

Pojavnost slišanja glasov in odnos slišalcev¹ do njih

Phenomenology of voice-hearing

POVZETEK

Namen empirične študije je bil zbrati podatke o pogostosti in fenomenologiji izkušnje slišanja glasov, ki jih sliši samo oseba, drugi okrog nje pa ne. Podatki so bili zbrani s pomočjo internetne ankete, h kateri smo povabili študente in študentke različnih študijskih programov osmih fakultet treh različnih univerz v Sloveniji. Ankete je v celoti izpolnil vzorec 670 oseb, med katerimi prednjačijo ženske, študentke predvsem družboslovnih študijskih programov v prvi polovici dvajsetih let. Medtem ko je 45,7 % anketiranih poročalo o izkušnji slišanja glasov, smo našli 13,5 % vseh, ki slišijo glasove razmeroma pogosto (torej ne gre le za enkratno ali dvakratno izkušnjo), pri čemer to niso samo glasovi lastnih misli. V večini so glasovi slišalcem dobrodošli in jih dobro sprejemajo; le 12 % slišalcev je takih, ki so jim glasovi neprijetni in bi se jih hkrati radi znebili. 7 % slišalcev je doslej v zvezi s tem že iskalo pomoč ali pa bi si jo želeli dobiti. Izhodišča študije so bila povezana s teoretsko, empirično in obravnavno tradicijo, ki jo zastopa mednarodno gibanje »hearing voices«. Izhajajoč iz svojih empiričnih ugotovitev se študija zavzema za načelno nepatologizirajoč odnos do slišanja glasov ter uveljavljanje obravnavnih pristopov, ki dopuščajo, da je slišanje glasov smiselna in pomena polna izkušnja, ki je lahko koristno izhodišče za delo s slišalci.

KLJUČNE BESEDE

Slišanje glasov, slišalci glasov, normalizacija, izkustvo, pravica do izbire

SHORT ABSTRACT

The purpose of this empirical study was to collect information on the prevalence and phenomenology of the experience of hearing voices that are heard only by the person, and not by others around. Data was collected through an Internet survey, to which we invited students of various study programs at eight faculties at three universities in Slovenia. Surveys were completed by a sample of 670 persons, predominantly women, especially students of social sciences study programmes in the first half of their twenties. While 45.7% of respondents reported having an experience of hearing voices, we found that for 13.5% of all who responded to our survey it is a relatively common experience (ie not just a single or double experience), and for these respondents they were referring not only to the hearing of their own thoughts. The majority of the voice-

hearers welcomed their voices and accepted them positively; only 12% of voice-hearers experienced them as uncomfortable and would like to get rid of them. 7% of voice-hearers have already sought help or would like to get it. The starting points for this study are derived from the theoretical, empirical and treatment tradition, represented by the international movement »hearing voices«. Starting from its empirical findings, the study advocates the normalisation of attitudes towards hearing voices and the development of treatment approaches which would accept hearing voices as a meaningful experience, and establish a useful starting point for working with voice-hearers.

KEY WORDS

Hearing voices, voice-hearers, normalization, experience, the right to choose

EXTENDED ABSTRACT

The study deals with a phenomenon which is often called auditory verbal hallucinations and is regarded as a disorder of perception or a psychopathological phenomenon. There are various definitions of auditory verbal hallucinations, but none of them is able to cover a plurality of forms of auditory verbal hallucinations and their different characteristics in an exhaustive and incontrovertible way. In our study, we followed the definition of David (2004), but we used it as only a loose framework for researching the phenomenon: »A sensory experience which occurs in the absence of the relevant sensory organ, has a sufficient sense of reality to resemble a veridical perception, over which the subject does not feel s/he has direct and voluntary control, and which occurs in the awake state«.

Contrary to the understanding of auditory verbal hallucinations as a psychopathological phenomenon, or even a key symptom of some psychiatric disorders/diseases, is the thesis of auditory verbal hallucinations as a rather universal human experience, which is also dependent and related to social and cultural conditions. Epidemiological studies show that the prevalence of auditory verbal hallucinations is quite high, certainly higher than the prevalence of psychiatric disorders, usually related to auditory verbal hallucinations. There are many more people who have auditory verbal hallucinations (which could also be very frequent and complex) and do not show any signs of psychiatric disorders and can be regarded as healthy. Studies on large nonclinical samples show that the life prevalence of auditory verbal hallucinations is 8 to 40% (or even higher), usually higher for women than men and higher among young people than for older people. Studies also show a large heterogeneity, and in fact, the continuity of the distribution of the phenomenon of auditory verbal hallucinations regarding the frequency of their occurrence, time of occurrence, the location of their perceived physical location in space, the relationship with the person, their emotional valence, their contents and attributed origin.

Somewhat special understanding of auditory verbal hallucinations, which is in many ways different from the standard psychiatric views, has been developed by the »Hearing voices« movement that conceptually derived from research of Marius Romme, Sandra Escher, Dirk Corstens and others. Auditory verbal hallucinations are seen as a relatively universal human experience and as a phenomenon that should be destigmatised and socially normalised. The phenomenon is called »hearing voices« and persons »voice-

hearers«. By such naming the movement avoids (on the level of language) the word »hallucination« and its pathologising and objectivising connotations and social impacts. The voices are understood and conceptualized as a meaningful and in principle a reasonable experience that often occurs after psychosocial traumas and particularly burdensome personal experience, which can carry information about this trauma, but in ways that may be symbolic, dissociated or implicit. The thesis that the individual voices can speak about one's way of dealing with the trauma and of one's consequent psychic reorganization opens new treatment options for professional work with such a person, which can emerge from reading the content and meaning of voices. As such an approach is in classical psychiatry rare or practically non-existent, this means that the hearing voices movement calls for a different method of treatment or for developing new treatment options. Therefore, it is often claimed that the movement is committed to the right of choice for people, who hear voices.

Three intentions of our pilot empirical study were:

- to collect data on the frequency and the selected basic characteristics of hearing voices, like: whose voices are heard, how many voices are there, from which locations they are coming and when they occurred for the first time;
- to verify a thesis on the great phenomenological heterogeneity of the phenomenon in a qualitative descriptive way;
- to test statistically the hypothesis that voice-hearers seeking help in connection with their voices differ in their (phenomenological) characteristics of voice hearing from those who do not want to seek help;

Data were collected using an Internet survey, to which we invited students and students of various study programs of eight faculties of three universities in Slovenia. Surveys were completed by a sample of 670 persons, among which dominate women, especially students of social sciences study programmes in the first half of their twenties. Due to the sampling method (self-selection of respondents) sample is not representative, neither for the general population nor the population of students in Slovenia, mostly perhaps for the population of students of social sciences university programs.

While 45.7% of respondents reported that they already had the experience of hearing voices, we found 27.3% of the sample for whom hearing voices is something relatively common (i.e. not just a single experience).

The voices appeared for the first time in different stages of life. Some feel that this experience has always been with them and about one-fifth do not remember when they first experienced the voices. For the largest group the time of first hearing voices was when they were in the elementary school.

Most listeners have the experience of hearing voice of their own thoughts. Some hear only that voice, some also other voices besides the voice of their own thoughts; and some only the other voices. Regarding the frequency of the voices, after the most frequent kind of hearing of own thoughts, there follow the voices of relatives, the voice of someone else's thoughts, the voice of someone already dead, angels, saints and God, etc.

Voice-hearers hear voices as if coming from different locations. The most commonly from their heads, and then – following the ascending frequency – from the following locations: from the outside, from their own ears, from one part of the body and telepathically.

Many authors write that the mere fact that someone hears voices is not crucial for seeking help, but rather what is the voices' attitude to the voice-hearer and what is his/her relationship to voices. There were a number of questions in the survey asking about this relationship. 30% of voice-hearers reported having voices that were always encouraging, comforting them, and empowering them. Only 4% of voice-hearers have the voices that are always hostile, insulting, unkind and judgmental. Most of voice-hearers (45%) have the voices of both types. About a fifth of voice-hearers have voices, the emotional valence of which seems neutral or irrelevant, or are experienced in that way by the voice-hearers.

Mostly (60%) the voices are welcome and well taken by the voice-hearers; only 12% of voice-hearers find their voices uncomfortable and would like to get rid of them at the same time. To the 5% of the voice-hearers voices are annoying, but they do not want to get rid of them. The remaining part of almost a quarter of voice-hearers gave no clear answer in this respect. Some said that voices were irrelevant to them and had quite neutral attitude to them, others were somewhat ambivalent, while some were talking about the functionality and necessity of voices for their psychological existence, as follows: »Without voices I would be there, I would still exist, but I wouldn't really BE and I would be far away from what I am now and what I am going to become.«

For the clinical practice voices are especially important when they demand something from the voice-hearers. The most inconvenient situation is if the voices require the voice-hearer to do something socially unacceptable or even threatening to oneself or others. Only less than a third of voice-hearers experienced voices, which requested something of them, and of those 18% have had such an experience frequently, while 82% only occasionally. Of all those who have had such an experience, as many as 56% declared that their voices required only something which gave courage and were highly motivating. Only 26% reported requirements that were uncomfortable, judgmental and offensive. Other reported on the requirements to which they had a neutral attitude or were insignificant to them.

Less than one-third of the voice-hearers have so far discussed their experience of hearing voices with someone. This result testifies to the considerable stigma that the voice-hearers experience. Less than 2% of the voice-hearers have already taken any medicine or »healing products« in relation to their voice hearing. With this wording, we wanted to include also other attempts to solve the problem through the use of various substances, in addition to pharmaceutical products.

A similar question was asked whether the voice-hearers already sought help because of hearing voices from doctors, psychologists, healers, bioenergetics, clairvoyants, etc. 4% of the voice-hearers did seek help; 93% did not and would not want to, 3% did not, but would like to. The group of voice-hearers who want any help, is therefore significantly smaller than the group of those who experience unpleasant voices, and also smaller than the group of whom these voices require doing unpleasant things, not even mentioning

whose voices are experienced as pleasant or neutral.

For the purpose of statistical testing of the stated hypothesis of no differences between the group of those who have already sought help or would to, and group of those who did not seek help and would not like to do so, in regard to the phenomenology of hearing voices, we used 53 indicators of various characteristics of hearing voices. Only in six of the 53 cases, the differences between the two groups were statistically significant. Two most important of these six significantly different characteristics were that those who wanted help, heard voices more frequently and had more often voices which required something of them. We concluded that the voices were in the compared groups more alike than not. This finding is therefore more in line with the thesis of continuity than the thesis of qualitative differences between hearing voices in both groups. So more support can be given to the idea of hearing voices as an universal human experience rather than as a qualitatively different psychopathological phenomenon.

