

# Balkanski glasovi – prvi koraci

(Uspostavljanje Hearing Voices mreže na prostoru Zapadnog Balkana)

Prema republičkoj Strategiji razvoja zaštite mentalnog zdravlja Srbije iz 2007. godine (IZJZS, 2002), broj dijagnostikovanih slučajeva „mentalnih poremećaja“ iznosio je 309.281, što stavlja ova oboljenja na 2. mesto najvećih zdravstvenih problema stanovništva u Srbiji.

Deinstitucionalizacija i priprema za život u zajednici su prioritet promene koja treba da nastane. Zarazliku od drugih zemalja u regionu koje su u proteklom periodu usvajale zakone o pravnom i društvenom regulisanju položaja osoba sa problemima mentalnog zdravlja, Srbija je na samom početku ovog procesa. Godine 2013. usvojen je Zakon o zaštiti lica sa mentalnim smetnjama u okviru postojećeg sistema. Postojeći sistem trebalo bi da postepeno bude zamenjen savremenijim vidovima psihosocijalne pomoći. Za sada dominira zanemarivanje i izopštavanje osoba sa problemima mentalnog zdravlja, a to se ogleda i u postojanju velikih ustanova koje ne zadovoljavaju potrebe i krše prava korisnika, kao i u potpunom odsustvu vaninstitucionalnih mehanizama u lokalnim zajednicama. Nacionalni mehanizam za prevenciju torture sproveo je nadzor zadržavanja u bolnicama, a uslovi u bolnicama opisani su ovako: „Farmakoterapija predstavlja osnovni metod lečenja, a pristup programima psihosocijalne podrške je nedovoljan“, „Po navodima lekara, ljudi se ne otpuštaju iz bolnica kada prestane



potreba za lečenjem, jer u zajednici nije ustanovljen sistem za neophodnu zdravstvenu zaštitu i socijalnu podršku.“ Zakon su kritikovali i korisnici zbog propusta u oblasti usluga u zajednici i zbog otežanog prelaza iz ustanova u život van institucija, čime se produžava institucionalizacija mnogih koji bi mogli živeti u zajednici.

## Šta predstavlja Hearing Voices pokret?

Hearing Voices (Čuti glasove) je međunarodna mreža koja zastupa drugačiji pristup u radu sa osobama koje imaju nesvakidašnja senzorna iskustva – koje čuju glasove, imaju vizije, ili osećaju neuobičajene taktilne senzacije.

Fokus Hearing Voices pokreta čine grupe samopomoći inspirisane pionirskim radom psihijatra i profesora Roma (Marius Romme) i dr Ešer (Sandra Escher) sa Maastricht Univerziteta u Holandiji. Značajan je i rad grupe Fondation Resonance iz Holandije, 80-ih godina XX veka. Važno je naglasiti da je ovaj pokret nastao udruživanjem snaga psihijatra dr Roma i njegove pacijentkinje Petsi (Patsy Hague), što predstavlja jedinstven slučaj zagovaranja jednakih uloga u pristupu pitanjima mentalnog zdravlja, iz perspektive stručnjaka po profesiji i „stručnjaka po iskustvu”, kako sebe nazivaju osobe koje su prošle kroz psihijatrijski sistem.

Prema biomedicinskom modelu glasovi se često timače kao glavni simptom psihoze (APA, 1994). Auditivne halucinacije se smatraju simptomom prvog ranga za shizofreniju (Schneider, 1959).

Ali to nije jedini ugao posmatranja.

Profesor Rom je tokom svojih istraživanja došao do sledećih otkrića:

- samo jedna od tri osobe koje čuju glasove ili imaju slična iskustva bude potresena ovakvim iskustvom do tog nivoa da završi u psihijatrijskom sistemu;
- 70% ljudi koji su potreseni ovim iskustvima mogu to povezati sa traumatskim događajima iz svog života (npr: zlostavljanje, seksualno zlostavljanje, traume usled velikih gubitaka i slično);
- u mnogim kulturama, u prošlosti ali i danas, glasovi se ne posmatraju kao





nešto neobično i problematično.

