspeti v hotelirstvu in občasno dela v hotelih, na maturantskih plesih in drugih dogodkih.

#### **Povzetek**

Matic je odraščal v družini z nižjim socialekonomskim statusom, kjer so bili medosebni odnosi nasičeni s težavami v duševnem zdravju pri mami in težavnim odnosom do alkohola s strani očeta. Matic je v šoli občutil veliko strahu pred ocenjevanjem in vrstniki. V srednji šoli je strah kompenziral z zasvojenostjo z igrami na srečo, ki jo je potem zaključil. Matic je nadaljeval s šolanjem in je bil vmes hospitaliziran. Pojavili so se mu glasovi, ki so mu govorili, kaj mu grozi, kaj je storil in mu dajali navodila, kako naj se zaščiti pred nevarnostjo. Zraven glasov so bila prisotna tudi verjetja, ki so vplivala na Matičevo vedenje. Če postavimo nenavadna verjetja v kontekst njegove življenjske zgodbe, imajo nenavadna verjetja smisel, ki ga je potrebno prevesti. Po drugi hospitalizaciji je Matic prišel v stik z nevladno organizacijo, kjer je bil v času intervjuja nastanjen v programu stanovanjske skupine. Še vedno sliši glasove in jemlje medikamentno terapijo, vendar so se osebe z vsebino glasov spremenile. Vsebinska je sedaj bolj pozitivna, spodbudna in motivirajoča.



## 5.6 EKATARINA

»Glas ni sam varnost, je tud sprejetost, recimo.«

**Število srečanj: 4**

**Čas trajanja: 4 h in 20 min**

**Kontekst:** Ekatarino sem spoznala na fakulteti. Da je slišalka, sem ugotovila, ko sem vodila delavnico o slišanju glasov, kjer je bila Ekatarina udeleženka delavnice. Zatem sem jo kontaktirala in dobili sva se 4-krat. Je gostobesedna sogovornica in dokaj hitro sva se lahko pogovarjali o konkretnih ter abstraktnih stvareh. Najin pogovor je bil zelo raziskovalno naravnani in njena življenjska zgodba se je izrisovala v ozadju pogovora o glasovih. Zato temna sredina na grafiki predstavlja izkušnjo slišanja, veje okoli sredine pa okoliščine in odnose, ki so povezani z glasovi.

### KODE IN KATEGORIJE

Natipkan intervju je obsegal 43 strani in je bil zelo obsežen, kompleksen in povezovalen. Določeni stavki ali ubsedene izkušnje so bile pomembne za prvo in drugo kategorijo, zato se pojavijo dvakrat. Prav tako sta kodi Komet in Mama kodi tretjega reda, medtem ko so ostale kode drugega reda. Ti dve tematiki tretjega reda sta se izrisali za bolj pomembni temi, saj sta bili s strani Ekatarine natančneje, globlje in obsežneje predstavljeni – zato sem ju lahko tudi kodirala do tretje ravni. Prav tako se določene kode 2. reda povezujejo s kodami 3. reda druge (npr. Pojavnost in Siva cona). Zaradi boljše preglednosti sem se odločila vse opisati po vrsti (kot je prikazano v tabeli), vendar se določene kode 2. reda lahko berejo vzporedno z drugimi kodami.

1. SLIŠANJE GLASOV	2. ODNOSI
1.1 Opredelitev	2.1 Do same sebe
1.2 Narekovalec	2.2 Mama 2.2.1 Mam kot lik 2.2.2 Mama kot resnična oseba
1.3 Pripovedovalec	2.3 Siva cona
1.4 Razmišljevalec	
1.5 Komentator	
1.6 Komet 1.6.1 Opredelitev 1.6.2 Pojavnost 1.6.3 Detekcija 1.6.4 Socialne okoliščine 1.6.5 Posledice Kometa 1.6.6 Refleksija	

Tabela 9: Kategorije in pripadajoče kode sogovornice Ekatarine

## **1. kategorija: SLIŠANJE GLASOV**

### **1.1 Opredelitev**

Ekatarina pravi, da so njeni glasovi *kompot* oziroma *produkcija*:

*Moj kompot je sestavljen iz štirih glasov. Trije od teh so moji. Moji v smislu, da govorijo prvoosebno ali pa si govorim prvoosebno in en je, ki vedno govori v drugi osebi. Ta, ki govori v drugi osebi, je »Komet glasek«, ime je dobil po svoji smeri in po načinu funkcioniranja. Potem imam Pripovedovalca, Razmišljevalca in Narekovalca.*

Trije prvoosebni glasovi so *komponente funkcioniranja moje glave* ali *operacijski sistem*. Ekatarina pravi, da loči *med mislijo, mišljenjem ali pa več zaporednimi mislimi* – *organizacijo misli in pa med tem k sama sebi rečem*. Glede na občutek, smer in ton loči vrsto glasu: *Vsak ima različno smer in različen ton, zato jih tko razločujem*. Ekatarina pravi, da ve, da so to njeni glasovi, vendar je za potrebe intervjuja na začetku povedala:

*Jaz bi za časa tega raziskovanja o njih govorila kot o njih, ne o sebi, čeprav vem, da so jaz. Tako bom tudi jaz v nadaljevanju govorila o glasovih, za katere Ekatarina pravi, da so ti glasovi njen način funkcioniranja, njen operacijski sistem in so del nje oziroma so ona.*

Ekatarina pravi, da ima glasove odkar obstaja: *Odkar sem v bistvu. Saj to sem*. Pravi, da nima nikoli tišine v glavi:

*Nikol nimam tišine v glavi. Tko da al si mi poje, si pojem, mi poje ... Al so neka razmišljanja tipa »kaj imam še vse za narest«, česa ne smem pozabit in so to razna alinejska naštevanja ali pa pospravljanje, kaj sem že naredila in kaj me še čaka. In ta misel v bistvu pride vzporedno, ampak zbeži.*

Vse sliši znotraj sebe v glavi in lahko tudi določi, kje v glavi se kateri glas prihaja. Glava je zanj *nekje med mojim umom in mojo bitjo* – *to, kar sem. Je prostor samoustvarjanja*.

Prostor samoustvarjanja je tudi prostor strahu oziroma sramu pred samo seboj oziroma prostor odnosa do samega sebe (več o tem [glej](#) kodo 2.1.). Pri tem imajo glasovi pomembno vlogo:

*Kadar recimo razmišljam o neki stvari, ki bi jo težko dala ven, ker me je strah, kakšen bo odziv ... ali pa je za mene, samo sebe morda nekaj novega, nenavadnega in imam tremo - hecno sama pred sabo ... spomnim se filinga, ampak temu ne znam drugače reči kot trema sama pred sabo. Takrat je razmišljanje bolj tiho.*

Glasovi so lahko različno glasni in močni. Pri tem sva se med intervjujem dotaknili jakosti in glasnosti povezane z vsebino, ki jo prinašajo glasovi:

*Če je neka stvar, ki je meni pomembna, ampak se je mogoče malo bojim ali pa imam tremo sama pred sabo, o tem sploh ... spravit to skoz ... vse svoje cenzure, vse svoje obrambne mehanizme in: »a bom to sploh lahko?« – neki samo dvomi. Je lahko jakost še vedno ..., ampak bom malo bolj po tihem pa bolj počasneje ... Kadar se z nečim mudim, pa je treba na hitro natipkat pa spravit skupaj in ima prioriteto, je glasnejše je bolj ... je tud jakost recimo močna, močnejša. Lahko pa je šepetanje, pa je še vedno jakost visoka. Ampak je glasnost nizka.*

Torej je vsebina glasov, ki imajo močan *notranji čustveni naboj in vztrajnost*, lahko različna: so lahko zelo tihi, a zelo močni na doživljajski ravni za Ekatarino. Pojem glasnosti je povezan z večjo

ali manjšo glasnostjo glasu. Pojem jakosti pa je povezana z doživljajsko ravniyo, ki se nanaša na govorečo vsebino glasov.

Tudi kako glasno sliši zunanjo okolico, je odvisno od vsebine glasov:

*Če je ful informacij za predelat, je ponavadi lažje to nared v tišini kot ne. Imam pa tudi momente, ko lahko ful hrup, pa ga ne slišim. Ker sem v glavi, ker sem v tem prostoru samoustvarjanja ... zna se mi zgodit, da človeka preslišim, ker poslušam sebe.*

Pojem slišanja glasov je zanjo več kot samo slišanje, saj samo slišanje prinese zraven nek odziv:

*Slišanje glasov ampak ni sam slišanje. V bistvu rata nek dialog notranji. Ali pa slišiš glas, ki ti nekaj reče ali pa si rečeš – odvisno, katero od glasov je, in potem že razmišljaš naprej kar je v bistvu mono slash dialog.*

Med intervjujem sem jo vprašala, kaj na podlagi lastnih izkušenj meni o tezi, da se slišanje glasov pojavi, da obvaruje človeka, da mu ne škodujejo. O tem je Ekatarina povedala, da glas

*... ni sam varnost, je tud sprejetost recimo ne. Al pa samozadostnost, da imaš filing, da si lahko takšen, kot si sam pred sabo in pred sebi pomembnimi drugimi. Da si lahka tud neki al pa nekakšen, kar ni v skladu z mainstream normami in maš še vedno vrednost biti, vrednost bitja.*

## **1.2 Narekovelec**

Narekovelec je eden izmed treh glasov, ki so prvoosebni in so del operacijskega sistema glave. Ta glas je prijeten:

*Narekovelec je toplejši, je prijazen ... mehkejši ... ponavadi tudi hitrejši. Sploh od roke. Hitrejši tempo ima. Hitrej' govori. Hitrej' si govorim.*

Narekovelec je (tako kot ostali glasovi) lociran v glavi *in leti od leve proti desni po sredini za očmi*. Njegova naloga je, da govori tako, da se lahko govorjene besede zapišejo.

Med pogovorom sva ugotovili, da je narekovelec zaradi svojega načina delovanja povezan s fontom in podlago pisave:

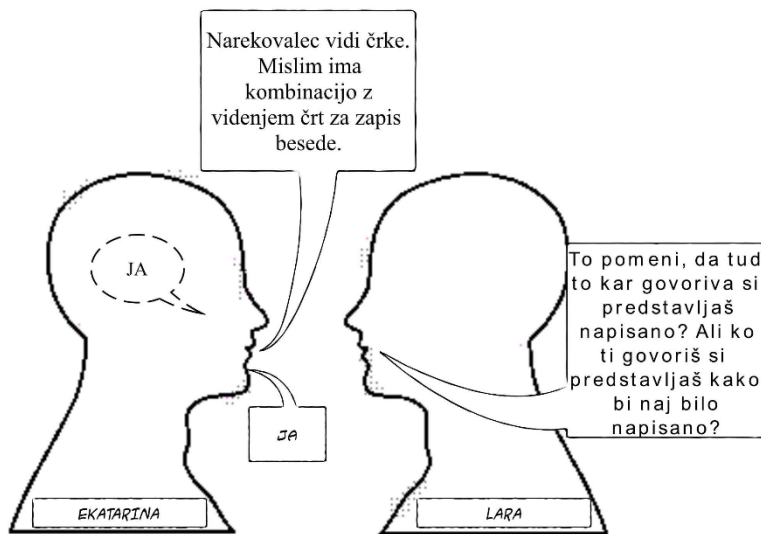
*Tekst je črn al pa temno plav. In fonti so različni in podlage so bela, svetlo rumena, siva.*

Različni stili pisave so povezani z osebo:

*Fant ima moj rokopis ... mama ima Arial. Vsaj nazadnje ga je imela.*



Ko se je Ekatarina pogovarjala z mano, si je moje besede pretvarjala v pisane besede s pisavo Verdana.



Slika 20: Delovanje Narekovalca

### 1.3 Pripovedovalec

Pripovedovalec je drugi izmed prvoosebni glasov. Sliši se enako kot Ekatarina – kar pomeni, da nima vedno popolno enakega tona in hitrosti, saj je to *odvisno tudi od tega, kako se jaz počutim*. Pripovedovalec deluje skupaj z Narekovalcem:

*Ne vem, grejo tri misli čez glavo, ki jih pove Pripovedovalec, Razmišljevalec pa jih strukturira in jih daje ven.*

Za lažjo predstavo je Ekatarina proces Pripovedovalca primerjala z diagonalnim branjem:

*Ti si povedala cel tekst, jaz bom pa pobrala ven, kaj hočeš od mene skozi Pripovedovalca. Znata bit vzporedna. ... gre za selekcijo ključnih informacij, ki so meni pomembna.*

Če je informacij preveč, se lahko zgodi, da Pripovedovalec ne zmore vsega predelati oziroma predruščiti<sup>32</sup>:

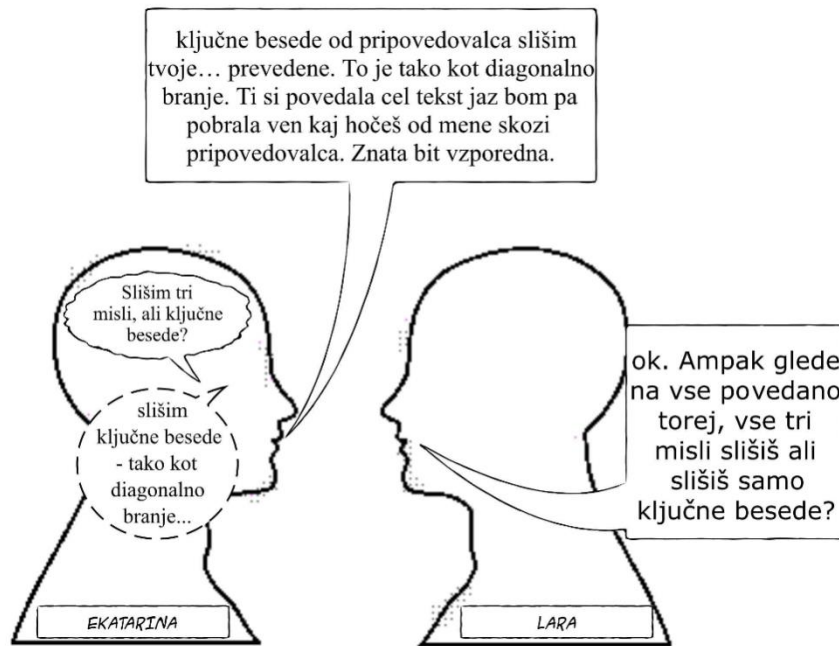
*In kadar je tega preveč, zakategorizira in je: »Čakaj, čakaj, kako to misliš?««. Pripovedovalec je uporaben tudi pri branju: »Preberem s pripovedovalcem, kadar si berem v glavi, slišim in vidim kombinacijo – vidim besede in jih slišim tako, kot da jaz sebe slišim, ko si berem na glas.*

Pripovedovalec se nahaja nižje, po navadi iz leve, za koncem ušesa, za spodnjim delom ušesa, ampak noter. V liniji malih možganov, ampak iz leve. Njegova pojavnost je vsakodnevna:

*Zdaj ves čas ko ti govorim, kar spravljam ven je skozi Razmišljevalca in Pripovedovalca. Zdaj jih slišim.*

<sup>32</sup> Ekatarina pojasni pojem predruščanja tako: »Včasih je potrebno predruščanje, da lahko neko stvar, ki mi jo človek razlaga ali pa govori, predruščam ali pa najdem druge, svoje besede zato, da lahko razumem.«

Pripovedovalec pa nima samo vloge predružačenja, vendar se je tudi v ključnem momentu postavil v bran drugemu glasu (več o tem [glej](#) kodo Komet).



