

# Pogovor z glasovi

Dirk Corstens, Rufus May and Eleanor Longden

## Povzetek

Ljudje, ki slišijo glasove, se lahko z njimi zapletejo v mučne dialoge in razprave, ki močno omejijo njihovo življenje. V tem prispevku prikazujemo pogovarjanje z glasovi kot tehniko, ki omogoča bolj ustvarjalno razmerje med glasovi in tistim, ki jih sliši. Članek je navdahnila metoda 'dialog glasov', ki sta jo razvila Hal in Sidra Stone. Na kratko opisujemo to metodo, posvečamo pa se predvsem načelom, tehniki in odnosu, potrebnemu za delo z glasovi. Navajamo komu bo ta metoda v pomoč in kje so njene omejitve. Uporabnost metode ilustrirajo opisi štirih primerov.

## Zakaj bi se s sovražnimi glasovi sploh pogovarjali?

Veliko ljudi, ki so se soočali s sovražnimi glasovi, je kot prelomni trenutek pri spoprijemanju to izkušnjo navedlo trenutek, ko so našli drugačen način razumevanja glasove in pogovarjanja z njimi. Razmerje med glasovi in tistim, ki jih sliši, lahko spremeni predvsem raziskovanje motivov, ki jih imajo glasovi, ter odkrivanje različnih načinov komuniciranja z glasovi. Različne psihološke in psihodramske tradicije, na primer geštalt, dialog glasov, transakcijska analiza in psihodrama, so z namenom, da bi ljudem pomagale razrešiti notranje konflikte ter jim pomagale znova zagospodariti nad svojimi življenji, ponudile »tehniko stolov«. V zadnjem desetletju je vse več posameznikov skušalo uporabiti to tehniko za spoprijemanje z glasovi. Zato smo se – avtorja in avtorica - zbrali in pripravili to besedilo: da bo v pomoč tudi drugim, ki želijo uporabiti to tehniko pri spoprijemanju z negativnimi in sovražnimi glasovi.

Veliko ljudi se že dandanes sooča s svojimi glasovi in odnos lahko variira:

od prepirljivosti:

Glas: 'Nič prida nisi.'

Oseba: 'Res? Koliko si pa potem vreden ti?'

preko nasprotovanja:

Glas: 'Nihče te ne mara.'

Oseba: 'Se res ne znaš pogovarjati o čem drugem?'

do podreditve:

Glas: 'Nocoj pa ne greš ven.'

Oseba: 'Prav, pa ne bom šel.'

Veliko ljudi, ki slišijo glasove, tem pripisuje vsemogočno moč: da jim je treba brez upiranja prisluhniti, da glas prinaša nesporno resnico. Glasovi lahko človeku grozijo tudi s 'kaznijo', če se jim ta ne podredi, ukloni; kazen je uperjena v človeka samega ali v njegove prijatelje ali sorodnike.

S pristopom, ki ga črpamo iz tehnike 'dialog glasov', skušamo preučiti nagibe, ki vodijo glasove, da bi človek potem razvil nove strategije za spoprijemanje z glasovi. Na ta način

človek v odnosu do glasov lahko doseže bolj neodvisen položaj, ki mu omogoča več svobode pri izbiri. Nekateri glasovi lahko na ta način postanejo celo podporni.

## **Kako lahko pogovor z glasovi pomaga?**

1. Metoda, ki jo uporabljamo, glasov ne obravnava kot simptomov 'bolezni' niti se ne osredotoča na tisto, kar naj bi bilo z osebo 'narobe'.
2. Ponuja nevtralnno, a vendarle močno izhodišče za odnos do glasov: v središče metode postavlja sprejemanje.
3. Ponuja »pozitivni« model obstoja glasov (jih ne zanika).
4. Pomaga razviti povečano zavedanje, stvaren odnos in bolj produktivno razmerje med glasovi in tistim, ki jih sliši.
5. Slišanje glasov je že v osnovi zelo samotna izkušnja. Če omogočimo, da za naše glasove izvejo drugi, je to osvobajajoča izkušnja, ki nam daje moč in omogoča podporo, obenem pa daje tudi drugim (strokovnjakom, naši družini in prijateljem) dragocen vpogled v življenje nekoga, ki sliši glasove.

## **Osnovna načela**

Temeljni princip je, da glasov ne poskušamo spreminjati ali jih izgnati iz življenja osebe: naš namen je predvsem v tem, da raziščemo njihov odnos do človeka, ki jih sliši. Na ta način osebi pomagamo do drugačnega vpogleda v tisto, kar mu glasovi sporočajo. Če namreč človek do glasov razvije močnejši, bolj aktiven odnos, se tudi glasovi lahko spremenijo. Ne stremimo torej za tem, da glasove odženemo, pač pa za bolj enakopraven odnos glasov in tistega, ki jih sliši, da bo človek znova v večji meri gospodar nad svojim življenjem.

## **Teoretske osnove tehnike 'dialog glasov'**

Metodo dela z glasovi, ki jo predstavljamo, je navdahnila tehnika 'dialoga glasov' (Stone in Stone, 1993). Poimenovanje je nekoliko zavajajoče, saj se ne nanaša neposredno na glasove, ki jih nekateri slišijo, pač pa na različne vidike človekove osebnosti. Model namreč predvideva, da ima vsakdo med nami več različnih 'jazov', takoimenovanih 'pod-osebnosti', med katerimi ima vsaka svoj lasten pogled na svet, svojo zgodovino, čustveno odzivnost in mnenje, kako naj živimo svoje življenje. Ti jazi nam pomagajo, da se lažje soočimo z zahtevnimi situacijami. Dominantnejši jazi nas na primer vodijo proti življenjskim uspehom in od nas pričakujejo, da se bomo ravnali po zahtevah, ki jih pred nas postavlja družba. Teh prilagoditev se naučimo že zelo zgodaj v otroštvu in jazi nas zadržujejo pri postopkih, ki so nam omogočili preživetje. Dominantni deli naših osebnosti izrinejo tiste bolj občutljive/ranljive in ti 'zatajevani jazi' se skrijejo ter ne igrajo več pomembnejše vloge v našem življenju.