Na osnovu ovih nalaza profesor Rom je zaključio sledeće:

- nesvakidašnja senzorna iskustva osoba ne predstavljaju problem i ovakva iskustva su češće pozitivna ili neutralna, nego negativna;
- opasnost od negativnih „glasova”, kao i diskriminacija i stigma koju donosi etiketa „mentalno obolelog”, uzrokuju stvarne probleme;
- sadržaj ovakvih iskustava često ima veoma duboko značenje za osobu koja ih doživljava – čak i kada je taj sadržaj veoma potresan i kada osoba ne može da ga razume i da se s njim izbori;
- osoba koja pronađe način da razume svoja neobična senzorna iskustva i da se s njima izbori može da se oporavi i živi ispunjenim životom.

Godine 1997. u Maastrichtu (Holandija) održan je sastanak osoba koje čuju glasove sa zaposlenima u sektoru mentalnog zdravlja iz celog sveta. Tada

je donešena odluka o utemeljenju strukture za podršku incijative grupa koje se bave radom sa osobama koje doživljavaju neobična iskustva – čuju glasove, imaju vizije i neobična uverenja, jer se ovaj pristup u praksi pokazao kao veoma koristan za oporavak i osnaživanje osoba koje imaju i najteže psihijatrijske dijagnoze. Ova mreža nazvana je INTERVOICE (The International Network for Training Education and Research into Hearing Voices project), Međunarodna mreža za trening, edukaciju i istraživanje Hearing Voices projekta.

#### **Ciljevi mreže INTERVOICE:**

- podizanje svesti o civilnim pravima osoba koje čuju glasove;
- emancipacija osoba koje čuju glasove i osoba koje ih podržavaju;
- edukacija društva o značenju glasova kako bi se smanjila netolerancija i anksioznost, te da bi se osiguralo da



inovatini pristupi budu poznati ljudima koji čuju glasove, profesionalcima i široj javnosti;

- demonstracija raznolikosti ovakvih iskustava, njihovog porekla i različitih načina življenja sa ovim iskustvima; mogućnost oporavka;
- povećavanje kvaliteta i kvantiteta dostupne uzajamne podrške svim uključenim ljudima i organizacijama u svetu;
- razvijanje efikasnog načina pomaganja onima koji čuju glasove – pomoći u suočavanju sa teškim iskustvima i u oporavku.

Osobe koje su učestvovale u ovakvim grupama imale su pozitivna iskustva: prisutan je osećaj olakšanja, ostvarena je lakša integracija glasova/vizija sa ličnošću, ostvarena su nova poznanstava i druženja, i što je najbitnije, razvijane su sposobnosti za pronalaženje sopstvenog mesta u društvu.

### **Hearing Voices mreža na Balkanu**

Na prostoru Zapadnog Balkana u javni i profesionalni diskurs uveden je inovativni pristup rada sa osobama koje čuju glasove, započet serijom radionica i predavanja o Hearing Voices pristupu, američkog psihoterapeuta koji čuje glasove Vila Hola (Will Hall). Počevši od 2012. godine u Sarajevu, u organizaciji Udruženja Metanoia, predstavnici Međunarodne mreže Hearing Voices započeli su sa uvodnim predavanjima i predstavljanjem ove mreže i načina rada na prostorima bivše Jugoslavije. Prvi treninzi održani su u Sarajevu i Beogradu i bili su namenjeni ljudima koji čuju glasove ili imaju druga nesvakidašnja iskustva, kao i profesionalcima zaposlenima u sistemu mentalnog zdravlja, volonterima i zaposlenima u civilnom sektoru. Udruženje Metanoia iz Sarajeva i udruženje Prostor iz Beograda

postaju zvanični predstavnici ove mreže za Zapadni Balkan.