Uvod

Do študija pojava slišanja glasov² smo – skupina raziskovalcev³ iz področij socialne pedagogike, antropologije in psihologije – prišli za tem, ko smo se na več seminarjih organizacije Intervoice⁴ ter preko študija literature seznanili z mednarodnim gibanjem »Hearing voices«, ki izhaja iz raziskav Mariusa Romm-a, Sandre Escher, Dirka Corstensa in drugih (npr. Corstens in Longden, 2013; Corstens in drugi, 2014; Eschwer in Romme, 2010; Romme in Escher, 2012; Romme in drugi, 2009). To gibanje implicira in zagovarja premik v odnosu do slišanja glasov in podobnih pojavov, se zavzema za drugačno obravnavo ljudi oz. za spoštovanje pravice ljudi, ki slišijo glasove, do izbire oblik pomoči; za priznavanje smiselnosti in pomena, ki ga nosijo glasovi (pogosto v zvezi s preteklimi travmami); ter za normalizacijo pojava slišanja glasov. Podporne skupine po modelu, ki ga zagovarja to gibanje delujejo v več deset državah sveta, in samo v Angliji jih je nad 180⁵. Prepričanja in obravnavno ideologijo gibanja jedrnatopovzema Melbournška deklaracija⁶.

Kot se običajno zgodi, se nam je s sprejetjem nove paradigme - v nekih vidikih - odprl nov svet in razvila nova senzibilnost za ta pojav pri sebi in med ljudmi v naši okolici. V individualnih pogovorih ter na delavnicah in drugih predstavitevnih dogodkih, tako na fakulteti kot v javnih prostorih, ter preko objav v cestnem časopisu Kralji ulice, smo začeli odkrivati ljudi, ki so poročali o svojih izkušnjah. Ob tem smo se srečevali tako z ljudmi, ki so imeli psihiatrično zgodovino in/ali bili hospitalizirani, kot tudi z ljudmi, ki so očitno živeli dovolj uspešno in uravnoteženo življenje brez odstopajočih ali neobičajnih duševnih, vedenjskih ali čustvenih težav. Tako pri prvih kot drugih je bilo slišanje glasov (in podobni pojavi) očitno tabuizirano oz. samo-stigmatizirano, o tovrstnih izkušnjah jim je bilo – bolj kot ne - neprijetno in sramotno govoriti. Še več, o svojem slišanju glasov so imeli le malo refleksije in včasih zanj sploh niso vedeli oz. niso imeli primerenih besed za opis svoje izkušnje. Tako smo večkrat doživeli, da so posamezniki šele skozi pogovor o tem pojavu in skozi »pridobitev ustreznih besed« začeli opisovati svoje doživljanje, in v kakem primeru tudi začeli prepoznavati in razločevati svoje glasove.

V (sicer redkih) stikih s psihiatričnimi delavci, še bolj pa izhajajoč iz nekaj pogovorov z ljudmi z dolgo zgodovino psihiatričnih obravnav, smo prišli do ocene (ki jo sicer tudi pogosto najdemo v tujih strokovnih člankih⁷ in o kateri so na seminarjih poročali tudi kolegi iz drugih držav), da je slišanje glasov (pri pacientih) praviloma obravnavano predvsem kot simptom, katerega vsebina (namreč kaj glasovi govorijo) ni pomembna; da je v psihiatriji eden od namenov obravnav odpravljanje slišanja glasov (kar pa je včasih uspešno, včasih pa ne; podatki o uspešnosti odpravljanja glasov se sučejo od 30 do 70 %), ter da v tem polju ni srečati prav pogostega interesa po tem, da bi se s pacienti pogovarjali o vsebini glasov⁸, o njihovem odnosu do glasov in o njihovih strategijah spoprijemanja – razen morda zanikajočih in odpravljajočih, kakor je ta, da »je treba dati televizijo na bolj glasno« ali spremeniti dozo zdravil. Subjektivna realnost pacientov je bila s tem v neki meri spregledana in zanikana. Nekajkrat smo od pacientov, npr. na obisku v bolnici, slišali nasvet, da naj ne govorimo o glasovih, če nočemo biti sami hospitalizirani. Seveda pa smo naleteli tudi na kako izjemo od tako opisanega stanja.

In obratno, na podporni skupini za slišanje glasov smo slišali mnenje uporabnika psihiatričnih storitev, da se praktično nikjer ne more prosto pogovarjati o svojih glasovih ter da nam je na prvem sestanku povedal marsikaj, kar ni še nikoli razkril. Seveda je lahko odprto in polemično vprašanje, ali bi bolj prosto in sprejemajoče pogovarjanje o izkušnji glasov pacientom kaj pomagalo in v kakšnem smislu; manj polemična pa je verjetno teza, da bi bolj odprto in sprejemajoče pogovarjanje o slišanju glasov pomagalo k boljšemu samo-razumevanju in samo-sprejemanju drugih ljudi, ki imajo to izkušnjo in se je morda sramujejo.

Zgoraj opisana, bolj ali manj posamična anekdotska opažanja, namreč govorijo o tem, kako je slišanje glasov (in druge oblike halucinacij) v naši (zahodni) kulturi⁹ malo vredno oz. stigmatizirano, tudi prepogosto pripisano kakim bolezenskim pojavom in diagnozam, pa čeprav je veliko pogostejše, kot se običajno zavedamo. Izhajajoč iz tega smo se odločili narediti majhno epidemiološko študijo o slišanju glasov. Po našem vedenju gre za prvo tovrstno študijo v Sloveniji, narejeno na nekliničnem vzorcu, sploh pa takšne velikosti. Zaradi nekaterih omejitev študije, predvsem zaradi njene nereprezentativnosti ter zaradi skromnega obsega zbranih podatkov, jo je najbolje označiti za pilotsko študijo.

Razumevanje in poimenovanje pojava

Pojav, ki ga tu obravnavamo, pogosto imenujejo slušne besedne halucinacije (SBH; angleška kratica AVH – auditory verbal hallucinations). Slušne halucinacije lahko obsegajo tudi mnoge nebesedne oblike, npr. glasbene halucinacije, obstajajo pa še halucinacije, vezane na druge senzorne modalitete. Dve sodobni referenčni knjigi o SBH (Aleman in Laroi, 2008; McCarthy-Jones, 2012) kot najboljši okvir predlagata definicijo avtorja David-a iz leta 2004:

»Senzorna izkušnja (npr. slišanje glasu – op. BD), ki se zgodi v odsotnosti odgovarjajočega zunanjega dražljaja relevantnega čutnega organa (npr. ušesa – op. BD), z zadostnim občutkom realnosti, ki se približa verodostojni (ang. veridical) zaznavi, za katero subjekt meni, da je ne more neposredno in voljno nadzorovati, in ki se zgodi v budnem stanju.«

Obe knjigi opozarjata, da se vse definicije, pa tudi zgoraj omenjena, srečujejo z mnogimi težavami. Nejasno je, kaj je »dovolj dober približek« verodostojni zaznavi. So to lahko tudi slušne predstave, npr. zelo razločno slišanje glasu, ki je za osebo lahko zelo resnično, vendar se do neke mere zaveda, da ga drugi okrog njega ne slišijo? Izraz »v odsotnosti odgovarjajočega zunanjega dražljaja« je tudi problematičen, ker pogosto določeni zunanji dražljaji vendarle sprožijo ali ovirajo nastanek izkušnje slišanja glasu. Nejasno je tudi omenjanje nezmožnosti kontrole glasov, ker osebe pogosto vendarle lahko glasove do neke mere ali v nekih okoliščinah sprožajo ali ustavljajo ali preoblikujejo. Glasovi so velikokrat tudi bolj podobni mislim kot zaznavam in jih slišalci tudi zaznavajo, kot da prihajajo iz njihove glave ter da jih drugi ne morejo slišati, čeprav jih obenem tudi sami ne sprožajo voljno, jih ne nadzorujejo in so jim lahko realni v tem smislu, da jih zelo vznemirjajo in motijo. Dojemanje glasov se lahko tudi zelo hitro spreminja in oseba ima lahko hkrati tudi zelo različne glasove. Izraz SBH je torej zelo širok pojem, ki zajema množstvo oblik, ki deloma spominjajo druga na drugo in ki jih verjetno ni mogoče zadovoljivo opredeliti z le eno definicijo.

Že zelo star poskus delitve halucinacij (iz konca 19. stoletja) na tiste prave in ne-prave je bil povezan s pojmom psevdo-halucinacije, ki naj bi označeval halucinacije, ki naj bi bile manj podobne zaznavam in bolj predstavam, ali ki bi imele doživljajsko manj »objektivni« značaj, ali naj bi bile doživete bolj »znotraj« in manj zunaj (v smislu zaznavanja lokacije), ali ki naj ne bi bile pripisane lastnim mislim ampak bolj heteronomnim virom. Danes pa večina raziskovalcev oporeka smiselnosti takega razlikovanja, ker ugotovitve kažejo bolj na podobnost in kontinuiteto različnih pojavnih oblik halucinacij kot pa na njihove jasno ločene različne oblike s preverjeno diagnostično ali prognostično veljavnostjo. Avtorja Berrios in Dening (1996) v svoji zgodovinski in konceptualni analizi na to temo zaključujeta, da so psevdo-halucinacije pojem, ki ne izhaja iz kakega biološkega nespremenljivega substrata, ampak bolj »nudijo odgovor na sodobno konceptualno potrebo, da bi lahko prilagodili diagnoze kliničnim potrebam«. S tem pojmom naj bi namreč »psihiatři vzpostavili dvom v prisotnost nekaterih resničnih halucinatornih izkušenj, ki se ne prilegajo vnaprej zamišljenim psihiatričnim diagnozam«.

Izraz halucinacije ali SBH pa naj bi bile tudi »kolonizatorski« termin, ki v izkustvene pokrajine subjektivnih svetov vnašajo »tuj« konceptualni sistem, ki je namenjen »trdemu objektiviziranju« notranje izkušnje, iz strani ljudi, ki te izkušnje nimajo. Izraz naj bi bil v svojih socialnih uporabah slabšalen ter diskurzivno soroden izrazom norost, shizofrenija, abnormalnost (Sarbin, 1967; po McCarthyJones, 2012; 2). Pojmovan kot »nevtralna« ali tehnična označba bolezenskega simptoma naj bi v resnični uporabi predstavljal ne-nevtralen pojem, ki označeni pojav na »okamenel« način postavlja v polje psihopatologije. Za ljudi, ki glasove slišijo, pa le-ti velikokrat niso predvsem simptom, ampak neodtujljivi del sebe, način konstrukcije ali dojemanja sveta, del identitete – skratka »živa eksistenca« (prav tam). Zato uporabniške organizacije in gibanja namesto izraza SBH raje uporabljajo izraz »slišanje glasov« (angl. hearing voices), ki je manj slabšalen in ne patologizira.