Notranji jazi se organizirajo v nasprotnih parih. Če ste bili denimo vzgajani po načelu 'otroke se gleda, ne pa poslušaj', ste verjetno razvili dominantni jaz, ki si močno prizadeva za priznanje celotne okolice in se močno trudi za priljubljenost. Takšen 'ugajalni jaz', ki hlepi po potrditvi in se ogiba vsaki zavrnitvi, je seveda potlačil nasprotni jaz, tistega, ki želi zastavljati vprašanja in se okolici zoperstavljati, tudi če s tem tvega zavrnitve. Oseba s takšno notranjo organizacijo jazov se iz strahu pred zavrnitvijo nikdar ne upa zastavljati vprašanj. Ne uresničuje več izbire med terjanjem nečesa, kar potrebuje, in potlačenjem svoje potrebe po tej stvari.

Oseba se tako prilagodi pravilu, ki je zgodovinsko prevladujoče. Prvotno takšno organiziranje jazov osebo ščiti, lažje se sooča z vsakdanjimi situacijami. Vendar se okoliščine v življenju spreminjajo, jazi pa ostanejo utrjeni v svojih prvotnih prilagoditvenih vlogah. Zato pa jo kasneje, ko pride do drugih okoliščin in potreb med drugimi ljudmi, ti jazi ovirajo pred prilagoditvijo na nove okoliščine. Tega procesa se v veliki meri sploh ne zavedamo.

V praksi dialoga glasov sogovornik (ki se ne poimenuje 'terapevt', ampak samo sogovornik /angl. facilitator/) osebi pomaga razločiti različne notranje jaze na način, da vsakemu med njimi zastavi nekaj preprostih vprašanj. Sogovornik osebo prosi, naj se osredotoči nase (na 'ugajalca', 'notranjega otroka', 'vodjo') in se osredotoči na energijo vsakega teh posebnih jazov tako, da vsakič zavzame takšen položaj v prostoru, ki ustreza trenutnemu jazu. Gre za fizično, prostorsko predstavo, ki ponazarja, da govorimo iz različnih delov sebe.

V nadaljevanju pogovora sogovornika pregledata pomen posameznih jazov v življenju osebe in spoštljivo razpravljanje o tem je dejansko vznemirljiva izkušnja. Sogovornik na nobeni točki ne terja sprememb, izraža zgolj vljuden interes ter željo po čim boljšem prepoznavanju vlog in individualnih lastnosti posameznih jazov. Ti se na takšen pristop odzovejo na način, da izrazijo svoje občutke in čustva pav kot resnične osebe. Jazi imajo prosto možnost, da se predstavijo, saj jih ne pričaka nobeno nasprotovanje ali obsojanje.

Na koncu sogovornik vpraša posamezne jaze, ali imajo za osebo kakšen nasvet, se jim zahvali in prosi osebo, naj se vrni na prvotni položaj in še sama opiše, kar je doživela. Zelo pogost odziv v tej fazi je presenečenje in tudi povečano razumevanje, kako človekovi različni jazi delujejo v vsakdanjem življenju.

## **Pogovor z glasovi**

*Kaj pa ima vse to z glasovi, ki jih slišijo ljudje? Teh glasov ljudje ne doživljajo kot 'delov' sebe. To so glasovi drugih ljudi, ki mi nekaj govorijo, z mano pa ti glasovi nimajo nič skupnega! Silijo me v grozne reči, uničujejo mi življenje. Preprečujejo mi početi reči. Bojim se jih. Spustijo se v vsako stvar, ki jo počnem. Silijo me početi reči, ki jih nočem početi. Totalno kontrolo nad mano imajo! Ta 'dialog glasov' je samo še ena terapevtska prevara, ki mi skuša kot vse razlage doslej povedati, da nimam v ničemer prav. Jaz pa bi se rad samo znebil glasov! Glasovi so moji sovražniki.*

*Ne moreš pa zanikati, da so tvoji glasovi tvoji. Tvoja last so. Ti si z njimi v odnosu. Vstopili so v tvoje življenje v težkem trenutku. In nobenega čarovniškega trika ni, s katerim bi se jih lahko znebil. S tabo živijo. Takšna je resničnost.*

Glasovi so kot nasilen partner, ki noče oditi: ne maraš ga, a ne moreš se ločiti. Nočeš več tega odnosa, a ta še kar traja. Hočeš se boriti, a je močnejši od tebe. Najboljše je torej, da nekako preživiš ta čas in postopoma razviješ veščine, kako se soočati z njim.

Po naših izkušnjah glasovi zahtevajo, da so slišani. Da jih poslušamo. Hočejo se izraziti. Pogosto so jezni, včasih celo zlobni – vendar hočejo jezni ljudje svojo jezo izliti, izkričati hočejo, zakaj so tako besni. Večinoma se jeza navezuje na zatajitev ali potlačitev. Ko ne dobimo tistega, kar smo želeli, ali nismo mogli ali pa ni bilo dovoljeno, da bi rekli, kar smo hoteli. Na nek način so glasovi podobni vsakdanjim ljudem: imajo čustva, motive, primanjkljaje, različna pričakovanja in stališča. Ne delujejo po razumni strategiji, pač pa se odzivajo na frustracije.