Tokom prvih godina i po dana, organizovana su uvodna predavanja sa ciljem predstavljanja istorijata mreže, principa rada i metodologije, pri čemu su ispitane potrebe učesnika i stepen interesovanja. Na uvodnim predavanjima u Beogradu, učesnici su bili uglavnom ljudi koji imaju nesvakidašnja iskustva (korisnici psihijatrijskih usluga, ugavnom članovi udruženja korisnika Duša i Vide), volonteri i zaposleni u civilnom sektoru. Već na sledećim treninzima, priključili su se i zaposleni u institucijama, psihijatri, psiholozi, psihoterapeuti i medicinske sestre. Ovaj trening je akreditovan od strane Zdravstvenog saveta Srbije i dobio je podršku jedne od najvećih psihijatrijskih ustanova u zemlji – Klinike za psihijatrijske bolesti „Dr Laza Lazarević“ u Beogradu, kao i drugih značajnih institucija: SPB Vršac, Kovin, Novi Kneževac, Doma za mentalno obolele Čurug, i dr.

Predavači koji su do sada držali treninge su Rejčel Vodinhem (Rachel Waddingham), ekspert po iskustvu sa višegodišnjom praksom u držanju treninga, formiranju grupa samopomoći, radu sa adolescentima, kao i sa licima lišenim slobode; Slobodanka Popović, sistemski porodični terapeut i stručnjak za Otvoreni dijalog (Open dialog); Dirk Korstens (Dirk Corstens), psihijatar i psihoterapeut, trener sa dugogodišnjim iskustvom, član upravnog odbora INTERVOICE-a, vodeće organizacije u okviru Hearing Voices mreže, i stručnjak za Dijalog sa glasovima (Voice dialog metod).

U maju 2015. počela je sa radom beogradska Hearing Voices grupa samopomoći, odnosno grupa podrške ljudi sa istim ili sličnim iskustvom. Grupa

za sada ima 15 članova i radi na jačanju sopstvenih potencijala i kapaciteta kako bi mogla da se otvari i primi nove članove ili da podrži osnivanje nove grupe. Grupa se sastaje jedanput nedeljno i, sudeći po izjavama učesnika, za sada se pokazala kao veoma korisna i značajna. Neki od učesnika govore o tome kako pre dolaska na grupu nikada nisu imali slobodu da otvoreno govore o svojim iskustvima, kako su uglavnom bili u situaciji da moraju da ih kriju, a neretko bi se ova iskustva ponavljala u situacijama velike izloženosti stresu ili pri fizičkoj i psihičkoj iscrpljenosti, bez obzira na redovno uzimanje prepisane terapije. Ove situacije bi u prošlosti neke od učesnika dovodile u stanje nezadovoljstva, sumnje, potištenosti, izolovanosti i usamljenosti.

*Hearing Voices grupe sada predstavljaju mesto na kojem možemo slobodno da razgovaramo (o glasovima, ostalim iskustvima, ali i o svakodnevnim temama koje nas okupiraju, brinu, raduju ili jednostavno zanimaju), da budemo prihvaćeni onakvi kakvi jesmo, sa svojim stavovima, pravom na različito mišljenje i viđenje stvari. One su slobodan prostor u kom možemo da dobijemo podršku, osetimo da nas neko sluša a možda i razume, dobijemo priliku da bolje razumemo svoja iskustva kao i iskustva drugih, tehnike da bolje izađemo na kraj sa, ponekad, veoma teškim i preplavljujućim iskustvima.*

Sve ove karakteristike verovatno važe za većinu sličnih grupa širom sveta, ali posebno su istaknute zbog društva kao što je naše, u kome vlada neprihvatanje ljudi sa dijagnozom, u kome se ljudi plaše ako saznaju da osoba čuje glasove i da se leči na psihijatriji. Zato one posebno dobijaju na značaju i dubini jer predstavljaju

početak velike promene.