Epidemiologija in fenomenologija

Empirične raziskave se lahko opravljajo na kliničnih ali nekliničnih vzorcih, oz. lahko zbirajo podatke o osebah s psihiatričnimi diagnozami ali brez njih. Klinične raziskave in razmišljanja, na osnovi katerih so se razvijale prve koncepcije SBH, so v večji meri podpirale pojmovanje o posebnih, kvalitativno ločenih (bolezenskih) kategorijah, novejša raziskava na nekliničnih vzorcih pa bolj vodijo k razumevanju slišanja glasov kot kontinuiranega pojava, ki ga ni mogoče pojmovati predvsem ali samo kot simpto¹⁰.

Po avtorjih Aleman in Laroi (2002) v tem odstavku povzemamo osnovne rezultate štirih pomembnih študij. Najzgodnejša tovrstna raziskava je nastala leta 1894 (Sidgewick) na vzorcu nad 15.000 ljudi. Avtor je ugotovil, da je 7,8 % moških in 12 % žensk doživelo vsaj eno živo halucinatorno izkušnjo, pretežno vizualno. Ta izkušnja je bila najbolj pogosta pri odraslih med dvajsetim in devetindvajsetim letom starosti. 50 let kasneje je West (1984) z anektiranjem istega območja kot Sidgewick našel 14,3 % prevalenco halucinacij. V zadnjih dveh do treh desetletjih je nastalo veliko raziskav na različnih nekliničnih vzorcih, ki se razlikujejo po uporabljeni metodologiji, ključnih definicijah in vprašanjih, načinih anketiranja, itd. Doslej najboljšežnejši sta bili raziskavi Tien-a (1991) na vzorcu 18.572 ljudi ter Ohayon-a na vzorcu 13.057 ljudi. Prvi je ugotovil življenjsko prevalenco 10 % pri moških in 15 % pri ženskah. Drugi je anketiral po telefonu vzorec ljudi iz ZDA, Nemčije in Italije ter spraševal po vseh vrstah halucinacij. 38,7 % vzorca je poročalo o halucinacijah, od tega večina s pogostostjo manj kot enkrat na mesec, vendar 2,4 % s pogostostjo več kot enkrat na teden.

McCarthy-Jones (2012) ugotavlja, da je pogostost halucinacij med mladimi oz. študenti veliko večja kot v splošni populaciji oz. med starejšimi odraslimi. Avtorji pogosto ugotavljajo, da večina mladih poroča o kaki halucinatorni izkušnji vsaj kdaj v življenju (pri čemer so seveda izključene izkušnje pod vplivom psihoaktivnih snovi ali povezane s spanjem). Posey in Losch (1983) sta tako ugotovila, da je 71 % njunega vzorca mladih že imelo kako tako izkušnjo. 39 % jih je poročalo, da so slišali, da jih nekdo kliče, čeprav nikogar ni bilo v bližini, 36 % pa jih je slišalo glas, ki je naglas izgovarjal njihove misli¹¹.

V sodobnem času se raziskave še bolj osredotočajo na značilnosti glasov in njihovega slišanja. Rezultati kažejo veliko raznolikost v tem, koliko glasov osebe slišijo, od kod jih slišijo, kaj jim govorijo, v kakšni osebi govorijo (v prvi, drugi ali tretji) oz. se nanašajo na slišalce; kako pogosto jih slišijo, kdaj so jih prvič slišali, kateri so morebitni sprožilci glasov, kako se nanje odzivajo, itd. Prikaz vse te raznolikosti presega možnosti tega prispevka. Na kratko omenimo le nekatere izbrane vidike.

Pogosto so primerjali značilnosti slišalcev in njihovega slišanja glasov med skupinama slišalcev s psihiatričnimi diagnozami in tistih brez njih, ter med tistimi, ki iščejo (psihiatrično) pomoč in tistimi, ki je ne. Glede slednjega prevladuje spoznanje, da ljudje iščejo pomoč – ne zaradi samega dejstva slišanja glasov, temveč bolj v primeru, če so jim glasovi neprijetni, če jim npr. grozijo ali jih kritizirajo in zmerjajo. Posebno neprijetni in ovirajoči so lahko glasovi, ki osebi kaj naročajo ali od nje zahtevajo, v skrajnih primerih to, naj sebi ali drugim naredi kaj slabega. V takšnih primerih slišalci glasove težko integrirajo, ampak se z njimi spopadajo, borijo, pred njimi bežijo in podobno, kar

jim predstavlja veliko obremenitev in lahko učinkuje dezintegrativno za vsako dejavnost osebe. Na drugi strani so glasovi, s katerimi so slišalci v sodelovalnem ali strpnem odnosu, in ki slišalcem svetujejo, jih ohrabrujejo, spodbujajo, in so na sploh z njimi v pretežno podpornem odnosu. S takimi glasovi je lažje živeti in lahko postanejo neodtujljivi del posameznikove pozitivne in razmeroma nekonfliktne ter socialno prilagojene identitete. V takih primerih slišalci ne čutijo potrebe po iskanju pomoči ali po tem, da bi se glasov znebili ali jih utišali.

Vendar pa se tudi v primerih negativnih, obsojajočih in zahtevajočih glasov zelo pogosto izkaže, da jih slišalci doživljajo kot dobronamerne ali vsaj upravičeno obsojajoče ali omejujoče (npr. glas, ki osebi prepoveduje odhod od doma, lahko oseba razume kot dobronameren glas, ki jo želi obvarovati pred nevarnostmi zunanjega sveta), vsekakor pa kot del sebe, brez katerega ne bi mogli živeti. Izkušnje, zbrane predvsem v okviru gibanja *Hearing voices*, kažejo, da je velikokrat tradicionalno pričakovanje, da bo (psihiatrično) zdravljenje glasove kratko malo odpravilo, nerealistično, ter da proces okrevanja pogosto spremlja spremenjen odnos do glasov, ne pa njihovo »odrezanje« ali utišanje. Tak proces seveda zahteva poglobljanje v vsebino, vzroke in kontekst glasov, kakor tudi učenje in prakticiranje drugega odnosa in komunikacije z glasovi, ne pa samo odpravljanje simptomov s psihoaktivnimi zdravili (glej npr. Romme in dr., 2013).

Sicer pa primerjave med kliničnimi in nekliničnimi primerljivimi vzorci slišalcev glasov kažejo, da je struktura njihovih glasov po mnogih fenomenoloških značilnostih zelo podobna¹² (npr. po glasnosti, lokaciji, številčnosti, težnji po personificiranju glasov, itd.; Johns in dr., 2014) in nikakor ne izrazito drugačna, kar govori proti tezi o bolezenski in »nenormalni« naravi slišanja glasov¹³.

Veliko raziskav se ukvarja z odnosom med življenjskimi dogodki, posebej travmatičnimi, in slišanjem glasov. Pri tem ene raziskave zanima, koliko ljudi, ki so preživeli nek travmatski dogodek, kasneje poroča o slišanju glasov, druge pa, koliko ljudi z določeno diagnozo ali simptomom (slišanjem glasov) je imelo določeno travmatsko izkušnjo. Veliko ugotovitev govori o tem, da slihanje glasov pogosto sledi oz. nastane po pomembnejših enkratnih ali dolgotrajnih travmah, npr. po zlorabi otrok ali izkušnji incesta (Aleman in Laroï, 2009). Corstens in Longden (2013) sta tako na vzorcu 100 oseb, večinoma z diagnozo shizofrenije ter v povprečju 18-letnim stažem slišanja glasov, ugotovila, da jih je 89 % poročalo o »družinskih konfliktih, vzgojnem zanemarjanju, spolnim in drugim zlorabljanjem in vrstniškem trpinčenju, ki jih je bilo mogoče povezati z začetkom slišanja glasov«. V 94 % primerov so glasovi jasno nakazovali in utelešali čustvene konflikte v ozadju (slabo samospoštovanje, jezo, sram in krivdo). V 78 % primerov so glasovi predstavljali – s travmo povezane – subjekte ali vidike: člana družine, preteklega ustrahovalca oz. osebo, ki je zlorabljala ali »razlaščen« vidik sebe. Na osnovi tega avtorja zaključujeta, da osebe »slišijo glasove, ki imajo psihološki smisel v kontekstu življenjskih dogodkov ter da je to informacijo mogoče uporabiti za namene posameznikovega okrevanja«. Izhajajoč iz take konceptualizacije bi morale pomembno vprašanje v psihiatriji biti - namesto »Kaj je narobe z vami?« raje »Kaj se vam je zgodilo?«¹⁴.

Namen raziskovanja

V tem pilotskem oz. prvem slovenskem raziskovanju pojava slišanja glasov na razmeroma velikem nekliničnem vzorcu smo želeli pridobiti podatke o pogostosti in izbranih temeljnih značilnostih slišanja glasov, kot so npr. čigavi so glasovi, koliko ji je, kje se pojavljajo in kdaj so se prvič. Drugi namen je bil (na kvalitativen način) preveriti tezo o veliki heterogenosti pojava. Tretji namen je bil statistično preveriti tezo, da se slišalci, ki si želijo pomoči v zvezi s svojimi glasovi, po ključnih (fenomenoloških) značilnostih glasov ne razlikujejo od tistih, ki si pomoči ne želijo.

Raziskovalni instrument in postopek zbiranja podatkov

S pomočjo orodij spletne strani 1ka smo oblikovali internetno anketo. Ta je imela 27 vprašanj, večinoma zaprtega tipa, šest vprašanj pa je pozivalo k esejskim odgovorom. Poleg tega je bilo pri osmih vprašanjih, kjer so respondenti izbrali odgovor »Drugo« ali »nekaj drugega«, ponujena možnost, da opredelijo vsebino tega »drugega«, česar ponujeni zaprti odgovori niso ustrezno pokrivali.

Vprašanja so spraševala po pogostosti slišanja glasov, po številu slišanih glasov, od kod glasovi prihajajo in od koga izvirajo, kdaj so se prvič pojavili, kakšna je njihova vsebina, kakšen je odnos osebe do njih in ali so zaradi tega že iskali kako pomoč.

Dokončna oblika ankete je bila plod več faz pilotskega (tudi internetnega) anketiranja, h kateremu smo povabili 40 poznanih oseb, med njimi kako tretjino oseb, za katere smo vedeli, da slišijo glasove, med njimi tudi vsaj dva s psihiatričnimi diagnozami. Prvotno anketo smo po izkušnjah pilotskega anketiranja še precej spremenili.