Slika 21: Delovanje Pripovedovalca z Narekovalcem

#### **1.4 Razmišljevalec**

Razmišljevalec je *notranji glas*. Tako kot Pripovedovalec ima tudi Razmišljevalec različen ton in hitrost, vendar nista odvisna od počutja Ekatarine, ampak je odvisno, o kateri stvari Ekatarina razmišlja:

*Odvisen od stvari, o kateri razmišljam. Če sem pod nekim časovnim pritiskom, je bolj hitrejši, energičen, nabit, pod stresom. Kadar, ne vem, fantaziram o... upam, da o bližnji prihodnosti in kako bo, je... je mehkejši, je vesel, je pozitiven.*

Razmišljevalec veliko dela skupaj s Pripovedovalcem in je tako kot Pripovedovalec vsakodneven. Ko Ekatarina razmišlja bolj kompleksne zadeve (ki gredo preko Razmišljevalca), deluje to tako:

*Kadar je Razmišljevalec v kompleksni zadevi, zelo pomaga, če imam kapo na glavo, pa hodim gor pa dol in tapkam s svinčnikom. Ali pa recimo Razmišljevalec je zelo veliko na wc-ju. Jaz na wc-ju veliko stvari rešim. In včasih samo pomaga, da grem fizičen iz prostora, ne vem, izza računalnika ali pa izza knjige in grem na wc.*

Razmišljevalec je povsod v njeni glavi, vendar bolj v notranjosti.

## 1.5 Komentator

Med pogovori sva na tretjem srečanju odkrili še en glas. Začeli sva pogovor o vrinjenih mislih in poskušali najti primer tega pri meni in Ekatarini. Ekatarina je začela razmišljati o vrinjenih mislih tako:

*Lahk se vidim u šipi k hodm mim in je neka čist mimo ... mimobežnica, k se mi ne zdi urinjena. Mogoče se mi ne zdi vrinjena, zato ker gre vzporedno ta tok procesa.*

Ekatarina je opisala še eno situacijo, kjer se take vrste misel pojavi:

*Na primer vidim žensko v blazno lepih visokih petah, k ne zna hodit in si pomislim, kako zelo jih ne zna izkoristit. Al pa amm... situacija k spoznavam nove ljudi al pa stare ljudi v novih okoliščinah in se jim na obrazu vid, kako zelo so pijani pa še ne nehajo pit. Si mislim: »Morda bi bilo smiselno, da bi nehaj pit.«*



Slika 22: Delovanje Komentatorja

Med pogovorom sva vedno bolj poglobljali vprašanje o tem na lastnih primerih in v nadaljevanju je Ekatarina o mimobežnici povedala:

*Ampak nek drugačen filing je, drugačen občutek je. Ne gre, ne vem, lahk gre z istim glasom ampak se čut drugač, če pomislim mal al pa če si neki rečem.*

V nadaljevanju sem dodala del intervjuja, ki se je odvijal po zgornjem Ekatarininem opisu. Ker se mi zdi vsak Ekatarinin opis in ugotovitev ključna, ter prav tako moja vprašanja, sem pustila besedilo tako, kot je potekal najin pogovor:

L: Komu bi potem pripisala te misli?

E: Govoriš o izvoru pripisala ali pripis od mojih glaskov?

L: Hah. Ne vem. Oboje. Težko zdaj to mislim, kaj si rekla.

E: *Izvor v smislu indica. Vzročnost. Pojavnost – vzročnost. A o tem pojavu sprašuješ ali o izvoru, s katere strani pride in kdo to reče? Mislim, jaz to rečem, ampak ker del ... ker glasek to reče.*

L: *Rečmo najprej ker' glasek je. Kater je tak komentator?*

E: *<tišina> Ta k ureja. Ni Komet glasek, ker ne pride v tem loku, ni isti glas. Niti ni Razmišljevalec. Pol je ta k narekuje.*

L: *Bolj Narekovelec.*

E: *Ja. Čeprav... mislim ni... smer je ta prava. Filing zraven pa ni.*

L: *Kak pa je filing? Drugač pri Narekovalcu kot zdaj?*

E: *Ja, Narekovelec je ful objektivni, strikten, strukturiran. Ta je pa... Amm... Mlajši. Amm... spontan, taki divji.*

L: *Kontroliran, nekontroliran?*

E: *Kontrole česa?*

L: *Ko si rekla spontan to pomeni, da kar pride?*

E: *Ja, pa ne pride tko k Komet, ampak pride ... (kaže smer). Saj narekovelec ima isto smer, ampak ni. Lahk bi bil, lahk pa, da je to peti, pa da ga zdaj k razmišljam ... Mislim, ne gre po tej ... Ni tipičen za nobenga od teh, ampak ima največ lastnosti Narekovalca. Mislim, smer ima isto kot Narekovelec, sam občutek zraven ni isti.*

L: *Hm. Ok.*

E: *Bl je ... Emm ... Loose. Ohlapnejši. Ne umesten. Ne umeščen.*

Skozi ta dialog sva dobili opis in značilnosti novega glasu, ki sva ga v nadaljevanju poimenovali Komentator:

*Mislim, da za potrebe tvoje naloge lahko ostane Komentator. Off topicer in Mimobežnica.* Komentatorja Ekatarina doživlja kot spontanega, divjega in lokacijsko ni umeščen enako kot ostali glasovi – po tem je tudi Ekatarina lahko razločila *nov* glas, ki v bistvu ni nov, a je na novo prepoznan. Ker sva Komentatorja odkrili proti koncu tretjega srečanja, sem jo prosila, naj ga spremlja do naslednjega srečanja. Na koncu je Ekatarina dodala:

*Zdaj mam, kar neko stisko se mi noter pojavlja. Amm ... Fizična tle imam neko težo (kaže predel grla in zgornji del prsnega koša) sem dubla razmišljam o tem. Pa ne zarad socialnega konteksta al pa neprimernosti potencialnih neprimernost, zlob in hudob. Jasno mi je, da je to pač del mene in ni mi problem o tem govort. Težava se mi pojavlja, ker je nov in... K' mam ful malo prostora v glavi. To je bil tak Komentator.*

Naslednje srečanje je Ekatarina povedala več o Komentatorju:

*Ima široko pojavno področja, nima pa velik pojavljanj. Tko da pride in gre. Ne vem niti, če se ga da predvidet. So neke situacije, v kateri pride, k se jih lahko opiše, ampak ta opis ni specifičen. Nek dražljaj od zunaj, ki me zmoti, ki mi ne paše v celoto. Ali pa izstopa na tak ali pa drugačen način, da se ga skomentira. In ponavadi so komentarji precej smešni. Včasih tudi prostaški, nesramni, hudobni.*

Vsebine Komentatorja Ekatarina ne pove na glas, saj je vsebina *družbeno sporna ali nemoralna, amoralna, ne prijazna do drugih ljudi*. Namen Komentatorja Ekatarina opredeli, kot da jo zabava in je hkrati:

*... neke vrste ventil, ker kljub temu da imam momente, k ljudem pač povem vse v faco, kakšnih stvari pa vsaj ne znam, ni fajn rečt u faco.*

Komentator se pojavlja večinoma v socialnih situacijah, saj ko je Ekatarina doma, ga ni ali pa je zelo redek. Če pa je okolje ali situacija nova, pa ima tudi *dvanajst pojavnosti v funkcionalnih šestih urah dogajanja. Odvisen kok je novih dražljajev*. Njen prvi spomin na Komentatorja sega do leta 2005:

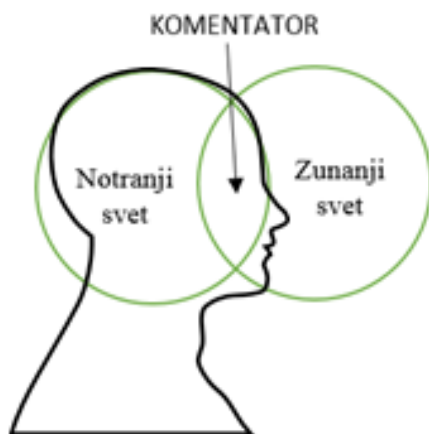
*Bla sm zadeta od trave. Takrat sem ga tud slišala, sem se tud slišala. Terminologija me zmede. Emm ... to je blo 2005. Nimam pa tko – tok koker sem probala razmišljat za nazaj. Imam gotovo kakšne situacije, ki so bile pred 2005, pa se jih ne spomnim. Mogl je bit že prej.*

Na zadnjem srečanju je že lahko pojavnost Komentatorja umestila:

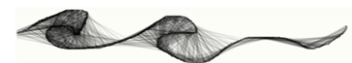
*V glavi. Emm ... Bolj ma ... Ni čis od zadaj naprej, pa ni čisto ne ... Tko k če bi zdaj nardile križ na moji glavi na vrhu, imava eno smer od leve proti desni, ta leva desna in naprej nazaj ... Tle nek. Če je moj nos proti severu in če je moje levo uho zahod ... Pol je jugovzhoden. Iz jugovzhoda.*



Komentator se pojavi med notranjim in zunanjim dogajanjem. Je v vmesnem prostoru med Ekatarininim notranjim mišljenjem in zunanjim dogajanjem, ki jih Ekatarina procesira v svojo notranjost. Zunanji svet ima določene družbene zakonitosti, npr. vrednote in norme, ki so zasidrane tudi v notranjosti Ekatarine, saj določene vsebine Komentatorja Ekatarina sama ovrednoti za *družbeno sporne ali nemoralne, amoralne, neprijazne do drugih ljudi*.

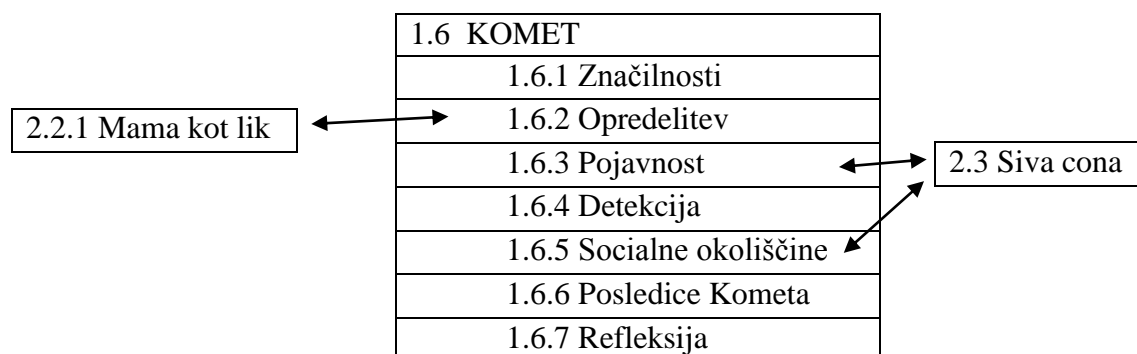


Slika 23: Položaj Komentatorja



## 1.6 Komet

Komet je glas, ki je pri Ekatarini najbolj reflektiran in analiziran, zato je obrazložen podrobneje kot ostali. Prav tako je glas, ki se povezuje z osebami in okoliščinami, zato lahko določene kode berete vzporedno s kodami iz druge kategorije Odnosi.



### 1.6.1 Značilnosti

Komet je drugoosebni glas:

*To je blo men ful čuden na začetku, ampak govori kot »ti morš to, ti to ne smeš pozabit«. In to je bil glas, k' sem ga slišala. Ki je moj, ampak je tko, k da je ... dislociran. Kot da sama sebi neki govorim, pa to pravzaprav nisem jaz. Sem jaz, ampak sem ven iz sebe, čeprav sem znotraj sebe. Ta lokacijska pač ... je del mene, ampak koker da je šel ven. Nekoherenten del mene. Verjetno. Medtem ko vse ostalo zaenkrat fukcionira v prvi osebi.*

Komet se nahaja v njeni glavi:

*Od temena, tam, ko se mi konča lobanja, in prileti pred oči v loku glave. Kot da bi šel sredini lobanje do tle (kaže na čelo).*

Je moškega spola. Ekatarina pravi, da je globlji, avtoritativen, avtoritaren. Zoprn. Je starejši od Ekaterine:

*Je starejši od mene ali pa se obnaša, kot da je starejši od mene. V srednjih letih je. ... nastopa bolj odraslo. Bolj, je ... Strukturiran, konkreten, neposreden ... Tak mamast. Sam, da je moški.*

Takšna je tudi njegova vsebina: *Večinoma ima imperative in kritiko.* Ekatarina ima s Kometom razvijajočo zgodbo, ki jo bom v nadaljevanje rekonstruirala preko sledečih kod tretjega reda.

### 1.6.2 Opredelitev

Sogovornica ima o svojih glasovi postavljeno sledečo tezo:

*Pripovedovalec, Narekovalec in Razmišljevalec so pač komponente funkcioniranja moje glave. Komet pa ima verjetno neko drugo zgodbo zadaj, ker je od njih popolnoma drugačen in verjetno neka – ne vem – mogoče so ti trije ego in je Komet super ego. Odvisno, katero*

teorija zdaj vzameva. Lahko je ponotranjena morala in ... Lahko je moja mama in moj starš. Pa so ti pač v poziciji otroka oziroma v poziciji odraslega.