Pri pogovarjanju z glasovi uporabljamo v bistvu enako neobsojajoči način kot smo ga spoznali pri metodi 'dialoga glasov'. Seveda se z destruktivnimi stališči, ki jih imajo nekateri glasovi, ne moremo strinjati: ljudje ne smemo škoditi ne sebi ne drugim. Večinoma pa za takšnimi stališči stoji nek razlog – in ravno motive te vrste se trudimo razbrati in pojasniti. Kaj se je zgodilo v življenju človeka, ki sliši glasove, da se ti oglašajo s tako negativnim tonom? Naš namen je, da se pogovarjamo o dogodkih, ki so tako razbesneli glasove, in obenem podpremo tistega, ki jih sliši, da bo glasovom postal bolj enakopraven. V večini primerov nobena od strani – ne glasovi ne tisti, ki jih sliši – ne uživata v konfliktu. Zato se trudimo povečati razumevanje med obema stranema in skušamo človeku pomagati razviti pozitivne strategije in tehnike, da se bo uspešneje spoprijemal s svojo izkušnjo. Če so glasovi pozitivni in prijazni, skušamo tudi te podpreti.

### **Primer**

Jakob je slišal glas, ki je bil neznosno uničevalen in mu je neprestano naročal, naj stori samomor. Pikro je komentiral vse, kar je Jakob pomislil ali rekel, in sčasoma povem uničil vrednost njegovega življenja. Seveda se je Jakob glaslu močno bal in bi naredil vse, da ga pusti pri miru. Ko se je z glasom pogovoril sogovornik, se je glas odzval izjemno sovražno in je postal do Jakoba še bolj sovražen kot dotlej. Trdil je, da Jakob ne zasluži drugega kot smrt: nikoli se ni uprl nepravici, z lahkoto ga je bilo moč manipulirati in nikdar v življenju ni prevzel aktivnega vodstva. Glas je v nadaljevanju pogovora s sogovornikom povedal, da je že ves dan jezen na Jakoba. To mora biti pa zelo utrujajoče, je rekel sogovornik. Pa še kako, je pritrdil glas: počasi ga vse skupaj že močno utruja. Seveda bi raje, da bi bil Jakob močnejši, ampak vse glasove pripombe so ga napravile še bolj prestrašenega in zaprtega. Sogovornik je ponovil: mar glas resnično želi, da Jakob postane močnejši? Je res tako? Ja, vsekakor. Ampak je način, s katerim skušaš Jakobu pri tem pomagati, uspešen? Ne: Jakob ob vsakem nasvetu postane bolj bojazljiv. Kdaj pa je manj prestrašen? Kadar mu je kdo naklonjen, ga podpira, je odgovoril glas. Pa veš, kako to narediti? Ne. Sogovornik je na to glaslu razložil, kakšni so načini, da pomirimo in podpremo prestrašenega človeka. Glas je to očitno zanimalo. Bi ga zanimalo tudi, da bi postal Jakobu »učitelj«? Misel se je očitno prijela in odtlej je glas iz destruktivnega nasilnika postal Jakobov prijazni tovariš in mu je venomer pomagal izraziti želje in potrebe. Med naslednjimi srečanji je sogovornik glas poučil, kako lahko še poveča svoje podporne dejavnosti in vse do današnjega dne se glas ni več vrnil k prejšnjemu sitnemu in sovražnemu tonu. Jakob je končno dobil pravega prijatelja.

## **Kaj se dogaja med srečanjem?**

### **Začetek srečanja**

Sogovornik vpraša osebo, ki sliši glasove, ali bi imela kaj proti, če bi se z glasovi pogovoril kar neposredno: z osebo in glasovi skupaj pretehtajo, ali bi bil takšen pristop ustrezen ali ne. Sogovornik potem podrobno razloži metodo svojega dela ter njen namen in poudari, da morajo tudi glasovi neposredno dovoliti, da se pogovori neposredno z njimi. Če se glasovi ne strinjajo, mora sogovornik razumljivo in jasno pojasniti, kakšne pozitivne učinke ima lahko takšen pogovor, ne sme pa ne osebe ne glasov siliti v takšen dogovor. Vse tri strani (sogovornik, oseba in glasovi) se morajo o postopku strinjati in se pri tem počutiti varni – to je temeljni pogoj in brez tega soglasja srečanja niti ne nadaljujemo. Obstajajo tudi drugi načini za sodelovanje vseh strani in za razvoj boljšega odnosa z glasovi, in sogovornik lahko pojasni tudi te alternative.

Sogovornik bo morda skušal vzbuditi interes tako osebe kakor glasov z navajanjem nekaterih pozitivnih primerov takšnega sodelovanja. Ves čas srečanja se sogovornik obnaša, kot da se pogovarja z individualnimi člani prisotne skupine in tudi soglasje mora dati vsa skupina. Nekateri glasovi so bolj sodelujoči kot drugi, kakšen denimo nikakor ne bo želel sodelovati in v tem primeru je naloga sogovornika, da vpraša, kakšne bodo posledice takšne odločitve. S srečanjem želimo doseči, da obe strani začeta bolj razumeti druga drugo, da se sodelovanje osebe z njenimi glasovi postopoma izboljša.