Uvodni nagovor v dokončni obliki ankete je respondente obveščal, da jim bo anketa vzela za izpolnjevanje približno 3-5 minut časa, dejansko pa so v povprečju zanjo porabili 5 minut in 20 sekund. Uvodni nagovor jih je prosil, naj anketo izpolnijo do konca, tudi če bodo ugotovili, da se jih vsebina vprašanj ne dotika oz. če menijo, da glasov ne slišijo. V anketi pa je bilo ključno četrto vprašanje, ki je spraševalo:

»Ali si kdaj v budnem stanju slišala/a kak glas (ali glasove), ki ti je rekel vsaj kako besedo ali stavek, pri čemer drugi teh besed niso slišali oziroma ni bilo nikogar zraven, ki bi te besede lahko spregovoril? Vprašanje velja tudi za primer, če slišiš glas svojih lastnih misli.«

Če je oseba na to vprašanje odgovorila, da glasov še ni slišala, je bila takoj preusmerjena na zadnja tri demografska vprašanja (spol, starost, fakulteta študija) in se je s tem njeno sodelovanje končalo.

Poziv k reševanju smo v prvi fazi poslali študentom (predvidoma) vseh študijskih smeri na Pedagoški fakulteti v Ljubljani (Pef UL), in sicer običajno zadnjim štirim vpisanim generacijam, tako rednih kot izrednih študijev, vendar z nekoliko večjim pokritjem rednih kot izrednih študentov. Vabila so bila poslana na razredne elektronske naslove, torej ne na individualne naslove. Pred pošiljanjem smo se posvetovali z vodstvom fakultete o morebitnih etičnih zadržkih v zvezi s takim anketiranjem, a jih v pogovorih nismo zaznali.

V času enega meseca in devet dni je na anketo odgovarjalo 633 oseb. To so bili pretežno študentje Pef UL, vendar je bilo iz odgovorov možno zaznati, da so vsaj v posamičnih primerih respondenti naslov ankete prepošiljali svojim znancem in da so nekateri na anketo tudi odgovarjali.

V drugi fazi smo anketo poslali še študentom osmih drugih študijskih smeri oz. fakultet, med drugim tudi iz Univerze na Primorskem in Univerze v Mariboru. Med temi so bile tudi fakultete oz. študijski programi naravoslovnih, humanističnih in tehničnih smeri. Za razliko od anketiranja v prvi fazi, ko smo sami pošiljali vabilo k anketi na elektronske naslove študentov (oz. njihovih skupin), pa je bilo v drugi fazi pošiljanje vabil pretežno posredno. To pomeni, da smo prošnjo lahko poslali le nekim posrednikom (poznanim profesorjem na drugih študijskih programih), ki pa potem niso nam posredovali naslovov študentov, temveč so jih obveščali sami. Praviloma nas potem niso jasno obveščali, koliko študentom, generacijam, letnikom itd. so vabilo dejansko poslali. Izjema je bila fakulteta iz Maribora, ki nam je posredovala več sto individualnih naslovov svojih študentov.

V drugi fazi, ki je trajala nadaljnji mesec in 15 dni, je na anketo odgovarjalo dodatnih 514 oseb, tako da se je nabralo skupaj 1.147 odgovorov.

Od teh oseb so nekatere začele anketo izpolnjevati, potem pa jo na sredini nehale, oz. točneje rečeno, v svojem reševanju niso prišle do konca ankete. Take ankete smo izločili, nakar jih je ostalo še 670 polno izpolnjenih, oz. spet natančneje rečeno takih, pri katerih so respondenti obiskali vse predvidene strani z vprašanji (od prve do zadnje), pa čeprav morda na kako od vprašanj vmes tudi niso odgovorili.

Respondentom smo tudi ponudili možnost, da nam pošljejo svoj osebni elektronski naslov, da bi jih v prihodnosti obveščali o tem pojavu, ter jih povabili na srečanja podporne skupine za osebe, ki slišijo glasove. Svoje osebne e-naslove nam je poslalo 15 oseb, vendar se po naši vednosti nobena od njih kasneje ni priključila podporni skupini¹⁵.

Značilnosti vzorca

Na osnovi podatkov, ki so nam dostopni o prvi fazi anketiranja, ocenjujemo, da se je na anketo odzvalo približno 20 % oseb iz ciljnih skupin. Po prosti oceni se nam zdi, da so se na anketo pogosteje odzvala dekleta - študentke, ter pogosto osebe iz bolj družboslovno in pomagajoče (t. i. »helping professions«) usmerjenih študijskih profilov, precej manj pa iz bolj naravoslovno in tehnično usmerjenih.

V vzorcu je 89 % žensk, kar sicer grobo ustreza deležu žensk med vsemi študenti Pedagoške fakultete. Glede na oceno, da so se na anketo bolj odzivali študentje družboslovnih in humanističnih študijev, manj pa naravoslovnih in tehničnih, ter na dejstvo, da slednje obiskuje tudi precej manj žensk, dobljeno spolno razmerje ne preseneča.

Vsi respondenti so bili stari nad 16 let in le 0,9 % jih je bilo starih nad 40 let. Največja (modalna) skupina respondentov je starih med 21 in 25 let.

O svojem študiju se 13,7 % respondentov ni opredelilo. Od opredeljenih pa jih je bilo 53,8 % iz Pef UL, 32,5 % iz drugih družboslovnih ali humanističnih programov/fakultet, 1,7 % iz drugih naravoslovnih/tehničnih/medicinskih programov, 3,9 % še iz drugih neopredeljenih fakultet, 7,9 % pa se je opredelilo kot »drugi«, torej pri njih domnevno ne gre za študente.

Vzorec že zaradi narave vzorčenja ni reprezentativen. V veliki meri gre za ženske, študentke družboslovnih in humanističnih programov (med njimi v večini pedagoških študijev), pretežno v starosti do 25 let.

Zanima nas seveda tudi reprezentativnost podatkov glede na ključno temo študije, to je slišanje glasov. Domnevati je možno, da so se na anketo odzvali v večji meri in ne-proporcionalno študentje, ki tako izkušnjo imajo, vendar pa smo to tendenco poskušali z uvodnim nagovorom (glej zgoraj) zmanjšati ali nevtralizirati.

Rezultati

Ugotovitve analize ankete v zvezi s prvima dvema namenoma raziskovanja so prikazani v naslednjih štirih podpoglavjih deskriptivno v obliki strukturnih razporeditev po posameznih vprašanjih, večkrat tudi s prikazom spremljajoče kvalitativne analize odprtih odgovorov. Ugotovitve v zvezi s testiranjem statistične pomembnosti korelatov iskanja pomoči prinaša peto podpoglavje.

Pogostost izkušnje slišanja glasov in čas prve izkušnje

Kljub temu, da način vzorčenja v raziskavi nikakor ne omogoča zanesljivega posploševanja na celotno populacijo, vendarle obstaja verjetnost, da se dobljeni rezultati glede pogostosti slišanja glasov približujejo populacijski vrednosti, pa čeprav le pri populaciji študentov, ki sicer pomenijo posebno subpopulacijo splošne populacije.

Na že zgoraj omenjeno ključno vprašanje ankete je 54,3 % respondentov odgovorilo, da izkušnje s slišanjem glasov še nimajo; 18,4 % jih je reklo, da so tako izkušnjo imeli enkrat ali dvakrat; 23,8 % da se jim to občasno dogaja; 3,5 % pa, da se jim to dogaja pogosto ali redno.

Preverili smo še, ali se prevalenca tovrstnih izkušenj razlikuje glede na vrsto študija (tako med fakultetami kot tudi med študijskimi programi znotraj Pef UL), glede na spol in tudi glede na starost. Izkazalo se je, da ne najdemo statistično pomembnih razlik glede na katerokoli od treh analiziranih spremenljivk, kar daje pomembno podporo sklepu, da pri našem vzorčenju verjetno ni prišlo do pomembne pristranosti v samoselekciji glede na izkušnjo slišanja glasov in da so verjetno dobljeni rezultati blizu populacijskim vrednostim (pri študentski populaciji).

Tiste, ki so potrdili, da se jim je to že kdaj zgodilo (tem bomo odslej rekli »slišalci«), smo vprašali, koliko različnih glasov so že slišali. Vedno isti in torej le en glas je slišalo 53,8 % slišalcev, dva ali tri različne glasove je slišalo 28,3 % slišalcev, štiri ali več glasov 0,5 % njih, 3,1 % pa na to vprašanje ni znalo odgovoriti.

Slišalce smo vprašali po tem, kdaj so prvič slišali take glasove, ki jih drugi ljudje okrog njih niso. Na to odprto vprašanje je odgovorilo 249 od 298 slišalcev ali 84 %, približno polovica s številko (starost), druga polovica pa opisno z besedami. Odgovori se razporejajo takole:

- 2,4 % jih pravi, da se jim to dogaja odkar pomnijo;
- 15,7 % se je to prvič zgodilo v predšolskem obdobju;
- 30,9 % se je to prvič zgodilo v osnovnošolskem obdobju;
- 21,3 % se je to prvič zgodilo v srednješolskem obdobju;
- 5,2 % se je to prvič zgodilo v obdobju po srednji šoli;
- 24,5 % se ne spomni, kdaj se jim je to prvič zgodilo.

Poglejmo še nekaj zanimivejših odprtih odgovorov:

- »Ne spominjam se, že od osnovne šole se sprašujem, kaj slišim samo jaz in kaj še kdo drug.«
- »Odkar razmišljam. Ne znam opredeliti starostno.«
- »Verjetno takrat, ko sem se začela zavedati svojih lastnih misli. Ne vem, kdaj se to razvojno zgodi.«
- »Še kot otrok, en izmed prvih spominov.«
- »Se ne spomnim, opažam pa, da se v mislih velikokrat pogovarjam sama s sabo ali pa si oblikujem pogovor z določeno osebo - odvisno od situacije ali občutkov, ki me obdajajo.«
- »Od rojstva? Ne, saj ne vem.«
- »Odkar razmišljam, ne znam opredeliti starostno.«

Na delavnicah o slišanju glasov smo večkrat opazili, da se lahko slišalci in slišalke glasov ne zavedajo, da je slišanje glasov (ali drugega, npr. glasbe) izkušnja, ki ni obča. Nekateri so glede tega negotovi in povedo, da so se dolgo spraševali, ali vsi slišijo glasove in da pravzaprav še zdaj niso prepričani o pravem odgovoru (glej Okvirček 1).