### 1.6.3 Pojavnost

Najbolj se ga spomnim iz obdobja, ko je bil zelo pogost:

*Vem, da je bil zelo pogost, k nisem bila zelo velik v kontaktu s svojo družino, k' sem šla prvič se odselit od doma in tko. In marsikej, kar sem takrat počela, je bilo, ajmo rečt, z neko normalno moralo sporno. Dost sem živela v nekih sivih conah. Ki men osebno niso predstavljale sivih con, ampak moja morala, moj način, kaj je dobro, kaj je slabo, ni nujno vedno usklajen z nekimi normativi zunanjega sveta, bodisi primarne celice moje družine ali pa širše. Amm, takrat je bil zelo pogost. Pa niti nisem nujno jaz v Razmišljevalcu takrat razmišljala, da je to, ne vem, narobe ali pa slabo. Večinoma je opozarjal na neke kvazi negativne stvari. Na stvari, k grejo narobe, k lahk grejo narobe.*

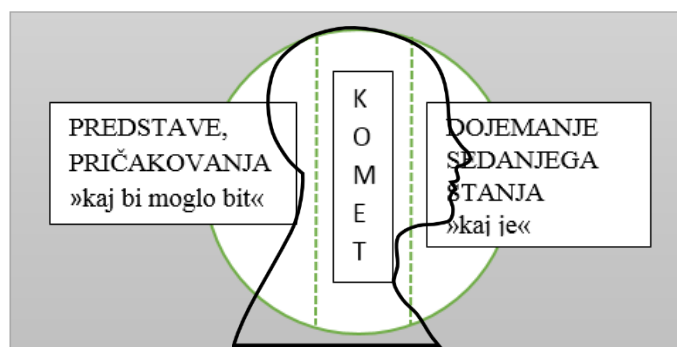
Komet je Ekatarina doživljala kot neprijetnega:

*Men je bil on neprijeten. Mogoče ni neprijetne občutek, sam nek oh, strah, da neki ne bo v redu. Mogoče občutek, da zna bit pa ful pizdarij. ... Kot da je rob sive cone<sup>33</sup>.*

Komet opisuje kot glas, ki je:

*... zelo težil k nekemu redu, neki strukturi, precej okorni, trdni. Zelo veliko distinkcijo kaj bi moglo bit in kaj je in ta razmak je bil zelo velik. Na to je konstantno opozarjal. Skozi konkretne stvari k' sem jih slišala.*

Komet se tukaj pojavi v razpoki znotraj Ekatarine. Med poloma pričakovanj in dojetanju sedanjega stanja. Komet se pojavi z vsebino, ki opozarja na to razpoko – na vmesno stanje. In Ekatarino posledično nagovarja k spremembi oziroma premiku.



Slika 24: Ekatarinin notranji svet (vloga Kometa) v povezavi z zunanjo okoliščino (sivo cono)

<sup>33</sup> Siva cona je tukaj samo omenjena – podrobneje je opredeljena kot samostojna koda v kategoriji Odnosi.

#### 1.6.4 Detekcija

*Nisem znala narest distinkcije, al si jaz to res mislim al to pač... kdo zdaj to govori. Vem, da jaz to govorim, ampak nisem se pogovarjala s tem glasom. Nisem ga niti ločevala od svojega mišljenja. Bil je kot prikrito integriran.*

Ekatarina je Komet kot glas zaznala v drugem letniku faksa, kjer so imeli za nalogo opazovati svoj način doživljanja:

*Največ se je pojavljal v obdobju prve detekcije. Ker sem o tem začela sploh razmišljati ali pa govoriti skozi aktivnost na faksu. Pa verjetno je bil že prej prisoten, ampak takrat sem ga začela spremljati in opazovati svoje odzive nanj in svoje počutje, ko razkomotira – ko pride.*

Ekatarina pred opazovanjem pri predmetu na faksu ni ločila Kometa od sebe. Po detekciji Kometa pa je dojela, da Komet obstaja, a ni nujno, *da se ravnam po njemu.*

Vendar da je ločila sebe od Kometa in sprejela soobstoj glasu ter njenega ravnanja, je bilo potrebno da je Ekatarina prevetrila ponotranjena družbena pravila in pričakovanja ter svoje predstave o sebi:

*Postavila sem mejo, da ne potrebujem narediti vsega, kar se spodobi in da je Ekatarina lahko samo Ekatarina brez da je ... joj. Kako zdaj to postaviti? ... Da sem lahko samo jaz, da ne rabim bit še tisto, kar bi mogla bit. Kar bi mogla bit po zunanjih kriterijih. Da ne rabim dosegat ali pa preseगत pričakovanj, za katere jaz pričakujem, da jih imajo drugi do mene.*

Odnos s Kometom se je sčasoma spremenil. Pri tem je Ekatarini pomagal notranji dialog med Kometom in Pripovedovalcem:

*Ta em Pripovedovalec se je znal temu Kometu postaviti v bran. Med mene in Komet in tu se je ... to se je dogajalo v glavi, ampak ti ne vem povedat, kje. Vem, da je bilo noter in vem, da je bilo precej zadaj. In v bistvu sem si tudi govorila. Ja, govorila sem s Kometom nazaj. ... Vem, da je bilo, recimo, da je šel: »ne moreš to tako!« in je bilo s Pripovedovalcem nazaj: »Ja, zakaj pa ne? Kaj me pa ovira? Kaj mi pa to prepričuje?« Do moralnih variant tipa: »Kdo si ti, da boš to meni govoril?«*

V samem procesu soočenja je Komet doživljala kot zelo ostrega in napadalnega. Veliko je govoril o njeni takratni življenjski situaciji:

*Ampak k je že šlo vse čez, k je steku proces razmišljanja o tem, kaj pa pravzaprav počnem s svojim življenjem, takrat je bil zelo oster, napadalen, ekspresiven okol tega kakšne pizdarije si vlečem v življenje in zakaj mi je tega treba. Tak mamast. Sam, da je možki.*

#### 1.6.5 Socialne okoliščine

Ekatarina je v času največje pojavnosti Kometa živela s fantom. Njun odnos je opisala tako:

*Takrat je bil na dnevni bazi in takrat je šlo v bistvu ful stvari narobe. Z bivšim fantom sva bila takrat v nekem zelo ... raz, raz... ja, ni no... razfukan odnos je bil. Počasi je šel h koncu in s tem se noben od naju ni hotel sprijaznit. Več je bilo navade kot čustev. Em, bila sva na svojem in kritik je bil, ker nisem tako živela v skladu s tem, kar sem mislila, da bi pač mogla početi pri svojih rosnih žnj letih. Ampak pač ni šlo drugače, ker je v igri bil ... Bili so stroški, bili smo na svojem, treba je bilo priti tudi do denarja.*

Obdobje življenja z bivšim fantom je obdobje, kjer je imel komet močno vlogo:



*Imela sem obdobje, ki ga je bilo veliko, ko so mi šle stvari narobe in tako je kot nek notranji kritik slash zoprnež: »Moraš to, moraš ono, to si pozabila, joj, kak si krava, kako si lahko kaj takega privoščiš, to se ne spodobi, to je sporno ... da ne boš to, da ne boš ono« in tako.*

#### 1.6.6 Posledice Kometa

Komet je zraven svoje pojavnosti prinašal občutke krivde in odgovornosti:

*Če sem jaz ignorirala, je pač začel težiti: »Daj ne, napiši si, pozabila boš. Pozabila boš.« - »Joj, ne bom pozabila« pa si skoz mislim. »Pozabila si iti po wc papir, ker si nisi napisala. Če bi si napisala, ne bi pozabila,« je začel težiti. Ravno tako bi pozabila it, ampak... In zraven je pritekla neko vzbujanje krivde ali pa slabe vesti, ali pa nalaganje odgovornosti, ki ni bila moja. Jaz sem znala vzeti en kup enih stvari in pobirati odgovornost tudi tam, kjer pač ni ... nisem si znala tudi postaviti meje namesto, da bi si pač poskusila dopovedati, da to ni moja odgovornost.*

V obdobju življenja v sivi coni je Komet povzročil pri Ekatarini paniko, kjer je Ekatarina začela dvomiti vase, v situacijo in osebe in je to diskutirala tudi s takrat pomembnimi drugimi. Lahko pa je vplival na Razmišljevalca:

*Al pa sem začela rolat kakšne negativne afirmacije sama sebi skozi Razmišljevalca ... »kaj pa če nisem dost dobra, kaj pa če sem se preveč zredila, kaj pa če ...«. Kaj pa, če je vse res – te variante.*

Ekatarina ni vedno zmogla utišati takšnega toka misli:

*Včasih sem pustila, da se mi to rola po glavi in nisem znala tega spraviti v stran.*

Ekatarina pravi, da je pojav Kometa sprožil:

*... težje spanje, naširavanje s hrano – comfort food, feeling utrujenosti, tak ... izčrpanost, izmozganost, tak pritisk, drenaža. ... znala sem biti zelo cinična, negativna in se mi zdi, da sem ... dost negativna tudi sama sebi u lajfe privlekla.*

#### 1.6.7 Refleksija

Ekatarina je v času intervjuja povedala, da je Komet najredkejši glas od vseh naštetih:

*Zdaj ga je ful manj, odkar sem v bistvu delala na prioritetenem sistemu in naredila tudi strateške načrte kako jih udeleževati ga je ful manj.*

Pomembno pri spremembi odnosa s Kometom je bila razločitev:

*... med Ekatarino, ki bi mogla biti, in Ekatarino, ki je. Ne rabim dati, se ne rabim iztrošiti in izčrpati na stvareh k Ekatarini nima nič od njih. Mir sem si dala.*

Sedaj ko gleda nazaj, Ekatarina pravi, da je bilo pomembno prekiniti odnos z bivšim fantom:

*En ključen moment razmisleka je bilo, kako prekiniti to on and off vezo, k sem jo mela. Kako si pogledat v oči in si reči al sem res jaz tko malo mutavo zaljubljena in bom furala ta lajfe za vsako ceno al mene ta odnos izčrpa? Ker me je izčrpaval. ... Ampak kako spustiti 7 let svojega življenja in reči ajde, zdaj pa se jaz tega več ne grem. To je bila takrat tretjina mojega življenja. To je bilo takrat to kar sem poznala, to je bilo takrat nekaj, kar sem živela. In ovrednotiti neke izkušnje, neke veščine, ki sem jih pridobila in s katerimi lahko grem naprej in celo zgodbo nekako zaključiti, kot da je to pač del življenja in življenje more iti naprej če bom vztrajal tle, bom potonila. Takrat je bil recimo ključen moment, k se je Komet tudi dost oglasal in takrat sem se začela s Kometom pogovarjati nazaj.*

Komet se je bil pogost v tem obdobju, ki ga je Ekatarina v času intervjuja ovrednotila takole:

*Ma jaz sem bla tko mal prfuknjeno zalubljena ... In nisem ocenjevala situacije al pa odnosa kot potencialnega nevarnega, potencialno rutinskega. Nisem imela te distance. Zlivala sem se. In hkrati postajala po kosih neki, kar jaz nisem. Ne samo, da nisem, niti ne želim bit. In takrat se oglasi Komet.*

Soočenje s Kometom je bilo pomembno dejanje pri spremembi odnosa z njim:

*Jaz, prvoosebna jaz in jaz, drugoosebna jaz. In takrat sem ga mogoče dobila mal boljši vpogled v te njegove komentarje in skrbi. Če bi ga mogla tko zanalizirat, ko so ga v S [na izobraževanju o slišanju glasov] – pač je možki, je starejši od mene, ampak ima take blazne karakteristike moje matere, da ... To je un del mame, k rečeš, nikol ne bom taka kot si ti in pol rataš takšen. Mogoče je ta možkost bolj karakteristika možkega, avtoritarnega.*

Ekatarina je značilnosti Kometa povezala z doživljanjem in dojemanjem svojih staršev:

*Pač če gledam nazaj na svojo življenjsko situacijo družinsko, večino moje vzgoje je sfurala moja mat. Foter je bil tja do 8., 9. leta, dokler nisem dobila sorojencev, aktiven pri moji vzgoji kot nek lik in njegov vzgojni domet, razpon je od tiste točke pač začel se nižat, medtem k mama je uspela skoz vzgojo dobit nek ponotranjen del mene in oči mi je oči. Ni mi neka vzgojna avtoriteta, nek ideal, kaj bi jaz želela postat. Medtem ko marsikje bi se lahko ujela, da sem tekmovala s svojo materjo. Ampak v smislu primerjave. S fotrom teh vzporednic in primerjave, kako jaz počnem stvari nikol nisem mela. Zdaj da sem še vedno pri mami na joški – daleč od tega. Ampak pride krizen moment in pomislim: kako bi pa to moja mat sfurala, ni, kako bo moj foter to sfural.*

Ekatarina pravi, da sedaj težko govori o Kometu, saj se sedaj počuti v redu:

*Ful se mi je težko vživljat v tiste čase, ker mi je zdaj tko lepo v življenju.*

## **2. kategorija: ODNOSI**

Ekatarina pravi, da ima na ravni medosebnih odnosov *veliko teh kompotov v življenju*. Na ravni odnosa do same sebe se pojavlja samosram oziroma sram ali strah pred samo seboj, ki se izrisuje tudi pri odnosu do dela. Značilnosti Kometa je Ekatarina sama povezala s ponotranjenim likom mame v sebi. Lik mame pa seveda temelji na resnični osebi Ekatarinine mame, s katero ima Ekatarina dinamičen in razvijajoč odnos. Pojavnost Kometa je na površino prinesla življenje z bivšim fantom – obdobje življenja v sivi coni, kot ga je poimenovala Ekatarina.

### **2.1. Do same sebe**

Med pogovorom je tema odnosa do same sebe počasi kapljala med pogovorom o glasovih in o delu. Del pogovora o jakosti in glasnosti<sup>34</sup> je tukaj pomemben zaradi teme, ki se izpostavi: samosram oziroma samostrah. Del pogovora o delu pa je uporabljen kot prikaz konkretnega primera, povedanega v povezavi z glasovi. Ko sva se pogovarjali o glasovih in njihovi jakosti ter glasnosti, je Ekatarina poudarila pomembno razliko, da sta jakost in glasnost glasov povezana z vsebino:

*Kadar recimo razmišljam o neki stvari, ki bi jo težko dala ven, ker me je strah, kakšen bo odziv ... ali pa sram em ... ali pa je za mene ... za mene samo ... samo sebe morda nekaj*

---

<sup>34</sup> Ki je že prikazan na [strani](#) 103.