Med tem pogovorom sogovornik dobesedno, besedo za besedo ponavlja izjave glasov, kakor da narekuje v zapisnik ali prenaša osebi pogovor, ki ga posluša s telefonom. Če želi oseba ohraniti dominantno vlogo, se lahko sogovornik pogovarja z glasovi z njeno pomočjo in posredovanjem, tako da oseba prenaša njegova vprašanja glasovom, kot bi tolmačila. To metodo lahko uporabimo tudi za začetno ogrevanje, pač odvisno od tega, v kateri vlogi se oseba bolje počuti. Če pa je le mogoče, se je za najboljšega izkazal način, da sogovornik dobesedno ponavlja besede glasov, saj s tem glasovom daje najbolj neposredno možnost, da se sami izrazijo.

### **Razgovor z glasovi**

Pred začetkom neposrednega pogovora se sogovornik in oseba, ki sliši glasove, domenita, s katerim glasom se želita najprej pogovoriti. Po dosedanjih izkušnjah je najbolje začeti z glasom, ki je domač in ni preveč sovražen.

Sogovornik nato osebo poprosi, naj se osredotoči na izbrani glas. Ko je zveza vzpostavljena, sogovornik osebo prosi, naj glas posede na drugo mesto v prostoru. Na mesto, za katerega morda oseba meni, da od tam prihaja glas, postavita stol - četudi to ni edini kriterij in lahko stol postavita kamorkoli v prostor, da le ne gre za mesto, ki ga je oseba, ki sliši glasove, zasedla na začetku srečanja). Uporaba stolov na ta način je izjemno pomembna, saj tako osebi kakor sogovorniku jasno nakaže, da obstaja še tretji subjekt (namreč glas), ločen od osebe.

Če je glas pripravljen spregovoriti, ga sogovornik pozdravi s primernim odnosom, ki ga imenujemo 'usklajevanje z energijoi glasu': s pasivnim glasom se na primer pogovarjamo vljudno, blago, z dominantno pa s spoštljivo asertivnostjo. Sogovornik lahko izkoristi tudi svoje izkušnje s tesnobnostjo in se na primerno sočuten način odzove na tesnoben glas.

V nadaljevanju navajamo primere vprašanj, ki jih lahko zastavi sogovornik. Sprva se nam bo zdelo nenavadno, zakaj se do osebe, ki sliši glasove, vedemo, kakor da je sploh ni v prostoru, vendar so izkušnje pokazale, da takšen način – da se pogovarjamo z glasom, kot da nima nobene zveze z osebo – pogosto pripomore, da glas ostane prisoten.

1. Kdo si? Ali imaš ime?
2. Koliko si star?
3. Kakšen je tvoj videz?
4. Kako se počutiš v tem trenutku?
5. Kdaj si prišel v življenje (ime osebe, ki sliši glasove)?
6. Te (ime) pozna?
7. Iz kakšnega razloga si prišel v (ime) življenje?
8. Kakšne so bile okoliščine (ime) v tistem obdobju? Kaj se je s (ime) takrat dogajalo?
9. Si moral na nek način poskrbeti za (ime)?
10. Kaj te je vodilo, ko si prišel k (ime)?
11. Bi moral (ime) po tvojem kaj v življenju spremeniti?
12. Kaj bi se zgodilo z (ime), če se ti ne bi pojavil?

13. Kakšen odnos ima (ime) do tebe?
14. Kakšen je občutek skrbeti za (ime)?
15. Bi želel karkoli spremeniti v tvojem odnosu do (ime)?
16. (Če oseba sliši več glasov) Mar drugi glasovi vedo zate? Kaj mislijo o tebi? Ali na kakšen način sodelujete?
17. Bi želel karkoli povedati (ime), mu karkoli svetovati?

Med razgovorom je sogovornik odprt in sprejemajoč za izjave glasov; ko mu ta odgovori na zastavljena vprašanja, se za odgovore prijazno zahvali.

Ko želi bodisi sogovornik ali oseba (lahko pa tudi glas!) pogovor končati, sogovornik vpraša glas, ali se strinja z zaključkom pogovora, ali želi morda nadaljevati ob prihodnji priliki. Ko glas privoli v zaključek, se sogovornik od njega poslovil in po možnosti doda še kakšen vljuden komentar o vsebini.

Potem se vrne k osebi, ki sliši glasove, ta pa se vrne na stol, ki ga je zasedala na začetku srečanja.

### **Zaključek pogovora**

Osebo potem vzpodbudimo, da opiše svoje občutke ob pogovoru z glasom. Ljudje pogosto izrazijo presenečenje nad slišanim in včasih tudi občutek, da je konkretni glas povsem objektivni. Sogovornik pojasni, kako se je sam počutil med pogovorom z glasom, tudi oseba pove, kakšni občutki so jo obhajali ob glasovih odgovorih na vprašanja. V tej fazi se včasih zgodi, da se spet pojavi eden od glasov. V tem primeru je priporočljivo ponoviti celotni postopek (odvisno od počutja osebe in še razpoložljivega časa).

Začne se sklepna faza 'zavedanja'. Sogovornik pozove osebo, naj se postavi ob njen bok, in medtem ko sogovornik povzame potek celotnega srečanja, si skupaj ogledata prostor. Večina ljudi hvaležno dojame takšen sklep, saj jim pogled na prostor pomaga k (še večjemu) zavedanju, kaj se je dogajalo med pogovorom. Pomembno je poudariti, da sogovornik te priložnosti nikakor ne sme izkoristiti za podajanje vrednostne sodbe o tem, kaj se je dogajalo: zgolj nepristransko opiše, kaj se je med srečanjem dogajalo.

Pred slovesom sogovornik predlaga osebi, ki sliši glasove, naj skuša navezati stik z njimi tudi doma in morda hkrati premisli, ali bi ne bilo moč postopoma spremeniti dotedanjega razmerja z glasovi. Oseba naj morda premisli tudi o vprašanih, za katera želi, da bi jih zastavili glasovom med prihodnjim srečanjem.