Okvirček 1

Udeleženka delavnice o slišanju glasov je nekoliko sramežljivo in po tiho povedala, da med učenjem sliši glas, ki je odmev pravkar prebranega, pa tudi glasove več ljudi, običajno dveh oseb, ki se glasno prepirata. Ta izkušnja ji je v bistvu neprijetna in moteča. O njej se ni dotlej pogovarjala še z nikomer. Precejšen del življenja se ji je zdelo, da to slišijo vsi, šele v zadnjem času pa se je začela spraševati, ali morda to ni čisto splošna izkušnja. Tudi v pogovoru na delavnici ni bilo videti, da bi bila prepričana v to, da je to samo njena izkušnja. O teh izkušnjah ji je bilo precej neprijetno govoriti in je odklonila, da bi se o tem podrobneje pogovarjala še individualno.

Čigavi so glasovi in od kod prihajajo

Med vsemi slišalci je že imelo izkušnjo slišanja (odgovori so razvrščeni po pogostosti: možnih je bilo več odgovorov):

- glasu svojih lastnih misli – 63,1 %;
- glasu mame, očeta ali drugih sorodnikov – 23,3 %;

- svojega lastnega glasu, ki »pa govori misli, ki niso moje« - 12,2 %;
- glasu, ki prihaja od koga, ki je že mrtev – 6,6 %;
- glasu, ki prihaja od angela, svetnika ali Boga - 5,9 %;
- glasu, ki prihaja od hudiča, demona ali zlih duhov – 3,1 %;
- glasu, ki prihaja od bitja, ki ni iz tega sveta - 1,0 %;
- 7,0 % pa svojega glasu ni moglo prepoznati in opredeliti.

V klinični praksi je pomemben kriterij tudi lokacija izvora glasov, predvsem pa to, ali se človek zaveda tega, da glasovi prihajajo iz njega samega oz. iz njegove glave, ter da torej niso zunanji. Po tem je spraševalo eno od vprašanj in tabela 1 kaže na odstotke ljudi, ki so doslej slišali različno število glasov glede na to, kje čutijo lokacijo, od koder glasovi prihajajo (vsota odgovorov je večja od 100 %, ker je bilo mogoče izbrati več odgovorov; odgovori so razvrščeni po pogostosti).

Tabela 1. Kolikšni odstotki slišalcev glasov z različnim obsegom slišanih glasov poročajo o dojetanju vsake od petih ponujenih lokacij izvora slišanih glasov (možno je bilo izbrati več odgovorov, zato seštevki vrstic presegajo 100 %).

Koliko glasov je oseba doslej že slišala:	Od kod glasovi prihajajo?				
	Prihajajo iz moje glave	Slišim jih v svojih ušesih	Slišim jih, kot da prihajajo od zunaj	Prihajajo iz nekega dela mojega telesa	Po radijskih valovih ali telepatiko
Vedno samo en glas	84,4	15,1	13,2	2,6	0,7
2 ali 3 različne glasove	62,5	25,0	45,5	3,8	3,8
4 ali več različnih glasov	66,7	20,0	46,7	10,0	6,7
Koliko % vseh slišalcev je izbralo to lokacijo izvora glasov:	75,5	18,3	26,4	3,5	2,5

Rezultati kažejo, da slišalci (ne glede na število slišanih glasov) najpogosteje menijo, da glasovi prihajajo iz njihove glave, sledita pa odgovora, da prihajajo od zunaj ali da jih slišijo v svojih ušesih (kar se zdi inačica odgovora, da prihajajo od zunaj). Vidna pa je razlika med skupino tistih, ki so vedno slišali samo en glas in vseh ostalih, ki so slišali že več glasov. Tisti z več glasovi njihov izvor redkeje dojemajo v svoji glavi, le nekoliko pogosteje v svojih ušesih, izrazito pogosteje pa jih dojemajo, kot da prihajajo od zunaj ali iz nekega dela telesa, največjo razliko pa je najti pri dojetanju izvora po radijskih valovih ali preko telepatije. To opcijo so izbrali 5 ali 9 krat pogosteje tisti, ki slišijo 2-3 različne glasove ali 4 in več glasov, v primerjavi s tistimi, ki slišijo samo en glas.

Epidemiološke raziskave uporabljajo različna vprašanja ter kriterije za opis raziskovanega pojava. Z uporabo strožjih kriterijev lahko kot pomembne upoštevamo le glasove, ki se pojavljajo več kot le enkrat ali dvakrat, ter ki niso samo glasovi lastnih

misli (t. i. ozvočene misli). Tabela 2 kaže, da je takih med vsemi anketiranimi 13,5 % (sivo obarvane celice tabele 2). Če pa od teh izvzamemo tiste, ki izvor glasov locirajo samo v svoji glavi, pridemo do 7,8 % celotnega anketiranega vzorca.

Tabela 2. Porazdelitev celotnega anketiranega vzorca (v %) v 13 skupin glede na to, kakšne vrste glasov slišalci slišijo in kako pogosto jih slišijo.

Pogostost slišanja glasov:	Nikoli	1-2 krat	Občasno	Pogosto ali stalno	Skupaj
Vsebina glasov:					
Take izkušnje še nima	54,3	-	-	-	54,3
Slišal samo glas lastnih misli	-	7,1	11,7	1,9	20,8
Slišal glas lastnih misli in še kak(e) drug(e) glas(ove)	-	2,9	3,9	0,8	7,6
Slišal samo glas(ove), ki niso bili njegove lastne misli	-	4,5	4,5	1,0	9,9
Neopredeljeni glasovi, ne vem, ne prepoznam, nič od ponujenega	-	3,7	3,3	0,0	7,0
Skupaj*	54,3	*18,4	*23,8	*3,5	100,0

Opomba: Podatki, označeni z *, se lahko za nekaj desetink % razlikujejo od seštev-kov števk v ustreznih kolonah. Vzrok zato je v različnem deležu vprašanj brez odgovorov pri posameznih spremenljivkah.

Vsebina glasov, njihova čustvena valenca ter odnos slišalca do njih

Glede na izkušnje je precej ključno, ali so glasovi slišalcu prijetni in jih dojema kot podpirne, ali pa so mu sovražni, so do njega kritični ali ga obsojajo. Odgovori na tovrstno vprašanje so se razporedili takole:

- 30,9 % slišalcev ima prijazne in spodbudne glasove, ki jih tolažijo, jim dajejo pogum in jim hočejo pomagati;
- 4,2 % jih ima glasove, ki jim govorijo neprijazne in sovražne besede, jih žalijo in obsojajo;
- 45,0 % ima glasove obeh vrst, torej tako prijazne kot neprijazne;
- kar 19,8 % slišalcev pa je izbralo odgovor »kaj drugega«, kar pomeni, da naš nabor ponujenih odgovorov ni bil povsem izčrpen.

Kvalitativna analiza slednjih odgovorov je pokazala, da smo pozabili na kategorijo nevtrálnih glasov, ki jih ni mogoče opredeliti kot prijazne, neprijazne ali kot izmenjaje se obeh vrst, temveč so kratko malo drugačni. Analiza 45 takih odgovorov (sedem oseb pa svojega odgovora »kaj drugega« ni podrobneje opredelilo) nam je dala štiri dodatne pod-vrste teh nevtrálnih glasov:

- glasovi, ki so opisani brez jasne čustvene valence in ki izgledajo čustveno nevtrálni ali vsaj zelo različni (»vse kar razmišljam«, »debatiram sama s seboj«, »kar je kdo že rekel v preteklosti«, »različne teme, o faksu politiki in športu«, itn.); takih opisov je bilo 19;
- glasovi, ki govorijo abstraktne, nerazumljive ali nesmiselne besede ali stavke (»abstraktni stavki«, »nerazločen šepet«, »nesmisel«, »povsem naključni stavki«; glej še Okvirček 2); takih je bilo 13;
- glasovi, ki osebo samo kličejo (»kličejo me po imenu«, »pokličejo me k sebi«, »samo pokličejo me«; glej Okvirček 3); takih je bilo sedem;
- glasovi, ki komentirajo vedenje ali misli osebe, pri čemer ni jasno razvidna čustvena valenca (»komentirajo moja razmišljanja«, »prijazne besede, ki me opozarjajo na nekaj«); taki so bili štirje;
- še drugačni glasovi (»ne vem, ker sem bila preveč šokirana, da bi razumela«); taka sta bila dva.

Na osnovi zgornje analize odprtih odgovorov, ki pojasnjujejo izbiro »kaj drugega«, zaključujemo, da ta izbor označuje predvsem nevtralne glasove, ki jih slišalci niso mogli opredeliti niti kot prijetne niti kot neprijetne. V nadaljnji obdelavi smo jih poimenovali »nevtralni glasovi«.

Okvirček 2

Lingvistka v sredini 50-ih letih. Pred nekaj leti ji je razmeroma mlad umrl soprog in zatem je skoraj dve leti pogosto slišala njegov glas ali ga videvala, predvsem v nespečnih nočeh. Nato je uspešno zaključila obdobje žalovanja. Zdaj občasno, predvsem ko se pelje s kolesom, zasliši nek - vedno isti - glas, ki spregovori besedo ali stavek v povsem neznanem jeziku. Tega glasu ne more natančneje opredeliti, razen da običajno prihaja iz točke kakih 20-40 cm nad njeno glavo. Ta pojav je ne moti niti ne vznemirja pretirano, čeprav je bila prvič zelo presenečena in je nekaj časa s pogledom iskala vir glasu nad svojo glavo. Po več takih izkušnjah več ne išče z očmi izvora glasu, ampak pogosto v mislih ponavlja slišano besedo ali stavek in razmišlja, v katero jezikovno skupino bi lahko sodil.

Okvirček 3

Moški srednjih let je neko nedeljo zjutraj hodil po skoraj povsem prazni mestni cesti, ko je zaslišal, da ga kliče nek neznan ženski glas. Ozrl se je po prazni ulici in ni videl nikogar. A bil je tako prepričan, da ga je res nekdo klical, da je šel preverit bližnje niše pred vhodi v hiše in pogledat za bližnji vogal. Čez kako minuto mu je postalo jasno, da je šlo za prisluh. A vendar se mu je izkušnja čez pet minut ponovila, tokrat na drugi ulici, kjer ga je drug glas večkrat poklical po imenu. Spet je bil povsem prepričan, da ga je nekdo zares poklical. Le da je tokrat potreboval pol manj časa, da je spoznal, da gre za prisluh. Izkušnja se nato ni več ponovila.