*novega, nenavadnega in imam tremo ... hecno sama pred sabo ... ja ... ne znam lepše ..., spomnim se filinga, ampak temu ne znam drugače reči kot trema sama pred sabo. Takrat je razmišljanje bolj tiho. ... Lahko pa je šepetanje, pa je še vedno jakost visoka. Ampak je glasnost nizka.*

Kadar se vsebina nanaša nanjo, na osebne tabuje, lahko glas govori zelo tiho, vendar ga Ekatarina doživlja kot močno jakostnega:

*Če je neka stvar, ki je meni pomembna, ampak se je mogoče malo bojim ali pa imam tremo sama pred sabo o tem sploh ... spraviti to skozi ... vse svoje cenzure, vse svoje obrambne mehanizme in: »a bom to sploh lahko?« – neki samo dvomi. Je lahko jakost še vedno ... .. bom malo bolj po tihem pa bolj počasneje.*

Ekatarina je v teh dveh izjavah podala veliko vsebine, vendar sem za nadaljnji pogovor potrebovala opredelitev nekaterih besed. Da bom lažje povzela povedano, v nadaljevanju dobesedno citiram Ekatarinino opredelitev besed neumestnost in samosram.

Neumestnost:

*Neumestnost v smislu, da ... am ... nisem še pripravljena na soočenje z neko verzijo realnosti, pa udarijo, prehitijo obrambni mehanizem oziroma vklopi obrambni mehanizem in potem imava nazadovanje namesto, da bi postopoma pršla do nečesa. Neko mislijo ali pa konc koncev tudi dejanji.*

Samosram:

*To je diskrepanca med tem, kar sem in tem, kar bi ... želela biti. Želela biti al pa mogoče clo na nivoju mogla biti, da bi bila drugim v redu. Da bi bila moralno nesporna. ... Vprašanja tipa: »ali sem jaz res taka?« Da sem lahko samo jaz, da ne rabim biti še tisto, kar bi mogla biti. Kar bi mogla biti po zunanjih kriterijih. Da ne rabim dosežati ali pa presežati pričakovanj, za katere jaz pričakujem, da jih imajo drugi do mene.*

Če povedano ponazorim s konkretnim primerom:

Ekatarina je povedala, da si je naredila prioritete, kaj ji je pomembno. Lestvico prioritet je naredila v okviru dela v NVO, kjer so delali mapo podpore:

*So bla pač vprašanjsca, kako predrugačiti, kaj je efektivno, kaj ni efektivno, kje imaš šibke točke, kje imaš močne točke. In da sem jaz to lahko spravila v svoj habitus, v svoje življenje, sem rabla stvar razširiti, ker sem imela tist moment 23 delovnih področij brez da vključim kakršenkoli socialen odnos. Ampak meni je šlo, dokler me ni počas začel energetsko trošiti, ker je zmanjkalo časa za spat, za normalno se stuširati, za neki čist primarno biološke bi človek reku. ... Zdej kako pa pridet do tega, pa kako to narest je blo pa ogromno bolečine in črne luknje in zabijanje glave v steno in tok enih... uporov, tok enih... neugodnih občutkov, ne želje popuščanja, razočaranja same nad sabo, razočaranje nad pričakovanji, kaj bi drugi mogli pričakovati, da jaz pričakujem.*

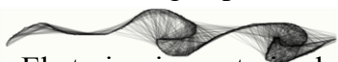
Zadnji stavek nakazuje, da Ekatarini delo veliko pomeni. Ko sem jo vprašala, kako bi opredelila njen odnos do dela, je rekla, da v delu *stoji moja... moja jst*. Upor pri njej se je pojavil, ko se je Ekatarina zavedala konflikta med razumskim in čustvenim delom nje:

*Upor se je pojavil isti moment, ko je racio zaznal, da to je too much in treba bo neki skensklat. Emocio pa je reku: »ne, jaz nebi. Pas ej lahk furam«.*

In da je Ekatarina lahko sprejela ta pričakovanja do sebe v povezavi z drugimi (na primeru delovanju v NVO), je potrebovala podporno mrežo:

*Največ, kar lahko v tem momentu nardim, je, da izkoriščam del svoje mreže podpore, razložim, kaj se mi dogaja in točno povem, kaj rabm.*

V zgornjih treh odstavkih sem prikazal vlogo in značilnosti glasu pri pojavu neumestnosti in samosramu pri Ekatarini in vse skupaj prikazala na primeru. V nadaljevanju sledi moja razlaga Ekatarininega opisa.



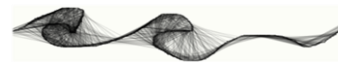
Ekatarina je znotraj sebe s pojavom Kometa v določeni situaciji lahko bila boj o pričakovanjih same sebe in pričakovanjih, za katere misli, da jih imajo drugi o njej oziroma kaj naj bi drugi pričakovali od nje. Da je lahko zmanjšala pritisk svojih lastnih pričakovanj, je razkrila svoje notranje stiske svoji socialni mreži. Ekatarina je povedala, da *si je dala mir* s tem, ko je ločila različne Ekatarine:

*... različne Ekatarine v smislu, kaj Ekatarina res je in kaj bi mogla bit, da zadovolji ostalo.*

Tukaj bi se navezala na podpoglavje Približevanje in oddaljevanje svetov v teoretičnem delu, kjer sem zapisala:

*Zato lahko v določeni situaciji ubesedimo in proizvedemo določene učinke. Kar pomeni, da bi v drugi izjavljani situaciji proizvajali druge. To nakazuje, da posameznik nima samo enega jaza in da ni neodvisen od okolja in obratno. Okolje ne obstaja neodvisno od posameznika<sup>35</sup>.*

Odnos do samega sebe se odraža v odnosu do drugih in obratno – odnos do drugih se prenese na notranji odnos do samega sebe. Osebni tabuji pri Ekatarini ne obstajajo sami po sebi – so ponotranjene družbene strukture, v katere se je Ekatarina rodila. Z odraščanjem in življenjskimi izkušnjami jih Ekatarina spusti skozi sito in v območju samostrahu in samosramu dela ravno to: strese sito simboličnih in diskurzivnih struktur in s tem pridobi zavest o svoji umeščenosti. Glas (v tem primeru Komet) se tukaj pojavi kot pomoč, sprožilec za tresenje sita simboličnih in diskurzivnih struktur ([glej](#) Sliko 5<sup>36</sup>). Frankl o notranji napetosti zapiše: »... duševno zdravje temelji na določeni stopnji napetosti, napetosti med tistim, kar je človek že naredil in tistim, kar bi še moral doseči<sup>37</sup>« (Frankl, 1993, str. 83).



<sup>35</sup> [Glej](#) na strani 13.

<sup>36</sup> »Označevalci (ali simbolni elementi) obstajajo že pred posameznikovim rojstvom. Zato je posameznik neizbežno najprej »podložnik simbolnih elementov in sprejema določene družbene identitete šele nato se lahko od tega odtuji« (Rutar, 2001, str. 62). Torej identiteto posameznik prejema od drugod preko simbolov. A tukaj se zadeva ne konča, kot opozori Rutar, ko nadaljuje stavek z besedo »šele nato«. Posameznik ni dojet kot pasivni akter, ki se rodi v skupnost in se s tem potopi v simbolne strukture, ki že vselej obstajajo pred njegovim rojstvom. Odgovornost posameznika je odgovornost »strukturam, v katere se vpisuje« (prav tam). To pomeni, da je »zavest refleksija diskurza«. Kar pomeni, da jaz ni dan, ne obstaja v strukturah, ampak je prepojen z različnimi simboličnimi in diskurzivnimi strukturami« (podrobneje [glej stran](#) 14).

<sup>37</sup> [Glej](#) Sliko 24.

## 2.2 Mama

Mama je oseba, ki jo je Ekatarina velikokrat (ne)vede omenjala. Zato je v interpretaciji razčlenjena do kode 3. reda:

Kategorija: Odnosi
Koda 3. reda: MAMA
Kode 2. reda: Mama kot lik Mama kot resnična oseba

Mama se pri Ekatarini pojavlja kot ponotranjeni lik resnične osebe in kot resnična oseba, s katero je Ekatarina v dinamičnem odnosu.

### 2.2.1 Mama kot lik

Kodo sem poimenovala tako zato, ker je Ekatarina na veliko mestih med pogovorom izpostavila mamo kot pomemben lik pri vzgoji:

*Medtem k mama je uspela skoz vzgojo dobit nek ponotranjen del mene, in pri opisu vsebine Kometa<sup>38</sup>: Saj pravim taka mamaste karakteristike ima. O temi mame v glavi je Ekatarina povedala:*

*Mama, ne. Mama ma ... em... skoz cel moj življenje eno zlo, zlo močno rdečo nit. Čeprav ma tud svoje veje ampak zlo, zlo močno in ta je, da mi nikol ni hotla nč slabga. Vedno je delala v maksimalno... tko skoraj mal cankarjansko. Vedno v maksimalnem interesu. No in to je ta varnost zakaj ji pustim, da je v moji glavi. To je v bistvu vseprisoten občutek tud v telesu. Mmm... ampak nimam pa potrebe, da ne bi bila zdaj v glavi ...*

Odnos z mamo se je med odraščanjem spreminjal:

*Mi je hecn, kako sem si vedno trdila, da ne bom postala lastna mata, ne, tega pa že ne bom tko počela, kt mami. Ugotavljam, da starejša kt sem, lažji je tko. Najbolj smotrno je k vzameš in ekonomsko in časovno računico je takšno izvajanje smiselno čeprav sem v mlajših obdobjih ne samo kontrirala ampak ga napadala, kot ne efektivnega. Mmm.... Definitivno je del mene, ta morala ali pa vzgojena avtoriteta.*

Ekatarinina interpretacija mame obstaja torej kot lik znotraj Ekatarine, ki ga sogovornica ne doživlja kot nekaj izven nje:

*Ampak ni pa sam ona, ne. Ni tko kt da bi sam mama bla. Jest je. Jest je. Jest sm. Jest je. Ma neke elemente kjer so v konceptu z mat ne morva. In potegne po moje.*

Pravi, da mamo znotraj sebe dopolnjuje in spreminja: *Ne bi rekla, da jo soustvarjam. Dopolnjujem in spreminjam. Za njen lik mame pravi, da je:*

*... včasih je kar bolešno pomemben lik. Mislim, sam zdaj že mam to... se že znam videt u tem loopanju lastne matere.*

---

<sup>38</sup> Za primere vsebine [glej](#) kodo 1.6.3.

### 2.2.2 Mama kot resnična oseba

Lik mame znotraj Ekatarine je nastal na podlagi odnosa z mamo. Ekatarina je v času intervjuja o svoji mami dejala: *Mam kar super mami. Sam mal preveč sem navezana nanjo.*

Pomemben moment v spremembi odnosa z mamo se ji zdi trenutek, ki se ga spominja takole:

*Tranzicija od mame-mame do mame-prijateljice mislim, da je bil ključen moment, ko sem jaz naslonjena na radiator mami govorila, da sem grozen človek, da kadim in me je mat razočarala s tem, mislim razočarala... mogoče presenetila s tem, da je rekla, da če mislim, da je neumna, da ne ve, da mi pere cunje. Ampak večkrat si nisem pustila pomagat.*

V preteklosti pravi, da je mama:

*... na svoje načine požrtvovalna in vedno je delala to, kar je ona mislila, da je zame dobr ampak ne bi mogla reči, da je preveč posegala. Dostokrat ... jaz če sem se v neki započela, sem dubla suport.*

Vendar je nadaljevala, da je bila podpora bolj v smislu organizacijskih zadev in ne zanimanja:

*Ni blo pa tega, da bi pa mi sedeli pri kosilu, pa bi pač jaz Ekatarina razlagal, kaj pa je zdaj novega v življenju počnem pa bi bli oni: »vau, a res? Bravo. Priznavamo, da ti je stvar pomembna. Zanima nas.« Kje. Ne vem če moja mama mene sploh orng pozna. Ampak to je druga zgodba.*

Za njun trenutni odnos si želi več enakovrednosti v dialogu:

*Čeprav ona je super človek, super mama tud, ampak včasih ma pa te svoje... mogoče sem zdaj bolj začela opazovat objektivno ali pa bolj iz meta pozicije v odnosu in kako sem... kako si želim bit enakovreden člen, ampak sem u njenih očeh oziroma skoz njen del v odnosu bolj podrejena. Kar ne želim bit. Ratam goba za poslušanja namest, da bi mene tud kaj slišala. Ta neenakovrednost v dialogu.*

### 2.3 Siva cona

Komet je pri Ekatarini do sedaj imel največ pojavnosti v določenem življenjskem obdobju. Ekatarina je to poimenovala *siva cona*. Za nadaljevanje bom z dobesednimi citati opredelila pojem sive cone:

*Zloraba različnih substanc in kup enga eksperimentiranja. ... In marsikej, kar sem takrat počela je blo, ajmo reči, z neko normalno moralo sporno. Dost sem živela v nekih sivih conah. Ki men osebno niso predstavljale sivih con, ampak moja morala, moj način, kaj je dobro, kaj je slabo, ni nujno vedno usklajen z nekimi normativi zunanjega sveta, bodisi primarne celice moje družine ali pa širše. ... Ne v smislu, da je škodljiva – to so deviance, ki sicer omogočajo neke vrste preživetje..., ampak vedno si na robu.*

Siva cona je povezana z odnosom, ki ga je Ekatarina imela takrat z njenim (sedaj že bivšim) fantom:

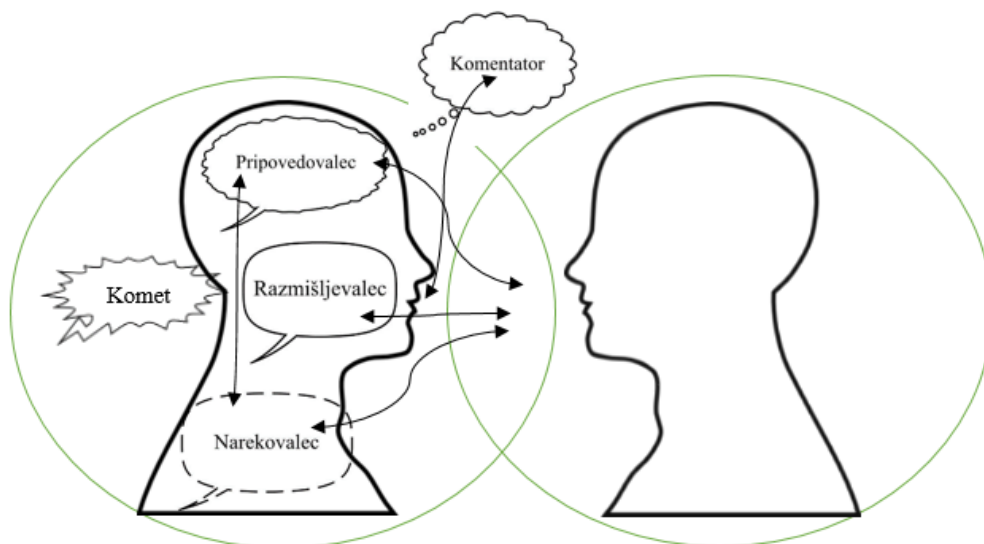
*In z njim v bistvu šla skoz te sive cone. Tok časa preživela v sivih conah, da sem ugotovila, da jih nočem met kot del svojega življenja. Kot delo z njimi in na njih – ja, kot funkcioniranje pa ne.*