Grupa za osobe koje čuju glasove, vide vizije i imaju neobična iskustva, pokrenuta je i u Sarajevu u junu 2015. godine, u sklopu Udruženja Metanoia, a u saradnji sa Domom Nahorevo i njihovim korisnicima. Pored ove grupe, u sklopu Udruženja Metanoia, postoje grupe sa samopodršku jednakih po iskustvu koje uključuju i osobe koje čuju glasove, imaju vizije ili neobična uverenja.

U junu 2015. godine, pokretanjem fejsbuk stranice **BalkanskiGlasovi** i internet stranice **www.nasglas.org**, ozvaničeno je stvaranje Hearing Voices mreže za Zapadni Balkan. To će predstavljati mesto susreta za sve one koje interesuje tematika glasova i rada sa glasovima. Pomenute stranice su izvor informacija o edukacijama, predavanjima, grupama za osobe koje čuju glasove, o literauri, filmskim projekcijama i svemu drugom što se tiče Hearing Voices pokreta. Za sada Mrežu čine nacionalni predstavnici Udruženje Metanoia (BiH), Udruženje Prostor (Srbija), Kralji ulice (Slovenija), i Dom Turnić (Hrvatska).

**Za sve informacije u vezi nacionalnih predstavnika Hearing Voices mreže možete pisati na:**

**Udruženje Metanoia:**

metanoiavoices@gmail.com

**Udruženje Prostor:**

prostorpro@gmail.com

**Kralji ulice:**

slisanjeglasov@gmail.com

**Dom Turnić:**

domturnic@net.hr

**Za dodatne informacije o našoj**

**mreži pišite na:**

**info@nasglas.org**

i pratite nas na:

fejsbuku: Hearing Voices mreža Zapadnog Balkana – Balkanski Glasovi  
i internetu: **www.nasglas.org**

**Neke od povratnih informacija dobijenih nakon treninga u Beogradu:**

**KORISNICI**

**Šta ste naučili tokom treninga?**

- Da nalazim uzrok pojave glasova, solucije i rešenja.
- Da vidim problem iz drugog ugla.
- Naučila sam da malo bolje shvatim sebe.
- Treba se potruditi da se razumeju glasovi.

- Dobro je za toleranciju, a i da se nešto nauči o ljudima i poboljša društvo.

**Šta Vam se dopalo na treningu?**

- Alternativni pristup razumevanja ljudi i psihičkih problema.
- Primeri su mi se jako dopali. Mislim da će mi pomoći da se fokusiram.
- Sve mi se jako dopalo, a posebno dr Dirk. Može da se primeni u udruženjima psihijatrijskih usluga. Obogaćen sam novim iskustvom. Pokušaću da primenim na svoj život.

- Vežba tokom drugog dana i kontakt sa profesionalcima. Mogao bi da se popravi odnos psihoterapeuta i pacijenata.

**PROFESIONALCI**

**Šta ste naučili tokom treninga?**

- Novi koncept i strukturisaniji pristup terapiji osoba koje čuju glasove.
- Novi model koji će primenjivati u svojoj praksi.
- Naučila sam postupak pomoću koga se gradi lični konstrukt i da treba da pokušam u pristupu sa pacijentima da budem direktnija. Naučila sam da nije strašno razgovarati sa glasovima.

### **Šta Vam se najviše dopalo?**

- Jasna struktura, konkretni alati za praktičnu primenu, nalaženje smisla i narativa u simptomu, što je „izlečujuće”.
- Dopali su mi se praktični primeri i mogućnost rada tj. vežbanja sa klijentima.
- Dopao mi se pristup, način rada, iznošenje dosta ličnih primera tj. primera iz iskustva, toplina u kontaktiranju.