15 let prej je doživel nekaj podobnega, ko je bil v novi romantični zvezi. Zvečer pred spanjem, ko je čital, je razločno slišal, kako ga od zunaj po imenu kliče oseba, s katero je bil romantično povezan. Okoliščine so bile take, da mu je bilo načelno jasno, da ljubljena oseba ne bi mogla biti tam (ker je dejansko bila v okoli 200 km oddaljenem mestu). A vseeno je bil glas tako resničen, da je moški odprl okno in gledal ven, kje se ta oseba nahaja. Kmalu mu je postalo jasno, da je to bil prisluh, zato je okno zaprl in se vrnil k čitanju. A čez par minut je spet zaslišal isti glas, ki kliče njegovo ime. Spet je šel pogledat ven, spet prepričan, da ga ta oseba zares kliče, in spet kmalu pomislil, da gre za prisluh. Nato je še dvakrat zaslišal klicanje svojega imena, a ni več vstajal in odpiral okna.

Še eno podobno vprašanje v anketi je spraševalo po čustvenem odnosu respondentov o glasovih in njihovem sprejemanju. Respondentom so bili glasovi¹⁶:

- dobrodošli in jih dobro sprejemajo – 60,1 % vseh slišalcev;
- neprijetni ali zopni in bi jih radi nekako utišali ali se jih znebili - 12,2 %;
- neprijetni ali zopni, a si NE ŽELIJO, da bi se jih znebili - 5,3 %,
- kaj drugega - 22,4 %.

Kvalitativna analiza opisnih pojasnil odgovorov »kaj drugega« nam je dala štiri kategorije odgovorov:

- največ je bilo odgovorov, ki so izražali nevtralen odnos do glasov, ki smo ga pozabili opredeliti v vnaprej pripravljenih odgovorih (»me ne motijo«, »jih ignoriram«, »ni mi niti prijetno niti neprijetno«, »nimam posebnega odnosa do njih«, »sem se jih navadila«); taki so bili odgovori 22 slišalcev;
- odgovori, ki nakazujejo pretežno negativna čustva in občutja (»begajoči«, »bojim se jih«, »rahlo strašljivo«, »včasih sprožajo nelagodje«); takih je bilo 11;
- odgovori, ki nakazujejo ambivalentna ali mešana čustva in občutja (»odvisno od situacije«, »včasih prijetni, včasih neprijetni«, »je zabavno, ampak hkrati ...«, »OK, če so kot opozorilo ...«); takih je bilo 10;
- in le trije odgovori, ki govorijo o funkcionalnosti glasov za življenje slišalca (»znebiti se jih ne želim, saj bi bila v nasprotnem primeru zares osamljena«, »ne vem, če bi znala brez njih razmišljati« (okvirček 4), »težko se opredelim, ker ne vem, kako bi bilo brez njih«).

Okvirček 4

Imam glasove. Več njih, do tega trenutka jih lahko razložim samo pet. V moji glavi so. Jaz sem glasovi. Enega uporabljam za razmišljanje. [...]Potem imam glas, s katerim si pripovedujem. [...]Tu je seveda še glas, s katerim si narekujem – tudi to, kar pišem sedajle. Ti trije zelo pogosto sodelujejo med sabo – v miselnem procesu, kjer je treba nekaj prebrati, razumeti, preokvirirati in pospraviti podatke, ki so novi, in stare dati k starim, nasprotujoče uskladiti in tako dalje; vse do tega, da moram nekaj dati ven; ali odgovoriti ali napisati [...]Pred kratkim sem zaznala še komentatorja – to je glas, ki pokomentira vse, kar jaz drugače vidim, vse, kar izstopa – na ulici, na mimoidočih, v sobi, v kopalnici, kjer koli okoli mene. [...]Odkrila sem jih, pa ne sama seveda, na slabi polovici študija. [...]Do takrat sem jih jemala za samoumevne in živela v prepričanju, da je to nekaj tako naravnega, da vsi to poznajo. [...]Meni bi bilo brez glasov verjetno dolgčas. Bi bila, bi obstajala, ampak ne bi zares bila in bila bi daleč od tega, kar sem sedaj in kar še bom. (Povzeto po: <http://www.slisanjeglasov.si/Mislim.html>)

Ker v nobenem od teh 46 odprtih odgovorov ni bilo jasnega odgovora na ključni del vprašanja, ali si slišalec želi glasov znebiti ali pa so mu – nasprotno – dobrodošli, smo v naslednji statistični obdelavi te odgovore poimenovali kot »nekaj drugega«. Tabela 3 kaže odnos slišalcev do svojih glasov glede na naravo glasov. Vidimo, da si dobra polovica (okoli 60 %) slišalcev svojih glasov ne želi znebiti ali jih utišati, približno 17 % vseh slišalcev so glasovi neprijetni, a si jih le približno dve tretjini teh želita znebiti. Precejšen del slišalcev se do tega, ali glasove sprejemajo ali bi si jih radi znebili, ni opredelilo, in največji del je do glasov izražal nevtralen ali kvečjemu rahlo ambivalenten odnos.

Tabela 3. Odnos slišalcev do svojih glasov glede na naravo glasov (v %).

Kakšne besede ti glas govori?	Kakšen je tvoj odnos do glasov:				Skupaj
	Glasovi so mi dobrodošli, jih dobro sprejemam	So neprijetni, bi se jih rad znebil	So neprijetni, a si jih ne želim znebiti	Nekaj drugega, nejasno	
Prijetne in spodbudne besede; N=81	88,9	3,7	2,5	4,9	100
Neprijetne in sovražne besede; N=11	9,1	63,6	9,1	18,2	100
Oboje (prijetne in neprijetne besede) mešano; N=118	55,9	13,6	6,8	23,7	100
So nevtralni; N=52	36,5	9,6	5,8	48,1	100
Skupaj; N=262	*60,3	*11,8	5,3	*22,5	100

Opomba: Podatki, označeni z *, se lahko za nekaj desetink % razlikujejo od prej v besedilu navedenih % slišalcev z različnim odnosom do svojih glasov. Vzrok zato je v različnem deležu vprašanj brez odgovorov pri posameznih spremenljivkah.

Če rezultate pogledamo glede na naravo glasov, se slika diferencira. Zelo veliki večini tistih, ki imajo prijazne glasove, so glasovi dobrodošli; to pa velja le za malo manj kot eno desetino tistih, ki imajo neprijazne glasove. Vendar pa se večina (skoraj 56 %) tistih, ki imajo mešane oz. obojne vrste glasov (prijazne in neprijazne) opredeli za to, da so jim glasovi dobrodošli. Tisti, ki svoje glasove dojemajo nevtrarno, pa se tudi večinsko (modalni odgovor) odločijo za »nekaj drugega« oz. svojega odnosa v smislu sprejemanja ali zavračanja glasov niti ne izrazijo. Morda najbolj zanimiva ugotovitev je, da se samo 13,6 % od tistih, ki slišijo mešane glasove (prijazne in neprijazne) opredeli za to, da bi se jih radi znebili ali jih utišali (a vendar 63,6 % tistih, ki so jim glasovi samo neprijetni).

Glasovi, ki nekaj zahtevajo in iskanje pomoči

Ena od pogosto bolj neprijetnih možnih značilnosti glasov je, da osebi kaj narekujejo, ji naročajo ali od nje zahtevajo. Odgovori na to vprašanje so bili:

- 67,3 % slišalcev pravi, da se jim to ni zgodilo še nikoli;
- 26,9 % jih pravi, da to doživljajo občasno;
- 5,8 % pa, da je to njihova pogosta izkušnja.

Vse, ki so tako izkušnjo imeli, smo prosili, da jo še opišejo. Njihove odgovore smo kvalitativno analizirali in jih razvrstili v pet skupin:

- V najpogostejši skupini so glasovi, ki opogumljajo, motivirajo, krepijo osebo, ji pomagajo pri organiziranju in se tudi včasih sklicujejo na moralna prepričanja osebe. Takih glasov je bilo 43 ali (med vsemi 77, ki so o vsebini glasov opisno poročali) 56 %. Primeri takih opisov so: »Bodi pogumen, sooči se s svojimi strahovi, just do it, [...]«, »Bolj v smislu motiviranja npr. 'sprejmi to priložnost čeprav te je strah' – »you'll never know if you never try'«, »Česa sem sposobna, česa nisem, kaj si drugi mislijo o meni, kako bom nekakšno situacijo rešila«, »Da naj razmišljam pozitivno, da bo vse v redu.«, »Da nekaj naredim prav oz. v skladu z mojim načinom obnašanja (z mojimi načeli)«, »Glas mi poda predlog, da se lahko pravilno odločim, kadar sem v negotovosti. Kadar podvomim vase, me spodbudi in motivira, da ne obupam prehitro.«, »Izgubila sem se v gozdu, rekel mi je, naj grem naprej. Nato sem našla pot.«, »Naj bom bolj pogumna in samozavestna«, »Naj dobro premislim, se spoštujem, ipd.«, »Naj naredim to, kar že ves čas premlevam, saj se bom le tako lahko prepričala, kaj se bo zgodilo, in ne bom ves čas v dvomih in pod vprašanji«.

- Pol redkejši so bili glasovi, ki so izražali kritiko ali obsojanje in žalitve osebe, oziroma ki so dajali kake prepovedi. Takih je bilo 20 ali 26 %. Primeri takih opisov so: »Bodi boljša, glej kaj si naredila, zdaj to spremeni, [...]«, »Da naj neham toliko jesti«, »Hotel je, da se postim, da se odpovem slabi družbi«, »Kako naj ravnam, da bo prav ali pa žali mojo postavbo in pravi, da jem preveč, čeprav sem v resnici presuha in imam anoreksijo. Glas je torej pri meni povezan z boleznijo.«,

»Lepo se vedi, daj poslušaj, ne misli na neumnosti, oh, kako je ta boljši od mojega fanta itd.«, »Naj izginem nekam, pogosto iz sveta/zemlje.«

- Še pol redkejši so bili glasovi, ki so jih respondenti opisovali kot zahtevajoče izvršitev kake povsem konkretne naloge ali dejavnosti, ne da bi pri tem respondenti izražali svojo čustveno valenco ob tem ali stopnjo »vsiljenosti« zahtevane naloge. Zdi se, da v nekaterih primerih kake izrazite čustvene valence niti ni bilo, pri drugih pa je morda ostala zamolčana. Takih primerov je bilo 9 ali 12 %. Primeri takih opisov so: »Da pospravim smeti v koš.«, »Naj naredim določeno stvar«, »Naj poiščem vodnjak«.

- Zelo redki so bili opisi, ki jih lahko opredelimo kot svarila, če ne morda tudi grožnje. Taki so bili trije opisi; eden od njih je bil: »Če ne boš naredila tega, se bo zgodilo[...] (nekaj slabega)«,

- Še dveh opisov nismo mogli smiselno klasificirati, osem oseb pa na to vprašanje ni odgovorilo.