Pogosto po začetku tega procesa opazimo, da oseba in glasovi začnejo sami spreminjati svoje razmerje. Zato je priporočljivo o tem voditi dnevnik. Pomaga tudi, če srečanja po zaključku na papir opiše oseba, ki sliši glasove. Ta v nekaterih primerih tudi prosi, če lahko srečanje (video ali zvočno) posnamejo.

## **Načela**

### **1. Glasovi pripadajo osebi**

Oseba, ki sliši glasove, lahko v kateremkoli trenutku prekine pogovor. Sogovornik seveda pojasni, kako pomembno je za osebo, da v celoti ne pretrga procesa. Bistveno je, da proces ostane v spominu in se iz njega nekaj naučimo, ves čas pa ga morata voditi sogovornik in oseba, ki zanj tudi prevzemata polno odgovornost.

## **2. Sogovornik ni sovražnik glasov**

V tradicionalni psihiatriji je veljalo, da se je glasov treba znebiti: človek naj ostane osredotočen na druge stvari, se ne ozira na tisto, kar mu sporočajo glasovi, nikakor pa naj z njimi ne stopa v komunikacijo. Logičen rezultat takšnega pristopa je, da slišanje glasov ostaja na robu, ne doživi pozitivnega priznanja. Razumljivo je, da skušamo zmanjšati vpliv glasov, nikakor pa jih ne izganjamo. Zelo možno je, da boste prišli do točke, ko bodo glasovi izzveneli sami od sebe – bodisi zato, ker bo dosežen njihov namen ali pa bodo razrešeni problemi/vzroki, ki ležijo za njihovim obstojem.

## **3. Brez obsojanja, sproščenost**

Sogovorniki so vnaprej pripravljeni, da ne izrekajo vrednostnih sodb in se z glasovi ne prepirajo. Sogovornik seveda ne more komunicirati z vašimi glasovi, če se jih boji: četudi je pogovor z glasovi vsekakor vznemirljiva izkušnja, mora biti sogovornik samozavesten in sproščen.

## **4. Sogovornik želi spoznati glasove**

Sogovornika bo zanimalo, kakšen odnos imate s svojimi glasovi. Pogosto glasovi niso zadovoljni s situacijo, v katero so ujeti; sogovornik je lahko do tega sočuten in vsi trije z osebo in glasovi lahko skupaj začnejo razreševati položaj.

## **5. Spoštljiv, a nikakor ponižen**

Sogovornik mora imeti do vseh glasov, s katerimi se pogovarja, spoštljiv odnos, ravno tako pa se mora znati jasno in odločno zoperstaviti vsakemu negativnemu ukazu ali stališču glasov. Sogovornik mora pri osebi, ki sliši glasove, vzpodbujati in negovati avtonomnost, ne ponižnost, zato z glasovi ne sklepa zavezništev in kupčij.

## **6. Nepopustljiv, ne pa prepirljiv odnos do glasov**

Sogovornik se ne spušča v debate in spore z glasovi. Ostaja trden, vendar ne izreka moralnih sodb; osnovno etično načelo je spoštovanje.

## **Komu bo ta metoda v pomoč?**

*Tehnika ima posebej velike uspehe pri tistih ljudeh, ki že imajo izkušnjo neposrednega komuniciranja s svojimi glasovi.*

Med ljudmi, ki slišijo glasove, je veliko takšnih, ki niti ne vedo, da je komunikacija z glasovi sploh mogoča, spet so nekateri preveč prestrašeni, da bi to sploh poskusili. Tudi v takšnih primerih lahko sogovornik ponudi nekaj pomoči, nasvetov in podpore v smeri, da vendarle vzpostavijo neposredno komunikacijo. Za ljudi, ki s svojimi glasovi enostavno ne želijo komunicirati, pa ta metoda ni primerna.

*Za tako dejavnost se mora človek počutiti dovolj varen.*

Še enkrat: sogovornik se bo potrudil, da osebi pomaga do te nove in vznemirljive izkušnje. Pri tem bo imel ves čas v mislih, da je prav oseba tista, ki mora ves čas obdržati nadzor nad dogajanjem. Oseba, ki sliši glasove, prevzame nase odgovornost, da ostane prisotna, sogovornik pa ji bo pri tem po svojih močeh pomagal.

*Sogovornik in oseba si morata vzeti dovolj časa za pripravo ustreznih vprašanj, ki jih bosta potem naslovila na glasove.*

Pomembno je, da pozorno načrtujete, kaj želite doseči, in vnaprej izrazite tudi svoje pomisleke. Morda že imate v mislih konkretna vprašanja, ki jih želite nasloviti na glasove ter jih raziskati. S sogovornikom se bosta o teh načrtih pogovorila, lahko vam bo svetoval, kako naprej. Osebi, ki sliši glasove, lahko z uporabo stolov pomagamo, da neposredno in takoj naveže stik z glasovi. Tako se bo navadil komunicirati z glasovi v varnem, neogrožujočem okolju ter s samozavestjo, ki jo bo lahko kasneje neodvisno uporabil tudi sam.

