

Większość ludzi słyszących głosy przyznaje, że nigdy się nad tym głębiej nie zastanawiali. Niemało osób podejrzewa, że inni słyszą ich głosy, przynajmniej niektóre z nich. Inni nie są tego pewni. Treść głosów może uwłaczać godności i zawstyżać, co jest przyczyną lęku przed przebywaniem w publicznym miejscu, wśród ludzi. Z kolei te obawy i napięcie (stres) zwiększają intensywność głosów. W takiej sytuacji najlepiej sprawdzić autentyczność doznania, pytając zaufaną i bliską osobę o to, czy ona słyszy to, co ty słyszysz. Takimi osobami są członkowie rodziny, psychiatra, lekarz ogólny, przyjaciel poinformowany o istocie problemu, środowiskowa pielęgniarka psychiatryczna. Jest to taka osoba, którą obdarzasz pełnym zaufaniem, na której naprawdę możesz polegać. Usłyszawszy od nich, że nie ma żadnych podstaw do obaw o to, by ktokolwiek słyszał te głosy, powinieneś nabrać pewności siebie, przestać się ukrywać i w większym zakresie włączyć się w aktywność społeczną. Można też przeprowadzić pewne doświadczenie, by próbować sobie sprawę wyjaśnić. Podczas epizodu słyszenia głosów włącz magnetofon i sprawdź, czy zapisały się one na taśmie. Jeśli podczas odsłuchiwania taśmy nie stwierdzisz głosów, to można przestać się martwić o to, że są one słyszane przez ludzi.

Zaufaną i zorientowaną w twojej chorobie osobę zapytaj: „Słyszę głosy, które brzmią jakby były rzeczywiste. Powiem ci, kiedy je usłyszysz, a ty odpowiedz mi, czy możesz je usłyszeć?”

Jak wytłumaczyć obecność głosów?

Marius Romme badał osoby słyszące głosy. Okazało się, że lepiej sobie z nimi radzili ci, którzy negowali słyszenie głosów przez kogoś oraz potrafili wytłumaczyć ich obecność. Badani uznawali głosy za niezwykły dar, wspomnienia z okresu dzieciństwa, przebłyski z dawnych doświadczeń stresujących, zdolność słyszenia duchów, duchowy przekaz dla psychicznego umocnienia. Fiona mówiła, że treść głosów odnosiła się do okresu przed utratą pracy, kiedy była brutalnie traktowana przez męża, który nadużywał alkoholu. Po pijanemu mówił takie rzeczy, których nigdy nie wypowiedział na trzeźwo. Z tego powodu bardzo cierpiała. Fiona doszła do następujących wniosków:

1. Głosów powstających w moim umyśle nikt nie słyszy, nie słyszy nikt inny, bez względu na to, jak bardzo są głośne i przykre. Nie uda mi się od nich uciec.
2. Mój mózg nie potrafił sobie poradzić z brutalnością byłego męża. To dlatego ciągle słyszę w głosach wypowiediane przez niego komentarze (echo przeszłości).

Kluczowe znaczenie ma dzienniczek z zapisem głosów: dzięki niemu można osiągnąć pewną kontrolę nad głosami, określić okoliczności wyciszenia, wypra-