O odnosu z bivšim fantom je dejala:

*Ma jaz sem bla tko mal prfuknjeno zalubljena in tok prfuknjeno, da so tko k pravljicah rečejo: »do konca sveta po zmajeva jajca«. Na to varianto. In nisem ocenjevala situacije al pa odnosa kot potencialnega nevarnega, potencialno rutinskega. Nisem imela te distance. Zlivala sem se. In hkrati postajala po kosih neki kar jaz nisem. Ne samo, da nisem niti ne želim bit.« in sčasoma ji je to pobiralo energijo in ustvarjalo: »en kup enga razmišljanja, en kup komet glasa, k je povedal: »joj, ne ...*

### **Povzetek**

Ekatarina ima štiri prvoosebne glasove (Narekovelec, Pripovedovalec, Razmišljevalec in Komentator) in enega drugoosebnega (Komet). Vsi glasovi se nahajajo v glavi, Ekatarina jih lahko loči po smeri pojavnosti, občutku in tonu loči vrsto glasu. Narekovelec, Pripovedovalec in Razmišljevalec so »operacijski sistem« njenega delovanja in so usmerjeni v zunanji svet, Komentator se pojavi v vmesnem prostoru med njeni notranjim svetom in zunanjim svetom ter je tako nek vmesni glas, Komet pa se pojavi v vmesnem prostoru znotraj Ekatarininega notranjega sveta. S skico bi zapisano ponazorila tako:



*Slika 25: Ekatarina v pogovoru s sogovornikom*



## 5.7 REFLEKSIJA

»... in ko se srečuješ s svetom, hkrati srečuješ z deli samega sebe«  
(Kordeš, 2004, str. 250)

Vsakega sodelujočega pri magistrski sem spoznala na drugačen način. S prav vsakim sem se znašla nekje vmes med mojim in njegovim svetom ter po slovarjih notranjih svetov iskala prevode besed in izrazov, da sem jih lahko dojela v mojem jeziku.

Z Zalo sem se srečala samo enkrat. Bila sem presenečena nad njeno mirnostjo, ko je zelo sistematično pripovedovala svojo zgodbo. Zgodba je bila reflektirana, povedana z neko čustveno distanco, a hkrati ranljiva. Sogovornico sem začutila kot močno in načelno osebo, ki se uči postavljati meje sebi in drugim. S postavljanjem vprašanj in razumevanjem njenih odgovor nisem imela težav. Morda zato, ker sva obe – vsaka zase, med študentskimi leti prebrali marsikatero knjigo z istim naslovom in avtorjem. Morda tudi zato, ker sem bila z njo pred leti v eni gledališki skupini in takrat nisem slutila, da se bova čez nekaj let znašli v parku, kjer sva se pogovarjali o slišanju glasov. Po koncu druženja z njo sem se usedla na vlak in nekajkrat globoko vdihnila in izdihnila. Presenetila me je njena suverenost zavedanja o medosebnih odnosih, ki jih živi z mamo, očetom, fantom, terapeuti in odnosom do dela. In kako jo ta zavest, čeprav je včasih boleča, postopoma osvobaja težkih misli in slabega počutja.

Romanov zapis, ki ga je poslal za objavo v reviji Kralji ulice, me je čisto presunil. Ker sem bila sama v obdobju zaključevanja študija in se pripravljala na skok na trg dela, mi je bilo besedilo zelo pomembno. Hotela sem spoznati pisca tega čudovitega zapisa. Dogovorila sva se za srečanje, kjer sva se pogovarjala o svojih izkušnjah in se dogovorila za intervju. Pri Romanu sem prvič srečala nekoga tako mladega, ki tako odkrito govori o svoji veri. Nekoga, ki je drugače interpretiral besedila iz Svetega pisma. Sama se s Svetim pismom nikoli nisem pretirano ubadala, razen ko je bilo potrebno – pri verouku. Do te teme sem imela nek predsodek, čeprav sem sledi tem iz Svetega pisma opažala v vsakdanu – v institucijah, vrednotah in normah skupnosti, v vsakdanjih besednih frazah ... Takrat sem po dolgem času vzela v roke Sveto pismo in brala besedila, ki mi jih je priporočal Roman. Začela sem se spominjati svojega verovanja in odnosa do bitij, ki jih ne vidimo ali slišimo, vendar verjamemo, da obstajajo. Vprašanje: »Kako to, da verjamete v Boga, ne verjamete pa, da jaz resnično slišim glasove?« je konec koncev zagnalo kolesa gibanja Slišanja glasov, ki je sedaj mednarodno gibanje in zaradi katerega tukaj tipkam skorajšnji konec magistrskega dela. Ko je Roman opisoval svoje boje z notranjim in zunanjim svetom, sem si poskušala predstavljati, kaj opisuje in kaj se dogaja. Svoje predstave sem nekako zajela v slikah, ki so v interpretaciji intervjujev z Romanom. Roman je zelo zaposlena oseba in tisti čas je bil vedno bolj utrujen. Upam, da bo našel ravnovesje in s tem energijo.

Kristijan. Velike rjave oči, ki pripovedujejo tudi, če njegova usta rečejo: »Tega pa ne bom povedal.« Čeprav je včasih podal kak konkreten primer, včasih ne, sem mu zaupala in vedela, da govori iz izkušenj. Izkušenj, ki so morda preboleče, da bi jih delil kar tako. Za magistrsko. In prav je tako. Njegovi panični napadi, vrnitve v spomine z nepredvidljivimi sprožilci so pri njem z razlogom. Tudi angeli in duhovi umrlih. Od njega sem se veliko naučila.

In prav tako od MMI. Njegovi obrazni izrazi so vedno znali povedati kakšen odnos ima do tem, ki smo jih odpirali. Presenetil me je njegov natančen opis nekaterih likov iz svojega sveta. Tudi ko sem ponovno videla njegove risbe, sem videla, da natančnost in izvirnost likov ponazarjata



resničnost obstoja likov, ki meni in ostalim niso dostopni. Zanimivo mi je bilo zavedanje prijetnih in neprijetnih glasov. Da so oboji njegovi in da on živi z njimi. In lahko upravlja z njimi.

Velikokrat sem se s Kristijanom in MMI družila kar tako in pokazala sta mi filme, ki so se jima zdeli pomembni in nato sem jaz bila tista, ki sem bila intervjuvana, ali sem razumela film. MMI je rekel, da sta oba s Kristijanom imela *dost »fucked up life«*. Verjamem. Verjetno imata zato like in angele, ki jih spodbujajo in morda kake neprijetne duhove in glasove, ki opozarjajo na težke stvari, ki so se zgodile. Sedaj je eno leto, odkar sem delala intervjuje. S Kristijanom se srečujem redno na podporni skupini slišanja glasov in včasih pride tudi zraven MMI.

Matic je edini med intervjuvanci, ki ima psihiatrično kariero in že dlje časa jemlje medikamentno terapijo. Je tudi edini med intervjuvanci, ki mu tak način ustreza. Matica sem poznala že prej, vendar sem šele med intervjujem izvedela njegovo zgodbo. Ker je odgovarjal kratko, mi je najino poznavanje prišlo prav. Zato sem bila tudi bolj suverena v vprašanjih in včasih sem podala primer, ki mi ga je Matic povedal prej in preverila, kako se to sklada z odgovorom. Pri ostalih intervjuvancih tega nisem mogla (razen še pri Ekatarini), ker se z njimi prej nisem družila enkrat na teden. Sedaj sem na primer pri vprašanjih in podajanju primerov bolj suverena pri Kristijanu in MMI, ko že imamo neko daljšo kontinuiteto srečevanja.

Ekatarina – resnična soraziskovalka, ki je ne more nič presenetiti. Ali pač? Morda kak nov glas. Bila je gostobesedna, veliko stvari je že imela analiziranih in reflektiranih, a je hkrati bila odprta, da so se jo določena vprašanja dotaknila in je pustila nekaj dvoma, kjer sva odkrili nov glas.

Z vsakim slišalcem sem sem dotaknila ene od točk na kontinuuma slišanja. Od operacijskega sistema, vrinjenih misli, prisotnost nekoga drugega in obstoj oseb in bitij popolnoma neodvisno od slišalca. Med pogovori sem vedno imela v svoji glavi tri vzporedna razmišljanja:

1. vprašanja o izkušnjah;

Izkušnje sogovornikov so bile tako raznolike, da sem z nekaterimi lažje primerjala svoje izkušnje kot z drugimi. Najtežje mi je bilo dojeti svetove Kristijana in MMI, ker sama nimam izkušnje čutenja prisotnosti angelov ali drugih likov, medtem ko imam močno čutenje prisotnosti svojih staršev in sem se hitro lahko povezala z Ekatarino in Zalo. Tudi nekontrolirane misli, ki jih je težko ustaviti in s seboj prinašajo neko čustveno stanje ter dejstvo, da v glavi ni nikoli tišine, poznam. Z izkušnjo, kot sta jo opisala Roman in Matic, ki sta imela (v določenem obdobju) ukazujoče ukaze s strani zunanjih oseb, se do sedaj pri sebi še nisem srečala. Tudi pri opisu odnosov, prehodov, stiku z institucijami, pozicije do družbe sem se komu približala, pri drugem spet ne. Tako sem imela občutek, da potujem v medprostoru med sabo in sogovornikom.

2. kaj stoji za povedanim s strani sogovorca – kaj mi zares sporoča;

Velikokrat sem imela pri odgovorih sogovornikov občutek izgubljenosti. Med intervjujem sem se začela zavedati, kako težko je postaviti vprašanje na tak način, da ga bo sogovornik razumel. Nato sem ugotovila, da njegov odgovor v bistvu pove, kako je razumel vprašanje. In tukaj sem odkrila ujetost in svobodo, ki ju ustvari dialog. Ujetost v smislu, da Drugi ne more razumeti vprašanja popolnoma enako kot ti, saj v končni fazi s svojimi življenjskimi izkušnjami in odnosi stoji na drugi poziciji v krogu in gleda stol ([glej](#) sliko 13). A ravno zato, ker razume vprašanje v skladu z njim, poda odgovore, ki so meni odpirala nove, nepričakovane prostore in nova vprašanja.

### 3. presenečenje ob povedani vsebini;

Skoraj vsak odgovor je bil zame presenečenje, saj se je za njim skrivala neka zgodba, o kateri nisem vedela popolnoma ničesar. Zgodbe bolečin, spoznanj, sprememb... so se skrivale za ljudmi, ki sem jih spoznavala med intervjuji in nisem mogla verjeti, da so to nekateri ljudje, ki sem jih poznala že od prej. »Poznala« pomeni, da sem vedela, kako jim je ime, kako izgledajo, kje živijo, a v bistvu nisem poznala njihovih zgodb. Ne vem, ali so sogovorniki pričakovali, da bodo morali okoli pogovora o glasovih stkati svojo življenjsko zgodbo. Vendar se lahko samo tako pogovarjaš o katerem koli fenomenu, ki ga človeško bitje doživlja. Izkušnje so vedno v kontekstu izkušenj odnosov z ljudmi in družbenimi institucijami in ti odnosi tkejo življenjsko zgodbo, ki se jo zavedamo ali ne.

Da sem vplivala na potek raziskovanja, je popolnoma jasno in pričakovano. Magistrsko delo je moj opis dojetanja koncepta Slišanja glasov in je moje zrcalo, ki pove več o meni kot pa o sogovornikih.

## 5.8 ODGOVORI NA RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

### **RV1: Kakšna je posameznikova razlaga za slišanje glasov?**

Razlage za izkušnjo slišanja glasov so pri sogovornikih različne. Njihova pojmovanja te izkušnje se povezujejo z naštetimi razlagami v [Tabeli 1](#), kjer so različni avtorji skupaj s slišalci izpostavili nekaj najpogostejših razlag za izkušnjo slišanja glasov. Če razlage sogovornikov povežem s Tabelo 1, lahko trdim, da je Matičeva razlaga sodi v medicinski okvir, razlaga Zala v psihodinamski okvir, Romanova in Kristijanova razlaga v religiozni in parapsihološki model ter MMI-jeva razlaga v parapsihološki model. Razlaga Ekatarine bi sodila v računalniški model, ki ni v tabeli in njen glas Komet pod psihodinamske razlage.

Razlage	medicinski	psihodinamski	religiozni	parapsihološki	računalniški
Osebe					
MATIC	❖				
ROMAN			❖		
ZALA		❖			
EKATARINA		❖			❖
MMI				❖	
KRISTIЈAN			❖	❖	

Tabela 10: Sogovorniki in modeli razlage slišanja glasov

### **RV2: Kako posameznik umešča izkušnjo slišanja v svojo življenjsko zgodbo?**

Zala začetke pojavnosti Saboterja umešča kot pomemben element v odnosu s svojo mamo. Opaža, da se sedaj Saboter pojavi takrat, ko sama ovrednoti, da ni dovolj naredila in da ni koristna. Takrat

se skupaj s Saboterjem pojavijo občutki krivde, ki jih Saboter sproži preko poimenovanj in obtoževanj namenjene Zali. Roman pravi, ga je njegovo obdobje storilnosti privedlo tako daleč, da se je moralo pojaviti nekaj tako močnega, kot je Bog in mu pokazati, da nima vsega pod nadzorom. Nekaj let po tej izkušnji pravi, da se Bog pojavi takrat, ko ga potrebuješ in ko ne delaš v redu. Kristijan pravi, da so angeli v podporo in pomoč, saj so bitja prijetnih čustev. Pojavijo se takrat, ko jih potrebuješ – kot opora. MMI je velikokrat poudaril, da so to njegovi liki, ki jih ostali ne morejo imeti, ker je to njegov svet. Liki so mu za družbo in za pomoč, ko potrebuje informacije. Liki so do njega v življenju prihajali postopoma – odvisno od dogodkov (npr. smrt očeta, mamin novi partner ...). Matic na glasove gleda kot na bolezen – nekaj, kar se mu je zgodilo in nanje gleda kot na nekaj, kar bo vedno prisotno v njegovem življenju. Ekatarina pravi, da operacijski sistem obstaja, odkar zna pisati, brati in govoriti. Komet se je pojavil z odraščanjem in si ga razlaga kot ponotranjene starše oziroma superego. Prvi spomin na Komentatorja je prav tako v letih najstništva – najpogosteje se pojavi ob novih, neznanih situacijah in ljudeh.