## **Kdaj ta tehnika lahko postane nevarna?**

### *Ko oseba, ki sliši glasove, med pogovorom podvomi, ali bo lahko obdržala nadzor*

Če sogovornik zazna, da se dogaja navedeno, pozove osebo, naj se vrne na svoj prvotni stol, in takoj prekine pogovor z glasom (ne pa z osebo). Za osebo je nujno potrebno, da ohrani določeno stopnjo nadzora nad dogajanjem, in v vsakem primeru, ko je takšen položaj ogrožen, se je treba pogovoriti o vzrokih. Pomembno je, da sta tako oseba kot sogovornik dogovorjena in soglasna, da lahko oseba v vsakem trenutku prevzame pobudo. V primeru zapletov se sogovornik toliko časa ne loti nadaljevanja pogovora z glasovi, dokler se oseba znova ne počuti varna in prepričana, da bo lahko imela nadzor nad dogajanjem. V vmesnem času lahko delata na vnovičnem vzpostavljanju zaupanja za nov pogovor z glasovi.

### *Če med sogovornikom in osebo, ki sliši glasove, ne obstaja dovolj razumevanja*

O tem se morata nemudoma sporazumeti. Tehnika, o kateri razpravljamo, zahteva visoko mero sodelovanja: o vsem, kar bi utegnilo ovirati ta odnos, se morata partnerja prej in podrobno posvetovati. Vzpostavitev ustreznega razmerja je skupna odgovornost obeh, sogovornika in osebe.

### *Če se sogovornik neprimerno – bodisi po tonu ali vsebini – odzove na glasove*

Zdi se samoumevno, da se to ne bi smelo zgoditi, vendar je tudi sogovornik samo človek (in zato nepopoln). Če se sogovornik nevede neprimerno odziva na izjave glasov, ga mora oseba na to nemudoma opozoriti. Tudi z morebitno neprimerno, na primer jezno reakcijo s strani glasov, je treba upravljati ustrezno: pogosto obstaja določljiv razlog za jezo, ki ga je potrebno pojasniti. Pomembno je tudi, da sogovornik ne vzame sovražnosti ali kritičnosti glasov osebno.

### *Če se ura ne konča z zaključnim povzemačnim pogovorom*

Oseba, ki sliši glasove, mora zapustiti srečanje s samozavestnim in varnim občutkom, kar je praktično nemogoče, če s sogovornikom ne opravita zaključnega pogovora s povzetkom srečanja. Če je ob koncu vpliv glasov še zmerom preveč intenziven, si morata prisotna vzeti dovolj časa, da bo oseba sestanek zapustila sproščena, z razjasnjenimi zadregami in brez tesnobe.

### *Kadar ni jasno, kdo sedi na stolu*

Glasovi pogosto naravnost tekmujejo za sogovornikovo pozornost. Ta se mora tega zavedati, si vzeti čas za dogovarjanje z vsakim od glasov in poskrbeti, da bo vsak prišel na vrsto.

### *Če pogovor z glasovi postane cilj sam po sebi*

Postopek je tako dinamičen in veličasten, da se prav lahko zgodi, da bo tako prevzel osebo, da ji bo pogovor z glasovi postal predvsem zabavna igra, ne pa tehnika z zastavljenim ciljem (večjo avtonomijo osebe in boljšim razmerjem z glasovi).

## **Dolgoročni cilji**

1. Raziskovati ozadja in motive glasov.
2. Pomagati osebi, da se bo počutila bolj neodvisno od svoje izkušnje slišanja glasov.
3. Pripomoči k bolj zdravemu dialogu.
4. Razreševati konflikt.
5. Zbirati informacije o glasovih in vlogi, ki jo imajo v človekovem življenju in njegovi preteklosti.
6. Prepoznavati, kakšna oblika ukrepanja je najboljša.
7. Zagnati notranji proces sprememb.

## Primeri

### KAREN

Karen je pri 28 letih preživela štiri leta v psihiatrični bolnišnici. Večino tega časa je preživela v varni sobi, da se ne bi poškodovala, v kar so jo ves čas silili glasovi. Kljub močnim odmerkom zdravil se Karen ni znebila glasov, tudi njihova moč nad njo ni popustila.

Karen je bila odločna, da doseže odpust iz bolnišnice in se vrne v samostojno življenje, zato se je trdno odločila, da se ne bo več samopoškodovala. To ji je dodobra uspelo, v tem obdobju se je tudi poročila, kljub napredku pa se je še zmeraj počutila neznosno omejena zaradi glasov. Ti so bili ves čas prisotni: zaničevalno so komentirali njene poteze in ji venomer ukazovali, naj se poškoduje. Karen se je ves čas trudila, da bi glasove preslišala, kar pa je postajalo vse bolj naporno ter jo je spravljal na rob obupa.

Prvi pogovor s Karen je pokazal, da sliši štiri glasove, vsi so bili moški, vsi zelo kritični do nje in njenih dejanj. Med srečanjem so glasovi opisovali svojo jezo na Karen in kakšna je zgodovina njihovih odnosov z njo. Iz povedanega se je izluščila naslednja zgodba: glasovi so se v Kareninem življenju pojavili, ko je imela štiri leta in je postala žrtev zlorabe. V prvem obdobju so bili glasovi Karen vir velike podpore in tovarštva, vse skozi otroštvo in najstništvo je cenila njihovo podporo in bila hvaležna za naklonjen odnos, ki so ga vzdrževali. Pri dvajsetih je Karen postala članica verske sekte in to okolje je bilo zanjo tako zaupanja vredno in toplo, da se je odločila in zaupala kolegom svojo izkušnjo s slišanjem glasov. Žal je bil odziv nasproten tistemu, ki ga je Karen pričakovala: člani sekte so bili prepričani, da so glasovi izraz temnih sil in so od Karen zahtevali, naj se jih znebi. Na tej točki se je začela borba med Karen in glasovi: ti so se iz naklonjene, skrbne prisotnosti spremenili v poniževalne in grozeče. To obdobje je tudi zaznamoval Karenin prvi stik s psihiatrijo.