### **Neke od tehnika za bolje izlaženje na kraj sa glasovima**

- Tehnike koje nam pomažu da se usredsredimo
- Prihvatanje da glasovi nisu „problem”, već posledica problema. Na tebi je da otkriješ ostalo;
- Identifikuj svoje glasove – njihov broj, pol, uzrast itd;
- Nauči kako da postavljaš granice – kako ljudima tako i glasovima (napravi dogovor sa njima „sad malo budi tih, saslušaču te kasnije...”);
- Oslušni i pozitivne glasove – oni ti mogu biti saveznici;
- Odredi vreme za slušanje glasova i zamoli ih da te ostave na miru do tada;
- Reci negativnim glasovima da ćeš razgovarati sa njima

- jedino ako prema tebi pokažu poštovanje;
- Dijalog sa glasom – dopusti članu porodice kome veruješ, prijatelju ili zaposlenom u oblasti mentalnog zdravlja da razgovara direktno sa tvojim glasovima;
- Zapiši šta ti glasovi govore.

### **Tehnike sa pozitivnim osećanjima**

- Idi na izlet;
- Slušaj energičnu muziku;
- Pogledaj spisak pozitivnih stvari postignutih do sada;
- Gledaj albume sa fotografijama;
- Pregledaj spisak lepih stvari koje su drugi rekli o tebi;
- Napravi spisak svojih prednosti i snaga;
- Napravi paketić za emotivno ušuškavanje u slučaju nužde (neka sadrži nešto što će te razveseliti i umiriti);
- Čitaj knjige, ljubavna pisma i ljubavne pesme;
- Čitaj šaljive knjige i šaljivu elektronsku poštu;
- Izgovori par lepih stvari o sebi;
- Snimi pozitivne izjave (ti ih izgovori);
- Gledaj filmove – inspirativne filmove ili komedije.

### **Stvari koje treba upamtiti radi što bolje brige o sebi**

- Svakog dana učini nešto lepo za sebe;
- Hrani se zdravo;
- Redovno posećuj sastanke

- svoje mreže podrške, čak i kada je sve o.k. ;
- Gledaj pravo, ispravi se, protegni se ili promrdaj telo;
- Uoči gde su twoje „sive zone”;
- Isplaniraj dan. Pobrini se da ne postoje dugi vremenski periodi u kojima nema nikakvih aktivnosti;
- Potraži pomoć, razgovaraj sa nekim;
- Uzimaj lekove kao što je propisano (uz konsultacije sa lekarom);
- Razmisli o svojim osećanjima i realistično sagledaj šta si u stanju da postigneš.

### Fokusiranje na osećanja

- Diskutuj o svojim osećanjima sa drugima;
- Napravi spisak okidača za pojedina osećanja;
- Slikaj ili crtataj svoja osećanja;
- Napiši „pismo za težak dan”;
- Vodi dnevnik;
- Piši poeziju ili prozu o svojim osećanjima.

### Stvari koje mogu pomoći osobama koje čuju glasove da sa njima izđu na kraj

- Pevušenje ili pevanje;
- Odvlačenje pažnje, npr. čitanje i kompjuterske igrice;
- Fokusiranje na glasove;
- Odlaženje na grupe Hearing Voices (Čuti glasove);
- Podrška okoline – dobri prijatelji, porodica, medicinsko

osoblje, terapeuti...

- Praznici;
- Humor;
- Sposobnost da se identifikuju situacije u kojima će se najverovatnije pojaviti glasovi;
- Ignorisanje glasova;
- Osamljivanje;
- Vođenje dnevnika o glasovima;
- Okupiranje nečim, npr. kuvanjem ili spremanjem kuće;
- Fizička aktivnost i briga o zdravlju;
- Seks;
- Slušanje muzike;
- Masaža;
- Meditacija;
- Akupunktura;
- Izbegavanje droga;
- Pozitivan stav;
- Molitva ili razgovor sa Bogom;
- Religija;
- Vikanje na glasove;
- Spavanje;
- Mogućnost da te neko od osoblja sasluša;
- Razgovor sa osobom od poverenja.

### Šta sve može da odmogne

- Prevelike doze lekova;
- Kad ti drugi kažu da ne pričaš o glasovima;
- Snovi i pokušaji da se zaspis;
- Etiketiranje;
- Nedostatak sna;
- Nedostatak informacija;
- Ljudi koji poriču postojanje glasova;
- Ljudi koji poriču tvoje

- 
- objašnjenje sopstvenih glasova;
  - Profesionalci koji misle da znaju više o tvojim glasovima od tebe samog;
  - Nuspojave lekova;
  - Negativno razmišljanje;
  - Izolacija od društva.