Zala izkušnjo slišanja umešča v del njenega odraščanja, ko je živela s svojo primarno družino. Roman izkušnjo slišanja predstavi kot izkušnjo, ki se pojavi na življenjskih prehodih. Kristijanu se glasovi pojavijo kot podpora ali kot del paničnih napadov, zato lahko predvidevam, da so glasovi povezani s težko življenjsko zgodbo. Ekatarina izkušnjo Kometa povezuje s svojim odnosom do mame, medtem ko je operacijski sistem pogoj za komuniciranje z zunanjim svetom. Vsi štirje povezujejo izkušnjo slišanja s stvarmi in življenjskimi okoliščinami. Zala in Ekatarina (pri opisu Kometa) izkušnjo najbolj povežeta z življenjskimi okoliščinami, medtem ko Roman in Kristijan to izpostavita le delno. MMI in Matic ter Ekatarina (glede operacijskega sistema) manj povezujejo izkušnjo slišanja z življenjskimi dogodki in okoliščinami.

### **RV3: Kako posameznik opredeli odnos z glasovi?**

Saboter je imel veliko moč pri Zali, ko je pri 13-tih letih poskušala narediti samomor. Takrat je Zala verjela Saboterju, da si ne zasluži živeti. Od takrat mu Zala ne prepusti več toliko moči, vendar vseeno ima Saboter pri Zali nekaj moči, saj ko se pojavi, ga Zala ne ustavi. Razlika je samo, da mu ne dovoli, da bi v svoji pojavnosti šel tako daleč, da bi bila pripravljena ogroziti svoje življenje. Roman pravi, da Boga lahko samo poslušaj saj si do njega težko enakovreden. Zato upa, da se ne pojavi več, saj to pomeni, da bi bil spet voden. Čeprav v stiski hoče, da bi mu nekdo povedal kaj naj stori, se hkrati zaveda da biti preprosto voden ni dobra rešitev. Kristijan se uči, da bi v slabih trenutkih (npr. pri paničnih napadih) lahko priklical angele za podporo. Vendar pravi, da je to potrebno na nek način trenirati in da ni vedno tega sposoben. Duhovom umrlih, ki so neprijetni že zna postaviti mejo. Prav tako se je Kristijan naučil delati s spomini in jih asertivno tolmačiti. MMI pravi, da so liki tukaj zanj in njihove prisotnost ni težavna. Ko se pojavijo shizofreni glasovi, ki mu sprožijo neprijetne občutke si predstavlja kako jih izklopi. Sogovornik izhaja iz tega, da se on ne rabi ničesar bati in da ne mara občutka strahu. Zato se pri pojavu shizofrenih glasov MMI odločno postavi nad njimi in jih utiša. Matic na glasove gleda kot na neresnične in kot na simptom bolezni. Zato se ne ukvarja toliko s povedano vsebino in se ne ravna več po tem, kar mu rečejo. Ekatarina je s svojim operacijskim sistemom v enakovrednem položaju, saj pravi, da so ti glasovi ona. Kometu se je pred leti uspela zoperstaviti, o odnosu s Komentatorjem pa nisva mogli govoriti, ker ga je v zadnjem intervjuju komaj zaznala.

V določenem obdobju so glasovi imeli moč pri Zali, Romani in Maticu, vendar se je z leti njihova moč zmanjšala. To nakazuje na to, da so odnosi z glasov in razporeditev moč med glasovi in slišalci

dinamični in spremenljivi. Kristijan panične napade ne povezuje z glasovi in tako težko pišem o tem, ali imajo glasovi moč ali ne. MMI in Ekatarina pa bi najverjetneje brez glasov težko živeli. To pomeni, da je prisotnost glasov nujna in da je včasih zaželeno, da so kontinuirani in torej statični. Pri tem imata MMI in Kristijan dobre in slabe izkušnje z glasovi, Matic je imel slabo izkušnjo slišanja, v času intervjuja pa samo dobro. Ekatarina pa pravi, da je njen operacijski sistem ona in da so glasovi del nje (razen Kometa in Komentatorja).

#### **RV4: Se odnos med posameznikom in glasovi spreminja in kako?**

Zala ne dovoli več Saboterju, da bi vplival na njena dejanja. Roman ni več voden s strani Boga, vendar neguje odnos z njim preko romanj, molitev ... Kristijan je govoril, da se odnos z angeli spreminja. MMI o spremembah odnosa ni govoril, je pa govoril o spremembah z leti – videl, slišal in čutil je vedno nove like, ker jih je postal sčasoma nanje pripravljen. Matičevi glasovi so se z leti najbolj spremenili vsebinsko in karakternost. Najprej jih je ubogal in jim verjel. To so bili glasovi, ki so mu grozili in ga opozarjali na nevarnosti ter ga hoteli zaščititi. V času intervjuja je bila vsebina glasov pozitivna in motivirajoča. Stari glasovi so spremenili vsebino in prišle so nove osebe, ki jih sliši. Ekatarina Kometa ne sliši veliko, saj se mu je postavila nasproti ter spremenila življenjsko situacijo in določene odnose.

Vsem sogovornikom se je odnos do glasov spremenil. Enemu sogovorniku se je spremenila vsebina glasov, medtem ko so se drugi naučili komunicirati z njimi v smislu postavljanja mej glasovom. Pri eni izmed sogovornic se je po konfrontaciji z neprijetnim glasom njegova pojavnost zmanjšala. Pri enem sogovorniku v času intervjuja ni bilo prisotnih občutkov vodenja in glasu. Pri dveh sogovornikih se glasovi niso spremenili, imata samo večjo kontrolo pri njihovem priklicu. Še ena ugotovitev, ki nakazuje, da je odnos z glasovi dinamičen. To daje terapevtski optimizem, saj je »spontano« okrevanje brez psihiatričnih storitev praviloma povezano z aktivnostjo slišalca ([glej](#) podpoglavje Okrevanje). V tretjem delu Slika ali praksa sem opisala načine dela in prakse, ki jih že izvajajo (podporna skupina, konstrukt, formulacija, pogovor z glasovi, okrevanje in izobraževanje). Seveda je slika odprta za še nove pristope. Vse to dokazuje, da so spremembe možne in da se določenih stvari da naučiti in ravnati drugače.

#### **RV5: Kako in na kak način komunicirajo z njimi?**

Zala s Saboterjem ne komunicira. Ko ga zazna, se mu prepusti, vendar samo do določene meje. Roman je z Bogom vedno komuniciral enostransko. V določenem obdobju mu je postavljala vprašanja, kasneje mu je Bog dajal navodila, ki jim je Roman sledil. Kristijan komunicira z duhovi umrlih in jim pomaga zapustiti zemljo. Tudi angele priključuje, ko jih potrebuje in so mu v podporo. MMI s svojimi liki komunicira – vendar v jeziku sveta, iz katerega liki in MMI prihajajo. Matic je sprva samo ubogal glasove. Ko je spremenil okolje bivanja in vzpostavil nove odnose, so se glasovi spremenili. Med časom najinega druženja sem ga spodbujala, naj komunicira z glasovi, ko se mu pojavijo. Nekajkrat se je zgodilo, da so Maticu glasovi kaj svetovali in jih je vprašal, zakaj naj to stori. Nato so mu obrazložili in potem se je Matic odločil, ali jih upošteva ali pa tudi ne. Ekatarina je podrobneje opisala konfrontacijo med njo (oziroma njenim operacijskim sistemom) in Kometom. Od takrat se je odnos med Ekatarino in Kometom spremenil.

Z glasovi so komunicirali in bili občasno v dialogu samo Ekatarina, MMI in Matic. Enostranska komunikacija je bila prisotna samo pri Zali in Romanu, medtem ko Kristijan ni eksplicitno povedal, ali komunicira z glasovi.

Način komunikacije z glasovi / osebe	Dialog z glasom	Komunikacija je praviloma enosmerna	Slišalec je sposoben po svoji odločitvi poklicati in odpoklicati glas
MATIC	□	°	
ROMAN		□	
ZALA		□	
EKATARINA	□		
MMI			□
KRISTIJAN			□

*Tabela 11: Način komunikacije z glasovi med sogovorniki (znak ° pomeni komunikacija v preteklosti, znak □ v času intervjuja)*

### **RV6: Kako posameznik ocenjuje odnos glasov do njega?**

Zala pravi, da Saboterju ne dovoli več take moči, kot mu je pri poskusu samomora. Vendar jo vseeno pojav Saboterja pahne v občutke manjvrednosti in pretirane samokritičnosti ter ga do neke mere pusti, da vpliva nanjo. Roman pravi, da se Bog pojavi samo takrat, ko v življenju nekaj ne počne v redu. Pravi, da imaš težko enakovreden odnos do Boga in ko se pojavi, ga je potrebno upoštevati. Kristijan pravi, da se je čez čas naučil postavljati meje neprijetnim likom in glasovom ter da angele pokliče pogosteje kot včasih, saj je to stvar treninga. MMI svoje like kliče, ko jih potrebuje. Nad neprijetnimi glasovi pa ima moč, da jih utiša – pomaga si z vizualizacijo. MMI pravi, da ima moč nad glasovi. Matic pravi, da so mu sedaj glasovi v pomoč in podporo ter mu pomagajo. Prej so ga hoteli zaščititi, vendar na način, ki Maticu ni bil všeč. Ekatarina ocenjuje, da ima avtonomnost nad vsemi svojimi glasovi. Trije od petih glasov so ona oziroma njen operacijski sistem in je z njimi nekako zlita, medtem ko ima do ostalih dveh drugačen odnos. Kometa zazna, vendar ga vedno ne upošteva. Odnosa s Komentatorjem v času intervjuja ni imela docela analiziranega in reflektiranega.

Zelo močen vpliv glasu na sogovornike je bilo možno zaznati pri Zalini, Romanovi, Ekatarini in MMI-jevi ter Matičevi izkušnji (iz preteklosti). Srednje močen vpliv glasov so nekateri liki MMI-ja, Kristijana in glasovi Matica v času intervjuja. Vsi so govorili o spremembi odnosov in komunikacije z glasovi in pri tem se postavlja vprašanje o sodelovanju oziroma razvijajočem se zavezništvu slišalca z glasovi.

vpliv glasov	močan vpliv	srednje močan	šibek	brez
osebe				
MATIC	°	☐		
ROMAN	°			☐
ZALA	°	☐		
EKATARINA	° (Komet) ☐ (ostali glasovi)		☐ (Komet)	
MMI	°			
KRISTIЈAN	°			

*Tabela 12: Stopnja vpliva glasov pri sogovornikih  
(znak ° pomeni komunikacija v preteklosti, znak ☐ v času intervjuja)*

### **RV7: Kdaj se glasovi pojavijo?**

Pri Zali se Saboter pojavi, ko ni izpolnila pričakovanj do sebe. Pričakovanja so različna: od preprostih dnevnih ciljev do dolgoročnih življenjskih. Roman pravi, da če v redu živiš, Boga ni potrebno veliko vmešavati v življenje. Izkazalo se je, da se pri Romanu spraševanje in intervencija Boga pojavi pri življenjskih prehodih in spremembah (npr. ločitev staršev, prehod iz univerze na delovno mesto ...). Kristijanu se glasovi pojavljajo na dnevni bazi z različnimi sprožilci – ponavadi so povezani s paničnimi napadi. Tako je težko trditi, da obstaja nek vzorec pojavljanja glasov, saj se lahko sprožijo večkrat dnevno, kak dan pa tudi ne. Enako velja za MMI. Maticu so se v času intervjuja glasovi pojavljali tri- do štirikrat na mesec. Ekatarinin operacijski sistem deluje na dnevni bazi. Komet se je pogosto pojavljal, ko je Ekatarina živela z bivšim fantom. Ko je spremenila način življenja, je tudi Komet zmanjšal svojo pojavnost. Komentator se pojavlja ob novih situacijah in ljudeh. Pri dveh sogovornicah in enem sogovorniku se glasovi pojavijo pri vsakodnevnih opravilih. Pri dveh sogovornikih se glasovi pojavijo pri različnih (nekontroliranih) sprožilcih in priklicih po potrebi sogovornikov. Pri enem sogovorniku so se glasovi pojavili na življenjskem prehodu.

### **RV8: Kako se glasovi slišijo (imajo ime, kakšen je ton, barva, tempo govora, jakost, izvor slišanja, v katerem jeziku govorijo)?**

Zalin glas ima ime Saboter. Zala mu je nadela ime s pomočjo terapevtke. Saboter je umirjen in prepričljiv. Govori počasneje in je samozavesten: *trden, odločen, samozavesten glas*. Roman nikoli ni govoril prav o slišanju glasov, vendar se je našel *pod tem pojmom*, ker je imel močne občutke vodenosti. Idejo je imel za svojo, a jo je doživljal, kot da mu je bila položen od zunaj. Zato nisva govorila o značilnostih glasu. Kristijan pravi, da so glasovi in pojavnost angelov pomirjajoči in pozitivni. Glasovi iz preteklosti, ki so samo del spominov (saj spomini sprožijo tudi videnja in občutja), pa so različni – odvisno od tega, komu glasovi pripadajo. MMI pravi, da določeni liki ne govorijo v tem jeziku, ker na zemlji nimamo takih frekvenc. Zato se glasovi nekaterih likov slišijo kot petje. Shizofreni glasovi pridejo skupaj z neprijetnimi občutki. Matic pravi, da so glasovi takšni, kot jih imajo te osebe v realnosti. Pri Ekatarini je Narekovalec topel, prijazen, mehek in hiter glas. Pripovedovalca sliši tako, kot sliši samo sebe. Razmišljevalec ton in hitrost govorjenja prilagaja vsebini razmišljanja. Komet je globok moški glas, ki ga Ekatarina doživlja kot zoprnega. Pravi, da je starejši glas. Komentatorja doživlja kot mlajšega, spontanega in divjega.

Vsi sogovorniki lahko določijo svojim glasovom naštete značilnosti. Vsi govorijo v slovenskem jeziku, razen določeni liki MMI. Dve sogovornici svoje glasove dojemata kot odločne, samozavestne in neugodne, medtem ko ena sogovornica svoje glasove dojema kot pomirjajoče in pozitivne. En sogovornik sliši osebe takšne, kot so iz njegovega realnega življenja.