Zadnji sklop treh vprašanj je spraševal po odzivih na slišanje glasov. 32,9 % slišalcev je povedalo, da so se o tem že kdaj pogovarjali s svojimi bližnjimi (mamo, očetom, sorojenci, prijatelji), 67,1 % pa se še ni. Pet od 256 slišalcev je zaradi svojega slišanja glasov jemalo »kaka zdravila ali zdravilne pripravke«. Nekoliko bolj diferencirano je bilo vprašanje, ali so iskali pomoč v zvezi s svojim slišanjem glasov. Omogočalo je tri odgovore:

- 10 od 258 slišalcev ali 3,9 % je odgovorilo pritrdilno;
- 240 ali 93,0 % jih je reklo, da niso iskali pomoči in tudi ne čutijo potrebe po tem;
- 8 ali 3,1 % pa jih je reklo, da pomoči niso iskali, vendar si je želijo.

Razlike med slišalci, ki si želijo pomoči (ali so jo že iskali) in tistimi, ki si je ne (in je še niso iskali)

Ničelno hipotezo o neobstoju razlik med tema skupinama slišalcev smo statistično testirali s pomočjo hi-kvadrat testa in v nekaterih primerih s Fischerjevim eksaktnim testom (ker je bil numerus skupine, ki je pomoč že iskala ali bi si jo želela, razmeroma majhen). Razlike smo iskali glede na prav vse druge spremenljivke, ki smo jih tvorili na osnovi ankete. Teh je bilo 53.

Med 53 statističnimi preizkusi jih je le 6 pokazalo na statistično pomembnost razlik ($p < 0,05$) in sicer: slišalci glasov iz skupine »iskanje pomoči« v primerjavi s skupino »neiskalci pomoči«:

- slišijo glasove pogosteje (odgovor »redno ali pogosto« v 33,3 % nasproti 6,3 %; $p < 0,001$);
- slišijo pogosteje glas angelov, svetnikov ali Boga (16,7 % nasproti 5,0 %; $p < 0,041$);
- pogosteje menijo, da prihaja glas iz ušes (38,9 % nasproti 17,1 %; $p < 0,022$);
- pogosteje menijo, da prihajajo glasovi po valovih ali telepatsko (16,7 % nasproti 1,7 %; $p < 0,001$);

- pogosteje poročajo, da jim glasovi kaj naročajo ali od njih zahtevajo (66,7 % nasproti 30,5 %; $p < 0,007$);
- so pogosteje že jemali zdravila ali zdravilne pripravke (22,2 % nasproti 0,4 %; $p < 0,001$).

Ugotavljamo, da nismo uspeli dokazati prav veliko (statistično pomembnih) razlik v fenomenoloških značilnostih glasov (kakšna je njihova vsebina, od kod prihajajo, kakšne vrste zvoki jih še spremljajo, kakšna je njihova čustvena valenca), kot pomembne razlike pa ocenjujemo predvsem tiste, ki govorijo o tem, kako pogosto glasove slišijo in ali jim ti kaj naročajo. Ti dve značilnosti tudi drugi avtorji navajajo kot tiste, ki so precej pomembne pri odločitvi za iskanje pomoči.

Razprava

Dobljeni rezultati raziskave o pogostosti in značilnostih slišanja glasov so povsem v skladu z rezultati drugih tovrstnih raziskav po svetu in v tem smislu ne predstavljajo kakega »novega odkritja«. Vseeno pa – v skladu z logiko znanstvenega dela – pomenijo dodatno medkulturno potrditev teze o pogostosti in raznolikosti izkušnje slišanja glasov, saj gre – po našem vedenju – za prvo tovrstno raziskavo v Sloveniji. Uresničen vzorec raziskave sicer ni reprezentativen, vendar nimamo nobenih prepričljivih razlogov za domnevo, da bi bil lahko pojav slišanja glasov pri drugih delih populacije bistveno drugačen.

Ker pa gre za prvo slovensko raziskavo na to temo ter prvo srečanje s tovrstnimi »domačimi« podatki, se odpira vprašanje njihove družbene in strokovne umestitve ali sprejetja. Naš teoretski in raziskovalni pristop je bil nekliničen, kar pomeni, da v ospredju našega razmišljanja in zbiranja podatkov niso bile niti klinične populacije niti potrebe kliničnih strok. To pomeni, da nismo posebej iskali ali nagovarjali oseb s psihiatričnimi diagnozami, niti jih nismo v anketi po tem izrecno spraševali. Vemo le to, da je le 5 od 256 slišalcev glasov (to je skoraj 2 % od vseh slišalcev in manj kot 1 % celotnega vzorca) zaradi tega jemalo kaka zdravila, vendar lahko tudi »druge zdravilne pripravke«, s čimer smo želeli zajeti samomedikacijo respondentov. Nimamo dobrih indikatorjev za morebitne domneve, da so se na našo anketo neproporcionalno bolj odzivale osebe, ki so že imele izkušnjo s psihiatričnimi obravnavami, niti take, ki jih niso imele. Iz posamičnih izkušenj lahko rečemo le to, da se tako eni kot drugi velikokrat izrazito upirajo omenjanju tovrstnih lastnih izkušenj, prvi zato, ker jih potem zadenejo neljube posledice v psihiatričnih obravnavah, obojni pa zaradi splošne stigmatiziranosti te in podobnih izkušenj.

Pričujoča raziskava se ni ukvarjala podrobneje s slišanjem glasov pri populaciji ljudi, ki iščejo ali so deležni psihiatrične obravnave. Vendar pa ni mogla potrditi, da bi bilo slišanje glasov pri ljudeh, ki so že iskali pomoč ali bi si jo želeli, pogosto ali v veliko (fenomenoloških) vidikih drugačno od slišanja glasov pri vseh drugih slišalcih. Razlika med obojnimi je predvsem v tem, da prvi slišijo glasove pogosteje in da jim ti pogosteje kaj naročajo, kar bi lahko govorilo za slabše soočanje z glasovi in njihovo integracijo ter za večjo stopnjo disociacije oz. disociativnega razumevanja glasov. To pa sta lahko dve od klinično pomembnih značilnosti slišanja glasov. Tuje raziskave podobno ne najdejo velikih (fenomenoloških) razlik med glasovi kliničnih in nekliničnih skupin, kar govori

za tezo kontinuitete slišanja glasov (v populaciji in med posameznimi skupinami prebivalstva), ter zato s seboj nosi tudi potencial kritike obstoječih sistemov psihiatrične in psihopatološke nozologije in klasifikacij. Po našem razumevanju tako slišanje glasov ni nujno samo po sebi nikakršen psihopatološki znak, niti ni predvsem to, temveč je značilnost, ki jo lahko najdemo tako pri zdravih kot pri bolnih, vendar pri slednjih očitno skupaj z veliko slabšimi kompetencami integracije. Pri čemer je lahko – zaradi vpetosti v drugačen kontekst psihične organizacije in funkcioniranja – slišanje glasov mnogo bolj »radikalno«, glasovi bolj obremenjujoči in prevladujoči. Zato menimo, da strokovnjake (npr. psihiatre, klinične psihologe, psihoterapevte, socialne delavce), ki bodo v takih primerih v kliničnem kontekstu presojali, koliko se je situacija slišalca glasov že nagnila v psihopatološko področje, spoznanje o pogostosti in relativni občnosti slišanja glasov ne bi smelo ovirati v smislu, da bi minimalizirali njihov pomen v okviru celotne klinične slike duševne motnje.

Naša raziskava se ni ukvarjala posebej in specifično z vzroki slišanja glasov. Sama beseda »vzroki« je sicer po našem mnenju »kontaminirana« oz. praviloma povezana z diskurzom (psiho)patologizacije pojava. Praviloma se namreč sprašujemo po vzrokih bolezni, ne pa po vzrokih običajnih psihičnih pojavov. V tem drugem kontekstu gre bolj za raziskovanje mehanizmov in sodelujočih funkcij. V tem (nepatološkem) smislu sodobna literatura govori o mnoštvu mehanizmov, funkcij in pojasnjevalnih modelov, s tem pa tudi o mnoštvu vrst slišanja glasov, ki torej niso enotna izkušnja, ali pojav, ki bi v vseh svojih oblikah vključeval aktivacijo istih mehanizmov ali funkcij. Eden od sodobnih, najbolj aktivnih raziskovalcev na tem področju (McCarthy-Jones in dr., 2014) govori o petih precej različnih vrstah SBH, ki jim pripisuje različne vzročne predhodnike, različno odzivnost na različne vrste obravnav, ter različno stopnjo zastopanosti pri različnih diagnozah. V tem smislu je torej veliko potrebe po diferenciranem kliničnem premisleku.

Nenazadnje je ob spoznanju o velikem številu ljudi, ki izkušajo slišanje glasov, ter o precej manjšem številu ljudi, ki so zaradi tega deležni kakih obravnav ali kažejo kake izrazite (druge) psihopatološke znake, mogoča tudi teza, da ti prvi predstavljajo nek ogrožen ali ranljiv del populacije, ali morda polje »pred-psihopatološke« populacije, torej ljudi, od katerih bodo nekateri z večjo verjetnostjo kasneje razvili kake duševne motnje (»splošna ogroženost za shizofrenijo«), dobili diagnoze in bodo deležni kakih obravnav. Skratka teza, da je slišanje glasov vendarle psihopatologija oz. nekaj, kar je s tem v zvezi. Raziskovanje tega področja je metodološko silno zahtevno, tovrstne raziskave pa razmeroma redke, a bi njihov pregled vendarle presegal obseg tega prispevka. Naj le na splošno zapišemo, da nekatere raziskave to tezo delno potrjujejo, druge pa ne. Ena od najbolj aktivnih raziskovalnih skupin na tem področju, ki to tezo pretežno podpira, je npr. zapisala (Johns in dr., 2014: 255), da

»rezultati nakazujejo, da so SBH predhodnik kliničnih motenj, kadar nastopajo v kombinaciji z negativnimi čustvenimi stanji, specifičnimi kognitivnimi motnjami in slabim spoprijemanjem, plus družinsko zgodovino psihoz in okoljskimi obremenitvami, kot so stiske in obremenitve v otroštvu. Vseeno pa prognozična vloga SBH za specifične psihiatrične motnje ni povsem jasna«.

Zgornji, precej kompleksen in pogojen odstavek implicira, s kakšnimi težavami bi se srečali, če bi želeli slišanje glasov v celoti patologizirati. Odpirajo se namreč vpraša-

nja o stopnji in obsegu patologizacije tudi mnogih drugih, dosti občih stanj, na primer nemirnosti otrok v šolskem kontekstu ali občutij nesmisla in zaskrbljenosti v kontekstu obče negotovosti življenja v sodobnem svetu.