### Tehnike za opuštanje

- Priznaj svoje strahove, brige i stres i svesno se prepusti. Imaj poverenja u sebe;
- Broj svoje uzdahe;
- Pleši ili šetaj;
- Usredsredi se na položaje svog tela;
- Usredsredi se isključivo na svoje disanje, diši duboko;
- Dozvoli sebi da se opustiš;
- Odvoj neko vreme za sanjarenje o stvarima koje želiš;
- Nauči joga disanje;
- Slušaj audio-vodič za opuštanje;
- Slušaj opuštajuću muziku;
- Masiraj svoje ruke, noge, glavu...
- Opuštaj svaki mišić, jedan po jedan;
- Plivaj ili plutaj na vodi;
- Vežbaj jogu.

### Stvari koje mogu da daju rezultate u krizi

- Bolje je da potražiš pomoć pre nego kasnije;
- Tokom perioda kada se dobro osećaš napravi svoj lični plan

- za postupanje tokom krize;
- Plaći;
- Pronađi neko sigurno mesto;
- Predaj nekome svoje lekove, kao i sečiva i slične predmete;
- Uvek imaj pri sebi dozu lekova koja ti može hitno zatrebati;
- Šutiraj kutije na ulici;
- Obavesti ljudе gde se nalaziš;
- Nekome od njih reci i kako se osećaš;
- Napravi bezbednosni plan;
- Zapamti da se situacije i osećanja često menjanju (Solomonova priča „I to će proći“);
- Odmaraj se na krevetu;
- Zaroni glavu u jastuk i viči;
- Pokušaj da dokučiš kako se osećaš.

### Tehnike koje pružaju utehu

- Kupi ili uberi sveže cveće;
- Promeni posteljinu;
- Sklupčaj se sa svojom plišanom igračkom;
- Jedi svoju omiljenu hranu, ali umereno;
- Napuni kadu;
- Popij neko piće koje te smiruje;
- Drži uz sebe predmet koji ti oliva sigurnost i umiruje te;
- Pronađi neko sigurno mesto;
- Zagrli nekoga;
- Slušaj umirujuću muziku koja te relaksira;
- Praktikuj molitvu/meditaciju/vizualizaciju;

- Upali svetlo i uključi radio (radi lakšeg padanja u san);
- Pevaj svoje omiljene pesme;
- Boravi na mestu gde se osećaš sigurno;
- Potopi noge u vodu ili napravi kupku;
- Poprskaj miris po prostoriji;
- Mazi ili očetkaj svog ljubimca;
- Koristi parfem, mirišljavu kremu ili toplu kupku da se oraspoložiš;
- Koristi eterična ulja ili potpuri (sušeno mirisno bilje);
- Nosi udobnu odeću;
- Vodi dnevnik ili razgovaraj sa nekim o tome kako se osećaš;
- Slaganje slagalice ili neki hob;
- Vežbanje – hodaj/ trči/ pleši;
- Baštovanstvo, gajenje cveća;
- Slušanje CD-a ili mp3 plejera;
- Crtanje i slikanje slika/postera/ čestitki;
- Igranje igara, kartanje, kompjuterske igrice;
- Čitanje naglas ili pевушење;
- Šivenje, štrikanje;
- Kupovina;
- Sport;
- Telefonski razgovor ili poseta prijatelju;
- Zamišljanje slika ili brojanje u sebi dok pokušavaš da zaspis;
- Gaženje po pličaku;
- Gledanje televizije ili filmova;
- Pisanje pisama.

### Opšte ideje

- Ne ubijaj sebe u pojам! Svi mi pravimo greške;
- Napravi spisak svojih postignuća;
- Napravi ugovor sa svojim glasovima;
- Pozitivno govorи o sebi;
- Oprosti sebi (oslobodi se samooptuživanja);
- Pričaj sa glasovima, saznaj kako se osećaju;
- Slušaj glasove samo na jedno uvo.