V I. poglavju sem pisala o molčečih glasovih, ki so lahko še tako glasni. Takšni glasovi nastopijo kot absolutni in jih ni možno diferencirati ([glej](#) poglavje 1.1 Slišati glas). Glasovi, ki jim je možno določiti ime, starost, spol in ostale značilnosti, pa so že diferencirani in s tem bolj oprijemljivi. Takšni glasovi so odprti za spremembo, kar je dober motiv za terapevtsko delo z glasovi. Diferencirani glasovi nakazujejo možnost obvladovanja in spoznavanje samega sebe ter nakazujejo pot v bogati del notranjih posameznikovih procesov.

### **RV9: Kakšne so izkušnje s psihiatričnimi storitvami?**

Zala je imela nekaj obiskov v bližnji psihiatrični bolnišnici zaradi poskusa samomora in kasneje zaradi samopoškodovanja. Roman je obiskoval psihoterapevta psihiatra, nato je bil na lastno željo hospitaliziran za 14 dni. Od takrat in do časa intervjuja stika s psihiatričnimi ustanovami ni imel. Kristijan, MMI in Ekatarina do časa intervjuja niso imeli stika s psihiatričnimi storitvami. Matic je bil prvič hospitaliziran leta 2008. Od takrat mesečno obiskuje svojega psihiatra, ki mu predpiše medikamentno terapijo.

Od šestih sogovornikov so imeli stik s psihiatričnimi storitvami trije. Od tega jih ima en sogovornik redno že 8 let, medtem ko sta druga dva v preteklosti imela samo nekaj obiskov pri psihiatrih in eden od teh dveh je 14 dni preživel na EKI. Ostali trije stikov s psihiatričnimi storitvami niso imeli.

Uporaba psihiatričnih storitev osebe	redno	občasno	nekajkratni obisk psihiatra	nikoli
MATIC	❖			
ROMAN		❖	❖	
ZALA			❖	
EKATARINA				❖
MMI				❖
KRISTIЈAN				❖

*Tabela 13: Pogostost uporabe psihiatričnih storitev*



## VI. ZAKLJUČEK

Pri odgovorih na raziskovalna vprašanja sem izpostavila nekaj pomembnih ugotovitev:

- nekateri sogovorniki izkušnjo slišanja glasov povezujejo z življenjskimi okoliščinami,
- moč glasov se je skozi leta pri vseh sogovornikih spremenila,
- vsem sogovornikom se je odnos do/z glasovi spremenil,
- vsi so z leti spremenili način komunikacije do/z glasovi,
- nekateri imajo samo težavne glasove, drugi oboje – nihče nima samo prijetnih glasov,
- vsak sogovornik ima svojo razlago izkušnje slišanja glasov in razlagalni okvirji ne morejo napovedati, ali bo posameznik postal uporabnik psihiatričnih storitev ali ne.

Pri navedenih temah se mi odpirajo asociacije, za katere odprem v zaključku prostor. Med raziskovanjem sem opazila, da so glasovi dinamični, a hkrati statični, saj vztrajajo v svoji pojavnosti in od posameznika vedno nekaj zahtevajo ali na nekaj opozarjajo. Dinamičnost in statičnost glasov lahko opozarja, da glasovi (predvsem neprijetni) delujejo na dveh ravneh:

- 1. raven: s svojo pojavnostjo težijo zgolj k spremembi vedenja

Glasovi, ki komentirajo, obtožujejo, dajejo navodila, sprožijo pri slišalcu neprijetna čustva in občutja. Doživljanje tega vedno privede do nekega delovanja – posameznik naredi nekaj, da spremeni doživljanje (Milivojević, 2008 opisuje model KER). Sprva lahko posameznik naredi nekaj z vedenjem (npr. gre na sprehod, se osredotoči na dihanje, se uleže v posteljo, posluša glasbo, naredi tisto, kar glas zahteva ...). S tem glasovi nagovarjajo k spremembi vedenjski ravni.

- 2. raven: s svojo pojavnostjo težijo k soočanju z lastno eksistenco, nerešenimi težavami

S svojo kontinuirano pojavnostjo pa glasovi odpirajo tudi bolj globoko zakoreninjene teme. Da lahko sploh preidemo na drugo raven, bi bilo potrebno najprej upoštevati predpostavko, da so glasovi naši zavezniki in se pojavijo, da nas obvarujejo. Vendar kako to misliti, če nam glasovi govorijo grde stvari, nas žalijo in strašijo? Mislim, da so podporni in težavni glasovi samo druga plat odnosa do Drugega. Obe vrsti glasov bi se lahko pojavili zaradi nizke samopodobe slišalca. Pri obeh vrstah glasov je nizka samopodoba eden izmed elementov dinamike odnosa z Drugim.

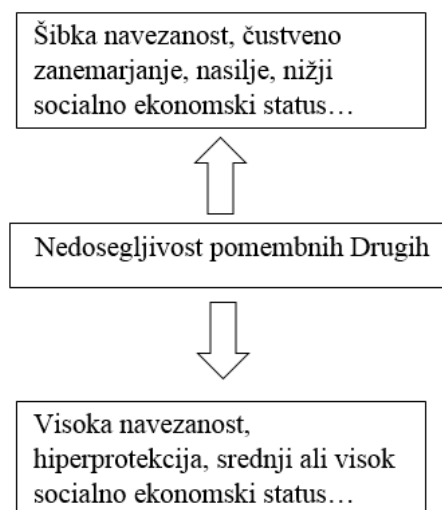


Slika 26: Prijetni in neprijetni glasovi



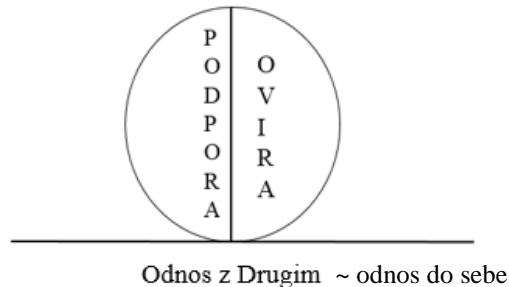
Zala, Ekatarina in Roman so osebe, ki so končale šolanje, so diplomirale in imajo ali pa bodo v kratkem imele službo. Odraščale so v družinah, ki so šle skozi spremembe, ki so v splošni populaciji razmeroma pogoste, vendar so bile za sogovornike boleče. Pri vseh bilo zaznati močno navezanost na družino, ki je od sogovornikov tudi veliko pričakovala. Vendar so ta pričakovanja (pri Zali in Ekatarini) prišla v obliki kritik in komentarjev. Roman pa je odraščal v družini, kjer so bili skoraj vsi člani uspešni v svojih poklicih in njegova obdobja storilnosti so pomembna pri pojavu slišanja glasov. Glasovi vseh treh so se pojavili kot komentatorji, kritiki, obtoževalci ali kot Bog, ki daje navodila in se mu je potrebno absolutno podrediti. Ti glasovi bi lahko bili povezani z nizko samopodobo, ki v sebi skriva ponotranjena pričakovanja (s strani pomembnega Drugega), ki so jih sogovorniki (ne)vede doživljali za nedosegljive. Močna navezanost na pomembne Druge, ki skrbijo in imajo radi posameznika ter nenehno od posameznika pričakujejo, da je lahko še boljši in sposobnejši, morda lahko privede do tega, da mu Drugi postane za vedno nedosegljiv.

MMI, Kristijan in Matic so sogovorniki, ki so imeli težave pri doseganju šolskih ciljev. Njihove družine so slabšega socialnoekonomskega statusu. MMI si je ustvaril svoje svetove, ki mu pomagajo – iz tega sklepam, da je bil MMI v času odraščanja velikokrat sam in osamljen. Kristijan med drugim doživlja panične napade, ki so povezani s težavnim odnosom z očetom, ki ga je fizično zlorabljal. Matic je odraščal v družini, prežeti z revščino, alkoholizmom in psihosocialnimi stiskami. Pri vseh treh bi lahko rekla, da je odnos s pomembnimi Drugimi bil obraten kot pri Zali, Romanu in Ekatarini. Njihova navezanost s pomembnimi Drugimi je bila šibka in nižja v primerjavi z ostalimi tremi sogovorniki. Vendar se mi zdi, da je kljub temu prišlo do podobnih posledic – pomembni Drugi so prav tako bili nedosegljivi. Niso postavljali previsokih pričakovanj – temveč nizka – ali pa so izražali sovražen odnos do otrok ali jih zanemarjali. MMI in Kristijan med drugim slišita glasove, ki so v podporo – ker jih potrebujeta. Prav tako so Matica glasovi hoteli zaščititi, ga opozarjali in sedaj ga spodbujajo – enako kot MMI in Kristijan je to potreboval. Zaradi šibke povezanosti in izkušnje zlorabe so nam pomembni Drugi enako (kot v primeru Romana, Zale in Ekatarine) nedosegljivi: »Med skrbjo in zatiranjem je le tenka meja in tiste, ki vedo zanjo in previdno nadaljujejo, da je ne bi prečili, čaka past ravnodušnosti« (Russell v Bauman (2016), str. 92).



*Slika 27: Povezava med navezanostjo in ponotranjeno dostopnostjo Drugih*

Nedosegljivost pomembnih Drugih se lahko kaže v značilnostih, pojavnosti in sprožilcih – skratka, v zgodbi glasov. Najverjetneje pomembne Druge ponotranjimo na različne načina. Glasovi so lahko eden izmed načinov. In z internalizacijo se odnos z Drugim enači z odnosom do sebe.



*Slika 28: Glasovi in internalizacija*

Če sem zgoraj poskušala razložiti, zakaj menim, da oboji – podporni in kritični – glasovi izhajajo iz podobnega vira pri sogovornikih, bi se sedaj vrnila k trditvi, da so glasovi zavezniki ne glede na njihovo pojavnost in da silijo slišalca k spremembi še na drugi ravni. Vsak od nas živi z nekim temeljnim prepričanjem o samem sebi. Vsako naš jedro ima neko vsebino, ki je zgrajeno iz izkušenj odnosov z Drugimi. Kakšni so Drugi v nas, je odvisno torej iz preteklih izkušenj: »Vsak od nas« konstruira svoj nabor »drugih« iz shranjenega, izbranega in obdelanega spomina na pretekla srečanja, komuniciranje, izmenjave, skupne podvige ali spopade« (Bauman, 2016, str. 150). In če je to jedro zgrajeno iz nedosegljivosti Drugega – torej, da nisem dovolj močen/a, sposoben/na, dober/a ..., je to jedro posameznika, ki ga nosi v sebi. Jedro je stabilno, statično in varuje našo ontološko gotovost tudi, če je prepojeno s slabimi prepričanji o sebi. Jedro je potrebno imeti, da lahko naš notranje-psihičen in zunanjo-socialni svet živi. Vendar glasovi s svojo pojavnostjo to jedro zamajejo. Niso zadovoljni s tem jedrom. Ali pa jih samo jedro pošilja ven, ker je zasičeno z grenkostmi. S tem zamajejo jedro in z delom na glasovih (opisanih v [III.](#) delu) nujno odpirajo pot k razrešitvi in s tem k spremembi odnosov, refleksiji življenjskih izkušenj, ponovni interpretaciji in s tem k spremembi. To pomeni, da je tudi jedro – predstavnik gotovosti – negotovo. Sporoča, da se nikoli dokončno ne poznamo in da nenehno pretresamo simbolne strukture, diskurze ter svet, v katerem živimo. O tem sem pisala v [I.](#) in [II.](#) teoretičnem delu, ko sem govorila o pomenu jezika in nasilja ter o širšem kontekstu. Smo del premikov – pri sebi, pri drugih in širše – v družbeno političnem svetu!

Zato lahko ostanemo samo pri prvi ravni (zgolj spremembe vedenja) in raziskujemo ter širimo svoje spoprijemalne strategije. Lahko pa z lastno motivacijo, pogumom in aktivnostjo v roki s podporniki gremo na potovanje. Če s seboj v nahrbtniku nosimo tezo, da so glasovi naši zavezniki, nam lahko ta teza predstavlja luč, ko tavamo po temi raziskovanja lastnih glasov, da ponovno najdemo zaupanje vase in s tem tudi v Druge. Sodelujoči v raziskavi niso predstavniki splošne populacije in zato zapisanega ne morem posploševati. Prav tako ne morem trditi, da to zagotovo velja za moje sogovornike. Trdim le, da je to moja interpretacija izkušnje slišanja glasov po dveh letih ukvarjanja s to temo. S svojim razmišljanjem samo odpiram prostor za diskusijo in nadaljnje raziskovanje teze o zavezništvu z glasovi. Zato lahko na ta zaključek gledamo kot na nov začetek.

# LITERATURA

A. Č. (2016). *Prelomno odkritje pri shizofreniji – odkrili povezavo z določeno gensko variacijo*. Pridobljeno s: <http://www.rtv slo.si/znanost-in-tehnologija/prelomno-odkritje-pri-shizofreniji-odkrili-povezavo-z-doloceno-gensko-variacija/384527>.

*A Little Insight - Young People who Hear Voices*. (b.d.). Pridobljeno s: <https://www.youtube.com/watch?v=17iJvz2rtSE>.

Aleman, A. in Larøi, F. (2008). *Hallucinations*. The science of idiosyncratic perception. Washington: APA.

*Army*. (b.d.). Pridobljeno s: <http://www.army.mil/article/149615/>.

Balibar, E. (2007). *Mi, državljani evrope?: meje, država, ljudstvo*. Ljubljana: Sophia.

Bauman, Z. (2002). *Tekoča moderna*. Ljubljana: Založba/\*cf.

Bauman, Z. (2013). *Does the richness of the few benefit us all?* Cambridge, UK: Polity.

Bauman, Z. (2016). *Postmoderna etika*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Gallagher, J. (2013). *Five psychiatric disorders 'linked'*. Pridobljeno s: <http://www.bbc.com/news/health-21613924>.

Bental, R. P., Wickham, S., Shevelin, M. in Varese, F. (2012). Do Specific Early-Life Adversities Lead to Specific Symptoms of Psychosis? A Study from the 2007 The Adult Psychiatric Morbidity Survey. *Schizophrenia Bulletin*. doi: 10.1093/schbul/sbs049. Pridobljeno s: <http://schizophreniabulletin.oxfordjournals.org/content/early/2012/04/09/schbul.sbs049.full.pdf+html>.

Borre, K. (2014). *Mettes voice*. Filmkontoret.

Brglez, L. (2016). Ali veš, kako je slišati glasovi, ki jih ti ne slišiš? *Kralji ulice*, 120, 10.

Buiks, A., Delespail, P., Escher, S., Morris, M., Romme, M., Van Os, J (2004). Determinants of outcome in the pathway through care for children hearing voices. *International Journal of Social Welfare*, 13, 208–222.

Burch, V. in Penman, D. (2013). *Mindfulness for Health: a practical guide to relieving pain, reducing stress and restoring wellbeing*. London: Piatkus.