Presenetljivo se je Karen spomnila le malo od te zgodbe, ki so jo popisali glasovi: njihova grozljivost in negativnost sta jo tako močno prizadela, da je pozabila vsa prejšnja obdobja. Nihče se tudi nikdar ni pogovoril s Karen o zgodovini njene izkušnje z glasovi. Tako na psihiatrični kliniko kot v bolnišnici so se strokovnjaki osredotočali samo na to, kako naj glasovi potihnejo in odidejo, v čemer pa niso bili uspešni. Sogovornik je glasove vzpodbudil, naj pojasnijo svojo jezo na Karen, in kmalu se je izkazalo, da je bil njihov začetni namen ne obsojanje pač pa podpora. To so izrazili zelo jasno in čustveno in Karen je razumela njihove občutke. Po srečanju je Karen doma začela z dolgimi, poglobljenimi pogovori s svojimi glasovi, a na konstruktiven način. Na naslednjem srečanju mesec dni kasneje je povedala, da sta dva od štirih glasov povsem izzvenela. Še dve srečanja sta zadostovali, da je Karen znova navezala pozitiven stik s preostalima glasovoma. Karen je vmes postala bolj neodvisna oseba, potrebovala je manj zunanje podpore in pomoči. Glasova sta potihnila in se nista vrnila in Karen se je čutila dovolj trdna, da je začela razmišljati o zmanjšanju odmerka zdravil. Še dve

leti kasneje sliši samo še en glas (ki ji je v pomoč in ga tudi noče zapustiti) ter živi polno življenje z minimalnim odmerkom zdravil.

V Kareninem primeru je pogovor z glasovi tem omogočil, da so se povrnili v prvotno, pozitivno vlogo. Končno jih Karen ni več potrebovala in lahko so se povsem umaknili.

## JUDITH

Judith je petindvajsetletnica, ki je glasove prvič slišala pri 18 letih. Takrat je ob začetku študija na univerzi prvič za dlje časa zapustila dom in začela se je počutiti zmeraj bolj osamljena in tesnobna. Predvsem zato je sprejela glasove kot hrabrilne in sočutne ter je lahko uspešno nadaljevala s študijem.

Potem ko je povsem slučajno glasove omenila prijateljici, so se za Judith začele zanimati psihiatrične službe. Ker se ni strinjala z zdravljenjem z zdravili, so jo spoznali za bolno in ji čez čas podelili diagnozo shizofrenije. Ker so ji glasove predstavili kot simptome njene bolezni, so ti v Judith zbuiali vse večje sovraštvo in strah, posledično pa so tudi glasovi postali močnejši in bolj agresivni.

Ko se je med kolegi razširila novica o Judithini diagnozi, so ti postali do nje vse bolj odklonilni, celo sovražni, občutka obupa in paranoje pa sta samo še okrepila moč njenih glasov. V vsega treh mesecih po prvem stiku s psihiatričnimi službami se je Judith iz uspešne študentke spremenila v osebo z akutno in hromečo psihozo. Naslednja štiri leta so ji minila večinoma na psihiatričnih oddelkih ali na zdravljenju zaradi resnih samopoškodb.

Judith je bila sprva zelo v dvomih glede pogovora z glasovi, saj jih dotlej ni še nihče obravnaval kot nekaj vsebinskega, bili so zgolj neprijetni simptom njene shizofrenije. Pri Judith se je posebej izrazil en glas, ki je močno prevladoval nad drugimi, zato sta se s sogovornikom osredotočila nanj. Glas je bil do Judith izrazito sovražen, odločno je zahteval, da jo je treba kaznovati. V kratkem je napovedoval njeno smrt. V glasu ni bilo niti ene pozitivne lastnosti: zdelo se je, da so mu edini cilji uničevanje, trpinčenje in Judithina smrt.

Med pogovorom na sta sogovornik in Judith začela spoznavati, da motivi glasu vendarle niso tako negativni, kot se je zdelo na začetku. Judith je spoznala, da glas v resnici odzvanja tisto, kar ona misli o sebi. Predstavljal je nezavedna čustva o gnusu do same sebe – šlo je za nezavedna čustva prezira in sovraštva, ki se niso mogla spremeniti drugače, kot da se je želela spremeniti Judith sama. Judith se je tako odločila, da glas razkriva dotlej neprepoznani vidik njenega čustvenega sveta, ki ga dotlej ni bila sposobna spoznati in izraziti. V tem smislu je glas omogočal dragocene vpoglede v notranje konflikte, s katerimi se je morala soočiti.

Judith dotlej še nikoli ni imela priložnosti, da bi preučila občutke nizke samozavesti, negotovosti in tesnobe, ki so pravzaprav sprožili njene težave na univerzi. Ker se s temi čustvi ni soočila, so ta našla obliko glasov. S skupnimi naporoma sta sogovornik in Judith spoznala, da so glasovi pravzaprav želeli Judith okrepiti, spoznala sta tudi, da če je sposobna razrešiti tako stresne izkušnje, potem je vsekakor sposobna tudi nadaljevati s študijem in se vrniti k staremu načinu življenja. Glas je menil, da je Judith prenizko cenila svoje potencialne, ter priznal, da ga je to močno jezilo. Izkazalo se je tudi, da glas pri tem, naj Judith umre, tega ni mislil v dobesednem smislu: skušal ji je dopovedati, da če ne bo poskusila in se zbrala, lahko vse preostalo življenje ostane psihiatrična pacientka ter bo na ta način 'umrla' glede na življenje, ki bi ga sicer lahko živel.

