

## Wstyd

Jest to ten rodzaj uczucia, które pojawia się, gdy jesteśmy przekonani o tym, że inni źle o nas myślą. Na przykład: czy pamiętasz sytuację w szkole, gdy nauczyciel zawstydził cię przed całą klasą? W twoim położeniu uczucie wstydu nie jest niczym nadzwyczajnym, ponieważ gdzieś tam w głębi umysłu wyobrażasz sobie, że ludzie mogą słyszeć twoje głosy i odnosić się do nich z niechęcią. Zawstydzenie zmusza cię do wycofania się z życia społecznego i powoduje zaostrenie głosów. Powinieneś zapytać zaufaną osobę: „Czy słyszysz ten głos?” Możesz też próbować nagrać głosy na taśmie magnetofonowej. Przekonawszy się, że słyszysz je tylko ty, będziesz mógł spokojnie przebywać w miejscach publicznych i obserwować ludzi. Czy rzeczywiście w ich wyglądzie cokolwiek wskazuje, że słyszą te głosy i wstrętne głosy? Gdyby je słyszeli, to by się to uwidoczniło w ich zachowaniu, np. rozglądaliby się dookoła w poszukiwaniu ich źródła. Wreszcie powtarzaj sobie z przekonaniem: „Te głosy są przeznaczone wyłącznie dla mnie!”. „Nikt inny ich nie słyszy...dlatego nikt mnie nie może osądzać i potępiać”.

## Lęk

Jest to przykre przeżywanie zagrożenia. W umyśle pojawiają się dokuczliwe, pełne obaw myśli. Ponadto do objawów lęku zalicza się ogólne podenerwowanie, trzęsienie się, poty, trudności oddychania, bicie serca. Lęk jest nieprzyjemnym uczuciem, które często towarzyszy omamom słuchowym i je nasila. Znanych jest wiele sposobów redukcji lęku, np. głębokie i regularne oddychanie, ćwiczenie relaksacji. Można to osiągnąć także rozumnym dialogiem wewnętrznym. Na przykład:

Głos: *„Pracą interesuje się Bóg...a on w ogóle nie pracuje ...jest bezsilny”*. Myśl Jima o głosie: *„Tego już za wiele...to ponad moje siły ...jestem ofiarą sił nadprzyrodzonych”*.

Silny lęk zmusił Jima do wycofania się z normalnego życia, co z kolei zwiększyło intensywność doznań omamowych. Można by takiemu głosowi odpowiedzieć, że tutaj to ty decydujesz, ty jesteś szefem! A do tego dodać: żadna istota nadprzyrodzona nie mówiłaby takich rzeczy, to sztuczka wytworzona przez własny umysł; nic mi nie grozi i nie ma co się nim przejmować. Oznacza to rewolucyjny sprzeciw wobec głosów. Gdy się wdasz w spór nawet z kategoriycznym głosem, to masz szansę zwyciężyć. Przypomnij sobie historię Dawida i Goliata!

## Złość

Jest to silna emocja, która na ogół pociąga za sobą wiele kłopotów! Wyobraź sobie siebie na terenie parkingu: czekasz na wolne miejsce od 10 minut. Wreszcie jedno