Campbell, J. (2007). *Junak tisočerih obrazov*. Nova Gorica: Eno.

Heriot-Maitland, C. in Anderson, K. (2015). *Compassion for Voices: a tale of courage and hope*. London: Cultural institute at Kings's Collage London. Pridobljeno s: <https://www.youtube.com/watch?v=VRqI4lxuXAw>.

Cooke, A. (ur.). (2014). *Understanig Psychosis and Schizophrenia: Why people sometimes hear voices, believe things that ither find strange, or appear of touch with reality, and what can help*. Brez založnika in kraja. Dostopno na: <http://www.bps.org.uk/networks-and-communities/member-microsite/division-clinical-psychology/understanding-psychosis-and-schizophrenia>.

Corstens, D. in Moskowitz A. (2008). Auditory halluciantions: Psychotic symptom or dissociative experience? *Journal of Psychological Trauma*, 6 (2–3), 35–63, DOI:10.1300/J513v06n02\_04.

Corstens, D., Dillon, J., Escher, S., Morris, M. in Romme, M. (2009). *Living with Voices: 50 stories of recovery*. Herefordshire: PCCS BOOKS.

Corstens, D., Longden, E. and May, R. Talking with voices: Exploring what is expressed by the voices people hear.(2012) *Psychosis: Psychological, Social and Integrative Approaches*. 4 (2). pp. 95-104. Prevod pridobljen s: <http://www.slisanjegasov.si/pogovor.pdf>.

Corstens, D., Longden, E., McCarthy-Jones, S., Waddingham, R. in Thomas, N. (2014). Emerging Perspectives From the Hearing Voices Movement: Implications for Research and Pracitce. *Schizophrenia Bullertin*, 40(4), 285-294. doi: 10.1093/schbul/sbu007. pridobljeno s: [http://schizophreniabulletin.oxfordjournals.org/content/40/Suppl\\_4/S285.full](http://schizophreniabulletin.oxfordjournals.org/content/40/Suppl_4/S285.full)

Cvetek, R. (2009). *Bolečina preteklosti: travma, medosebni odnosi, družina, terapija*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

Dekleva, B. (2015). Pojavnost slišanja glasov in odnos slišalcev do njih. *Kairos*, 9(4), 43-67. Pridobljeno s: [http://www.slisanjegasov.si/knjiznica\\_PDF-WORD/raziskave/Pojavnost%20slisanja.pdf](http://www.slisanjegasov.si/knjiznica_PDF-WORD/raziskave/Pojavnost%20slisanja.pdf).

Dolar, M. (2003). *O glasu*. Ljubljana: Društvo za teoretsko psihoanalizo.

Dürkheim, E. (2002). *Samomor; Prepoved incesta in njeni izviri*. Ljubljana: Studia humanitatis.

- Escher S. in Romme, M. (ur). (2012). *Psychosis ad a Personal Crisis: An Experience-Based Approach*. London: Routledge.
- Flaker, V. (1998). *Odpiranje norosti: vzpon in padec totalitarnih ustanov*. Ljubljana: Založba /\*cf.
- Foucault, M. (1998). *Zgodovina norosti v času klasicizma*. Ljubljana: Založba /\*cf.
- Frankl, V. E. (1993). *Kljub vsemu rečem življenju da*. Celje: Mohorjeva družba.
- Freire, P. (2009). *Pedagogy of the oppressed*. London; New York: Continuum.
- Freud, S. (2001). *Nelagodje v kulturi*. Ljubljana: Gyrus.
- Genome-Wide Association Studies*. (2015). Pridobljeno s: <http://www.genome.gov/20019523#gwas-1>.
- Giddens, A. (2009). *Preobrazba intimnosti: spolnost, ljubezen in erotika v sodobnih družbah*. Ljubljana: Založba/\*cf.
- Raskin, J.D. (2015). *Global Summit on Diagnostic Alternatives*. Pridobljeno s: <http://dxsummit.org/>.
- Godina, V. V. (2014). Spremnna beseda V D., Lorenčič, Ana v *meni*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Hearing the Voice*. (b.d.). Pridobljeno s: <http://hearingthevoice.org/about-the-project/>.
- Hearing Voices Network Wales. (2016). *World map of hearing voices groups and networks*. Pridobljeno s: <http://hearingvoicescymru.org/about-2/world-map-of-hearing-voices-groups-and-networks>.
- Hrženjak, M. (2002). Simbolni vidik družbene strukture: Levi-Straussova in Lacanova koncepcija simbolnega. *Časopis za kritiko znanosti*, 30(209/210), 365–378. Pridobljeno s: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-BTG9ODZT/>.
- ImROC*. (b.d.). ImROC recovery college network. Pridobljeno s: <http://www.imroc.org/get-involved/imroc-recovery-college-network/>.
- Jung, C. G. (2015). *Rdeča knjiga: Liber novus*. Ljubljana: Beletrina.

Karjala, M. L. (2007). *Understanding Trauma and Dissociation: A Guide for Therapists, Patients and Loved Ones*. Atlanta: ThomasMax Publishing.

Kirkbride, J.B., Jones, P.B., Ullrich, S. in Coid, J.W. (2014). Social Deprivation, Inequality, and the Neighborhood-Level Incidence of Psychotic Syndromes in East London. *Schizophrenia Bulletin*, 40(1), 169-180. doi: 10.1093/schbul/sbs151. Pridobljeno s: <http://schizophreniabulletin.oxfordjournals.org/content/40/1/169.full.pdf+html>.

Kordeš, U. (2004). *Od resnice k zaupanju*. Ljubljana: Studia humanitatis.

Kuhar, R. (2010). *Intimno državljanstvo*. Ljubljana: Škuc.

Kupfer, D. *Statement* (3. 5. 2013). Pridobljeno s: <http://www.madinamerica.com/wp-content/uploads/2013/05/Statement-from-dsm-chair-david-kupfer-md.pdf>

Laing, R. D. (1967). *Politics of Experience*. New York: Pantheon Books.

Linklater, R. (2001). *Waking Life*. Fox Searchlight Pictures.

Longden, E. in Slade, M. (2015). Empirical evidence about recovery and mental health. *BMC Psychiatry*. 15(295), 1-14. doi: 10.1186/s12888-015-0678-4. Pridobljeno s: <http://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-015-0678-4>.

Longden, E. (2013). *The voices in my head*. Pridobljeno s: [https://www.ted.com/talks/eleanor\\_longden\\_the\\_voices\\_in\\_my\\_head](https://www.ted.com/talks/eleanor_longden_the_voices_in_my_head).

Parker, B. (2014). *Hallucinatory »voices« shaped by local culture, Stanford anthropologist says*. Pridobljeno s: <http://news.stanford.edu/2014/07/16/voices-culture-luhrmann-071614/>.

*Maastricht Interview*. (b. d.). Pridobljeno s: [http://www.hearingvoices.org.nz/attachments/article/59/Maastricht\\_Interview\\_for\\_voice\\_hearers.pdf](http://www.hearingvoices.org.nz/attachments/article/59/Maastricht_Interview_for_voice_hearers.pdf).

May, R. (2016a). *Living mindfully with voices*. Pridobljeno s: <http://www.rufusmay.com/index.php/news-and-views/108-living-mindfully-with-voices>.

May, R. (2016b). *Understanding Psychotic Experience And Working Towards Recovery*. Pridobljeno s: <http://www.rufusmay.com/index.php/resources/30-understanding-psychotic-experience-and-working-towards-recovery>.

McConnell, G., Collinson Scott, J., Maxwell, D., Nevay, S., Rebelo, P., Mehrpauye, H., Time and Space, Hearing Voices Ireland in Hearing Voices Group Belfast. (2016). *Listening to Voices: Creative Disruptions with the Hearing Voices Network*. Belfast: Arts and Humanities Research Council.

McCartey-Jones, S., Waegeli, A. in Watkins, J. (2013). Spirituality and hearing voices: considering the relation. *Psychosis*, 5(3), 247–258. Pridobljeno s: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17522439.2013.831945>.

Maturana, H. R. in Varela, F. J. (1998). *Drevo spoznanja*. Ljubljana: SH – zavod za založniško dejavnost.

Mead, G. H. (1997). *Um, stvarstvo, družba*. Ljubljana: Krtina.

Mosher, R. L. (1999). Soteria and Other Alternatives to Acute Psychiatric Hospitalization: A Personal and Professional Review. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 187, 142–149. Pridobljeno s: <http://www.moshersoteria.com/articles/soteria-and-other-alternatives-to-acute-psychiatric-hospitalization/>.

Milivojević, Z. (2008). *Emocije: Razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi Sad: Psihopolis institut.

*Nottingham Recovery College*. (b.d.). Pridobljeno s: <https://view.pagetiger.com/Summer-2016-Prospectus/1>.

Hearing Voices Network Wales. (b.d.). *Open Dialogue: a family and social network approach to first episode psychosis care*. Pridobljeno s: <http://hearingvoicescymru.org/support/open-dialogue>.

Paulsen, S. (2009). *Looking Through The Eyes of Trauma and Dissociation*. Bainbridge Island: The Bainbridge Institute for Integrative Psychology.

Pickett, K. in Wilkinson, R. (2012). *Velika ideja: zakaj je enakost boljša za vse*. Novo mesto: Penca in drugi.

Perkins, R. Repper, J. Rinaldi, M. in Brown, H. (2012). *Recovery Colleges*. Center for Mental Health. Pridobljeno s: <http://www.imroc.org/wp-content/uploads/1.Recovery-Colleges.pdf>.

Popović, S. in Waddingham, R. (2015). *Innovative approaches to »psychosis« and hearing voices*. Neobjeljeno gradivo.

National institute of mental health. (b.d.). *Research Domain Criteria (RDoC)*. Pridobljeno s: <https://www.nimh.nih.gov/research-priorities/rdoc/index.shtml>.

Romme, M. in Escher, S.(1989). Hearing voices. *Schizophrenia Bulletin*, 15(2), 209–216.

Rutar, D. (2003). *Matrica forever: totalna analiza filmske trilogije*. Ljubljana: UMco.

Rutar, D. (1996). *Tri razprave o teoriji hendikepa*. Ljubljana: YHD – Društvo za teorijo in kulturo hendikepa.

Rutar, D. (2001). *Teorija subjekta*. Ljubljana: samozaložništvo.

Rutar, D. (ur.). (1995). *Edina prava ljubezen je ljubezen do drugačnih*. Ljubljana: Vitrum.

Salecl, R. (2007). *O tesnobi*. Ljubljana: Sophia.

Salecl, R. (2015). Intervju: Renata Salecl, filozofinja. *Mladina*, 51, 33–36.

Soteria network. (b.d.). *Who are we?* Pridobljeno s: <http://www.soterianetwork.org.uk/>.

*Soteria Wikipedia*. (b.d.). Pridobljeno s: [https://en.wikipedia.org/wiki/Soteria\\_\(psychiatric\\_treatment\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Soteria_(psychiatric_treatment)).

Stone, H. in Stone, S. (2007). *The Basic Elements of Voice Dialogue, Relationship , and the Psychology of Selves*. Pridobljeno s: <http://delos-inc.com/pdf/Elements.pdf> .

Szasz, T. S. (2013). *Kraja človeka: eseji proti medikalizaciji vsakdanjega življenja*. Ljubljama: UMco.

The Icarus Project. (2015). *Prijateljstvo je najboljše zdravilo, Vodič za ustvarjanje skupnostne mreže podpore za duševno zdravje*. Ljubljana: Društvo za pomoč in samopomoč brezdomcev Kralji ulice, Šent - slovensko združenje za duševno zdravje, Ozara Slovenije - Nacionalno združenje za kakovost življenja, Sonček - Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije, Novi paradoks - Slovensko društvo za kakovost življenja, Društvo Altra – Odbor za novosti v duševnem zdravju, Humana – Združenje svojcev pri skrbi za mentalno zdravje. Pridobljeno s: <http://www.slisanjeglasov.si/prijateljstvo.pdf> ; <http://www.theicarusproject.net/icarus-downloads/friends-make-the-best-medicine>.

*The Icarus Project*. (b.d.) Pridobljeno s: <http://theicarusproject.net/>



*The Melbourne Hearing Voices Declaration* (b.d.) Pridobljeno s: <https://primeravocal.org/wp-content/uploads/2014/05/The-Melbourne-Hearing-Voice-Declaration.pdf> .

The Mental Health Fundation. (2000). *Strategies for living: A summary report of user-led research into people's strategies for living with mental distress*. Brez kraja in založnika.

Pridobljeno s:

[https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/strategies\\_for\\_living\\_summary.pdf](https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/strategies_for_living_summary.pdf).

Vörös, S. (2013). *Podobe neupodobljivega: (nevro)znanost, fenomenologija, mistika*. Ljubljana: KUD Logos.

Vörös, S. (2015). *Sedenje z demoni: čuječnost kot eksistencialno-transformativna praksa*, Neobjavljeno gradivo. Pridobljeno s:

[https://www.academia.edu/18620530/V%C3%B6r%C3%B6s\\_Sebastian.\\_2015\\_.Sedenje\\_z\\_demoni\\_%C4%8Duje%C4%8Dnost\\_kot\\_eksistencialno-transformativna\\_praksa\\_osnutek\\_Sitting\\_with\\_the\\_daemons\\_Mindfulness\\_as\\_an\\_Existential\\_and\\_Transformative\\_Praxis\\_-\\_final\\_draft\\_](https://www.academia.edu/18620530/V%C3%B6r%C3%B6s_Sebastian._2015_.Sedenje_z_demoni_%C4%8Duje%C4%8Dnost_kot_eksistencialno-transformativna_praksa_osnutek_Sitting_with_the_daemons_Mindfulness_as_an_Existential_and_Transformative_Praxis_-_final_draft_)

Zaviršek, D. (2000). *Hendikep kot kulturna travma: historizacija podob, teles in vsakdanjih praks prizadetih ljudi*. Ljubljana: Založba /\*cf.

Žižek, S. (2007). *Nasilje*. Ljubljana: Društvo za teoretsko psihoanalizo.

Waddingham, R. (2015). Osebna komunikacija, 7. november 2015.

Watkins, J. (2008). *Hearing voices: A common human experience*. South Yarra: Michelle Anderson Publishing.

Woods, A., Jones, N., Alderson-Day, B., Callard, F., Fernyhough, C. (2015). Experience of hearing voices: analysis of a novel phenomenological survey. *Lancet Psychiatry*.2, 323–331.

Yalom, I. D. (2016). *Rabelj ljubezni in druge psihoterapevtske zgodbe*. Ljubljana: UM.