Judith je kasneje izjavila, da so bili glasovi, četudi so jo strašili, obenem tudi simbolični in so ji sporočali reči, ki so bile zanjo zelo pomembne. Zli in sovražni so se ji zdeli predvsem zato, ker nikoli ni imela prave priložnosti, da bi njihovo simboliko ter pomene razumela in sprejela. Ko je začela glasove sprejemati in tolerirati na ta način, sta njihova silovitost in vsiljivost začeli popuščati. Judith že štiri leta živi brez zdravil in se na univerzi pripravlja na doktorat. Glasove še sliši, vendar ti več nimajo nekdanje uničujoče moči. Prepričana je, da je zgolj premirje z glasovi omogočilo, da je dosegla premirje tudi s sabo.

#### TINA

Dialog glasov lahko človeku pomaga, da razloči občutek za samega sebi od glasov in na ta način znova prevzame nadzor nad svojim življenjem. Tina je bila psihiatrična bolnica z dolgo zgodovino samopoškodovanja. Osebu je povedala, da se čuti dolžna ubogati svoj glas, ki ji je pogosto ukazoval, naj se poškoduje ali si drugače škodi. Pristala je na udeležbo pri dialogu glasov, da bi se naučila kaj novega o motivih svojega glasu.

Njenemu glasu je bilo ime Paul in prepoznala ga je kot glas sosedu, ki jo je zlorabil, ko je bila še majhna. Med prvim srečanjem je sogovornik glas vprašal, kdaj je prvič vstopil v Tinino življenje (v obliki glasu). Paul je povedal, da je prišel pred enajstimi leti, približno takrat, ko je Tina svetovalki zaupala o zlorabi, ki jo je izvršil nad njo. Paul je povedal, da ga je tisto priznanje zelo ogrozilo in je zato Tino skušal obvladati s pozivanjem, naj se poškoduje. Na vprašanje, zakaj je s Tino delal tako grobo, je Paul odgovoril, da zato, ker je ženska. Sogovornik je Paula vprašal, ali meni, da so vse ženske manj vredne od moških in jih zlorabiti ni greh, se je Paul s tem strinjal. Na pripombo sogovornika, da moški potrebujejo ženske kot matere, je Paul odgovoril, da ga je njegova mama tepla in ga čustveno zlorabljal. Sogovornik ga je vprašal, kako se je ob tem počutil: je jokal? Paul je povedal, da je bil, če je jokal, še močneje tepen. Sogovornik ga je vprašal, ali se morda z grobostjo nad dekletu in ženskami, kot je Tina, ne maščuje nad materjo za svoje trpljenje? Paul je rekel, da to drži. Pri tem pa ni v ničemer obžaloval svojih grobosti nad Tino in je tudi povedal, da namerava tudi v prihodnosti nadzorovati njeno življenje in ji škodovati. Po tem je bil pogovor z glasom zaključen in sogovornik se je o slišnem pogovoril še s Tino.

Sogovornik je Tino pohvalil za pogum, da je razkrila zlorabo. Nadaljeval je, da je Paul verjetno prav iz strahu nad to njeno močjo skušal Tino kar najbolj ponižati in zagospodariti nad njo. Tina se je s to razlago strinjala. Do tega pogovora ni vedela, da je imel tudi Paul težko otroštvo, in vedenje o tej njegovi šibkosti je povzročilo, da se ji glas ni zdel več tako vsemogočen. Izkušnja pogovora z glasovi je v Tini obnovila zaupanje v lastno moč in jo navdala z močjo, da se je upala Paulu postaviti po robu. Kmalu po pogovoru so jo odpustili iz bolnišnice in tudi samopoškodovanje ni bilo več težava.

#### STEVEN

Steven je bil polnih enajst let uporabnik psihiatričnih storitev, je pa v zadnjem letu doživel velik napredek, dobil je začasno delo in se vpisal na univerzo. Med prvim srečanjem je Steven opisal svoj glas, ki mu je bilo ime Gerald, ki se je znašal nad njim v posmehljivem in zaničevalnem tonu, ga žalil z raznimi žaljivkami in mu zatrjeval, da nikoli ne bo nič iz njega. Med pogovori pri sogovorniku je Gerald začel drugače gledati na nekatere Stevenove dosežke, celo to je povedal, da se bo začel drugače obnašati. Žal pa se je v obdobjih med enim in drugim sestankom zmeraj vrnil k stari žaljivosti in grobostim. Ob podpori sogovornika se je Steven do Geralda začel vesti bolj samozavestno in to je očitno pripomoglo, da je glas začel drugače gledati na Stevenove dosežke in razvoj. Na enem od srečanj je sogovornik Geralda vprašal, ali ima za Stevena kak nasvet. Povedal je, kako misli, da Stevena ne bi smelo

premagati obžalovanje. Ko je potem sogovornik Stevena vprašal po njegovih čustvih do matere, ki je umrla v njegovi mladosti, je Steven pojasnil, da je imel mater zelo rad in je po njeni smrti včasih še slišal njen glas. Dogovorila sta se, da bo sogovornik na enem prihodnjih srečanj k razgovoru povabil tudi materin glas, in ob veliki podpori Stevenu se je to dejansko tudi zgodilo. Ta razvoj dogodkov je Stevenu omogočil dodatno moč, da se je zoperstavil Geraldovi sovražnosti, in sčasoma je Geraldova negativnost začela bledeti.

## **Vir**

Stone, H. & Stone, S. (1993). *Embracing Our Selves: The Voice Dialogue Training Manual*. (Sprijaznimo se s sabo: priročnik za dialog z glasovi). California: Nataraj Publishing.

Prevedel Tone Vrhovnik Straka