### Tehnike za odvlačenje pažnje

- Bioskop;
- Čišćenje ili spremanje;

\* Beleška

Tehnike za odvlačenje pažnje su korisne kada su glasovi naročito uznemirujući ili nametljivi, ali se ne preporučuju kao tehnike za redovnu upotrebu.

\*Preuzeto od organizacije Mind in Camden i njihovog projekta Kolektivni glasovi – VOICE COLLECTIVE / Mind in Camden, Barnes House, 9-15 Camden Road, London, UK, NW1 9LQ.

### NEMOJTE PANIČITI

Ako vam osoba kaže da čuje glasove (ili ima druga neobična iskustva), najvažnije je da ostanete smireni.

Ljudi mogu biti akutno osetljivi na tuđe reakcije, a takođe mogu od drugih naučiti

kako da razumeju svoje glasove i kako da sa njima izađu na kraj. Zato je važno da budete smireni i tako im pokažete da je njihovo iskustvo u redu. Ako delujete anksiozno, uplašeno ili vam je nelagodno, pokazujete im da zaista IMA mnogo razloga za brigu.

## **OTVORITE PROSTOR ZA RAZGOVOR**

Za osobu može biti od velike pomoći ako joj se pruži prostor za razgovor o onome što čuje, vidi ili oseća. Ova iskustva mogu biti vrlo snažna i ako se drže unutar sebe osobi će biti vrlo teško da ih razume ili da pronađe načine kako da se sa njima nosi. Ako osoba želi da govori o svojim glasovima – ohrabrite je u tome! Blago i s poštovanjem je navodite na razgovor o ovoj temi i pokažite da ste zainteresovani za ono što ima da kaže. Ako niste sigurni da li osoba želi o tome da govori, slobodno je pitajte. Razgovor o razgovoru o glasovima može da bude dobar prvi korak. Ako je razgovor o glasovima težak, upamtite da osim reči postoje i drugi načini komunikacije (nekim osobama je lakše da se izražavaju telesno ili kroz umetnost; drugima je lakše da govore dok istovremeno rade nešto drugo). Budite fleksibilni i pokušajte da nađete način komunikacije koji je pogodan za tu konkretnu osobu.

## **POTRUDITE SE DA NE PRAVITE PRETPOSTAVKE**

Mnogi ljudi čuju glasove koje drugi ne čuju, naročito u stresnim situacijama. Dok su neki od njih strašni, drugi mogu biti utešni, zabavni ili se mogu ponašati kao

neko ko usmerava. Dakle, ako vam neko kaže nešto o svojim glasovima, trudite se da ne prepostavljate odmah da glasovi predstavljaju problem za osobu koja ih čuje. Pružite mogućnost da vam ispriča o dobrom stranama glasova, kao i o lošim. Zaista pomaže ako ste otvoreni za stvarni problem. To mogu biti glasovi, ali to isto tako može biti i osećanje usamljenosti, trpljenje nasilja ili briga oko toga šta će reći ljudi ako saznanju.

## **NISTE SAMI**

Važno je da osobi date do znanja da nije jedina koja ima ovakva iskustva. Oko 8% mladih čuje glasove, a njihov broj je čak i veći ako uzmemo u obzir i kratkotrajna iskustva. Čuti glasove samo po sebi nije znak bolesti. Oko 2/3 ljudi koji čuju glasove nema potrebu za podrškom od strane službi koje se bave mentalnim zdravlјem.

Ako se osoba muči da izade na kraj s glasovima koje čuje, to zaista može da utiče na njeno samopouzdanje i samopoštovanje. Može da se okupira pitanjem: da li sam „lud/a“? Pomoći ćeće ako joj stavite do znanja da u tome nije sama. S druge strane, postoji opasnost da sasvim umanjite nečije uzinemiravajuće iskustvo ako kazete: „Svi mi čujemo glasove.“ Treba pronaći pravu meru.