V prispevku večkrat omenjen razkorak med pogostostjo slišanja glasov ter splošno stigmatizacijo tega pojava se nanaša na vprašanje »družbene umestitve« tega pojava. S tem vprašanjem mislimo na to, ali naj »v družbi« (ki zajema tudi medije, mnenjske voditelje, publiciste, izobraževalce, različne »pomočniške stroke«) podpiramo skrivanje in obsojanje slišanja glasov, ali pa naj spodbujamo normalizacijo in morda, v specifičnih kontekstih in na specifične načine, tudi pozitivno vrednotenje tega pojava. Vprašanje bo relevantno na eni strani za ljudi z izkušnjami različnih strokovnih obravnav, na drugi strani pa za veliko večjo skupino ljudi brez strokovnih obravnav, vendar z izkušnjo lastne, nenormativne oz. obsojane izkušnje, ki jo verjetno zaradi tega težje integrirajo in z njo živijo. Naš razmislek kaže bolj v smer potrebe po družbeni normalizaciji tega pojava.

V skladu s tem razmislekom smo v prispevku za označevanje oseb s tako izkušnjo predlagali in uporabljali nov izraz »slišalci« ali »slišalci glasov« (ne pa npr. osebe s slušnimi besednimi halucinacijami ali osebe z motnjami slušnega zaznavanja), čeprav tega izraza SSKJ (2000) ne vsebuje. Menimo, da pri tem pojavu ne gre (nujno ali tudi ne pretežno) za motnje, in da je take osebe potrebno poimenovati na način, ki bo bolj nevtralen in ne patologizirajoč ter stigmatizirajoč, če že ne promotiven. Tako poimenovanje po našem mnenju odpira vrata za iskanje takih načinov dela s slišalci, ki bodo prinašali več optimizma in zaupanja v možnosti okrevanja ter razvoja pozitivno vrednotenih identitet¹⁷.

Opombe

¹ SSKJ (2000) ne pozna besede *slišalec*, vendar predlagamo, da se uporablja za označevanje ljudi, ki slišijo glasove. Več o tem v poglavju *Razprava*.

² Gre seveda za glasove, ki ji sliši posameznik, ne pa tudi ljudje okrog njega.

³ Besede raziskovalci, študentje, pacienti, slišalci in druge, se v tem članku kljub svoji moški obliki nanašajo enakovredno na oba spola.

⁴ Zahvaljujemo se sarajevskemu društvu *Metanoia*, ki nam je omogočilo udeležbo na teh seminarjih.

⁵ Glej <http://www.hearing-voices.org/hearing-voices-groups/find-a-group/>.

⁶ Slovenski prevod deklaracije, ki je bila sprejeta na petem svetovnem kongresu slišanja glasov leta 2013 v Melbourneu, je dostopen na <http://www.slisanjegaslov.si/Melbourne.html>.

⁷ Corstens in drugi (2014; 286) pišejo: »Za slišalce je ta paradigma ponudila privlač-

no alternativo ali dopolnilo tradicionalnim psihiatričnim pristopom, ki so jih pogosto povzeli kot 'poskus utišanja glasov' — tako samih glasov (Kapur, 2013) kot tudi slišalčevega lastnega glasu« (McCabe, 2002).

⁸ Glej npr. Coffey in Hewitt, 2008. England (2007) piše, da tradicionalni pogledi v zdravstveni negi navajajo na to, da pogovarjanje s slišalci glasov o njihovih glasovih pomeni podpirati njihovo psihopatologijo. Tak pogled smo večkrat srečali tudi v Sloveniji. Organizacija Intervoice v svojem odprtem pismu Allenu Francesu (Intervoice, 2013) napiše: »Biomedicinski model tipično zagovarja tezo, da je najboljša rešitev za paciente, ki slišijo glasove, ta, da se najde način za njihovo utišanje, in pogosto odsvetuje, da bi se strokovnjaki pogovarjali s slišalci o njihovih glasovih«.

⁹ Okvir tega članka ne dovoljuje, da bi se lotili - sicer obsežne – tematike kulturnih in zgodovinskih razlik v slišanju glasov.

¹⁰ Aleman in Laro (2009) pišeta, da sta bila od vsega začetka pri raziskovanju slišanja glasov prisotni tako psihološka kot medicinska perspektiva. Prva naj bi videla halucinatorne izkušnje kot kontinuiteto normalnih izkušenj, druga pa kot diskontinuiteto.

¹¹ V naši raziskavi smo našli, da je 76,9 % anketiranih že slišalo, da jih je nekdo poklical, čeprav nikogar ni bilo tam; 87,4 % jih je že slišalo zvoniti svoj telefon, čeprav ta ni zvonil (kar pa bi se sicer dalo pojasniti tudi s tem, da je lahko nek drug telefon v bližini zvonil z enakim zvokom); 34,3 % je slišalo glas svojih misli in 29,1 % se jih je že kdaj pogovarjalo z osebo, ki je ni bilo zraven, tako da so slišali njen glas.

¹² Aleman in Laro (2009: 78) pišeta, da raziskave, ki primerjajo halucinacije med zelo različnimi skupinami, nakazujejo (včasih zelo opazne) podobnosti v fenomenoloških značilnostih glasov. Citirata npr. raziskavo Leudarja in dr. iz leta 1997, ki so primerjali halucinirajoče paciente z diagnozo shizofrenije s študenti medicine, ki so tudi slišali glasove. Avtorji zaključujejo, da so našli presenetljivo malo razlik med obema skupinama.

¹³ Glej Langdon in dr., 2014. Teza, ki bi bila tej trditvi vsaj deloma nasprotna, bi lahko bila, da je slišanje glasov znak, ki napoveduje kasnejšo psihopatologijo in potrebo po psihiatričnem obravnavanju oz. povečano nagnjenost k shizofreniji. Nekatere raziskave potrjujejo, da so tudi osebe v nekliničnih vzorcih slišalcev glasov bolj obremenjene z nekaterimi znaki psihopatologije kot pa neslišalci (Sommer in dr., 2010; Johns in dr., 2014). Vendar pa prediktivna vrednost slišanja glasov za specifične psihiatrične motnje ni povsem jasna in je pogojena z mnogimi kontekstualnimi dejavniki (Johns in dr., 2014).

¹⁴ Longden, 2013.

¹⁵ Za pomoč se zahvaljujem kolegici Lari Brglez, ki je v veliki meri sodelovala pri vsebinskem razvijanju ankete, pilotskih preizkusih in tudi pri tehnični izvedbi anketiranja.

¹⁶ Tu navedeni odstotki se malenkost razlikujejo od odstotkov, navedenih v tabeli 3. Razlike so nastale zaradi upoštevanja deleža manjkajočih glasov.

¹⁷ Več o pomenu in diskurzivni rabi besed »voice-hearer« v angleško govorečem prostoru glej v Woods (2013).

Literatura

Aleman, A. in Laroi, F. (2008). *Hallucinations. The science of idiosyncratic perception*. Washington: APA.

Berrios, G.E. in Denney, T.R. (1996). Pseudohallucinations: a conceptual history. *Psychological medicine*, 26(4), 753-63.

Coffey, M. in Hewitt, J. (2008). 'You don't talk about the voices': voice hearers and community mental health nurses talk about responding to voice hearing experiences. *Journal of clinical nursing*, 17(12), 1591-600.

Corstens, D. in Longden, E. (2013). The origins of voices: links between life history and voice hearing in a survey of 100 cases. *Psychosis*, 5(3), 270-285.

Corstens, D., Longden, E., McCarthy-Jones, S., Waddingham, R. in Thomas, N. (2014). Emerging Perspectives From the Hearing Voices Movement: Implications for Research and Practice. *Schizophrenia Bulletin*, 40(suppl. no. 4), S285-S294.

England, M. (2007). Accuracy of nurses' perceptions of voice hearing and psychiatric symptoms. *Journal of advanced nursing*, 58(2), 130-9.

Escher, S. in Romme, M. (2010). *Children Hearing Voices: What you need to know and what you can do*. Ross-on-Wye: PCCS Books.

Intervoice. (2013). *Intervoice sends an open letter to Prof. Allen Frances*. Pridobljeno dne 18.10. 2015 s svetovnega spleta: <http://www.intervoiceonline.org/3946/news/allen-frances.html>.

Johns, L. C. in drugi. (2014). Auditory Verbal Hallucinations in Persons With and Without a Need for Care. *Schizophrenia Bulletin*, 40 (suppl. no. 4), S255-S264.

Langdon, R., Jones, S., Connaughton, E. in Fernyhough, C. (2009). The phenomenology of inner speech: comparison of schizophrenia patients with auditory verbal hallucinations and healthy controls. *Psychological medicine*, 39(4), 655-63.

Longden, E. (2013). The voices in my head. TED talk. Pridobljeno dne 18. 10. 2015 s svetovnega spleta: https://www.ted.com/talks/eleanor_longden_the_voices_in_my_head.

McCarthy-Jones, S. (2012). *Hearing voices. The histories, causes and meanings of auditory verbal hallucinations*. Cambridge: Cambridge University Press.

McCarthy-Jones, S. in drugi (2014). Better than mermaids and stray dogs? Subtyping auditory verbal hallucinations and its implications for research and practice. *Schizophrenia Bulletin*, 40(Suppl 4), S275-84.

Melbournska deklaracija o slišanju glasov. [The Melbourne Hearing Voices Declaration] (b.d.). Pridobljeno dne 18.10. 2015 s svetovnega spleta: <http://www.slisanjeglasov.si/Melbourne.html>.

Posey, T. B. in Losch, M. E. (1983). Auditory hallucinations of hearing voices in 375 normal subjects. *Imagination, cognition and personality*, 3(2), 99-113.

Romme, M. in Escher, S. (ur.) (2012). *Psychosis as a Personal Crisis: An Experience-Based Approach*. New York: Routledge.

Romme, M., Escher, S., Dillon, J., Corstens, D. in Morris, M. (2013). *Living with voices. 50 stories of recovery*. Ross-on-Wye: PCCS Books.

Slovar slovenskega knjižnega jezika. Spletna izdaja. [Dictionary of Slovenian language.] (2000). Pridobljeno dne 18.10. 2015 s svetovnega spleta: <http://bos.zrc-sazu.si/>

[sskj.html](#).

Sommer, I. E. C. in drugi. (2010). Healthy Individuals With Auditory Verbal Hallucinations. *Schizophrenia bulletin*, 36(3), 633-64.

Woods, S. A. (2013). The Voice-Hearer. *Journal of mental health*. 22(3), 263-270.