## **NADA JE VEOMA VAŽNA**

Tokom trogodišnje studije dr Ešer utvrđeno je da je 60% dece i mladih prestalo da čuje glasove dok je trajalo ispitivanje. Mnogi su našli načine da se izbore sa glasovima koje su i dalje čuli i bili su u stanju da nastave sa svojim životom.

Ljudima može biti od pomoći ako znaju

da je mnogo uspešnih ljudi govorilo o tome da čuje glasove, uključujući: Džona Frušantea (Red Hot Čili Pepers), Gandija, Lejdi Gagu, Džonija Vegasa i Karlosa Santanu. Organizacija INTERVOICE ([www.intervoiceonline.org](http://www.intervoiceonline.org)) može da pruži mnogo ovakvih primera.

Važno je da znate da se ljudi zaista oporavljaju, a što je još važnije – žive onako kako žele!

## **SLUŠAJTE BEZ OSUĐIVANJA**

Neki ljudi objašnjavaju svoja iskustva na neobične načine – uključujući vanzemaljce, duhove, demone, telepatiju, implante. Iako nešto od ovoga može zvučati paranoidno ili čudno, može nam pomoći kada to sagledamo u kontekstu u kom se javlja. To je često pokušaj da se razumeju i objasne iskustva koja su neobična i ponekad zastrašujuća. Takođe, neka objašnjenja mogu imati koren u kulturama koje vi možda ne razumete u potpunosti.

Ljudi koji pomažu osobama koje čuju glasove često su zabrinuti da će reći nešto pogrešno kada im ljudi govore o svojim neobičnim uverenjima. Savet je da osobu pustite da podeli ono što ima na umu – čak i ako to zvuči čudno. Kada birate šta ćete reći, nastojte da se orijentisete na osećanja osobe umesto da ulazite u diskusiju o realnoj zasnovanosti nekog uverenja i da ih osporavate. Za osobu koja razgovara sa vama to JESTE njena realnost. Čak i samo razgovorom o tome što doživljavaju, oni mogu naći kreativne načine da izađu na kraj s tim. Vrlo praktično pravilo je da nikada ne treba lagati ako vas osoba direktno pita što mislite da je realno, ali nemojte

prepostavljati da je vaša verzija realnosti važna ili korisna za tu osobu.

## **NEKA VAM STRATEGIJE BUDU PRI RUCI**

Ukoliko radite sa uznenirenim ljudima, već ćete biti upoznati sa paketom strategija i veština koje su od pomoći. Ovaj paket jednako je primenljiv i na ljudе koji se muče sa glasovima. Ako osećate da ne znate što da predložite, setite se da ljudi i sami često daju najbolje predloge. Radite zajedno s njima, ako možete.

Uočili smo da su od velike pomoći strategije fokusirane na emocije (koje leže u osnovi glasova). Pogledajte vebajt ([www.voicecollective.co.uk](http://www.voicecollective.co.uk)) kako biste dobili neke nove ideje. Izuzetno su korisne strategije koje osobi pomažu da se oseća sigurno. To može uključivati vizualizaciju, stvaranje sigurnog kutka, tehnike disanja i uzemljenja. Oni ljudi koji se u svojoj kući, školi ili društvenom okruženju osećaju nemoćno, često su skloni tome da se osećaju nemoćno i u odnosu sa svojim glasovima. Ako pomognemo osobi da uspostavi veću kontrolu nad svojim životom, često ćemo joj, istovremeno, pomoći da izađe na kraj i sa glasovima.

## **POTRAŽITE DODATNU POMOĆ**

Postoje mnogi ljudi koji mogu da pomognu osobi koju uzneniravaju glasovi. Podstaknite osobu da se obrati tim ljudima i pomozite joj tako što ćete razgovarati o svim opcijama koje su na raspolaganju. Ako ste zabrinuti za dobrobit osobe, sledite uobičajene procedure kako biste joj obezbedili svu potrebnu pomoć.