Οι φωνές και η σχέση τους με το άτομο που τις ακούει

Εισαγωγή

Κατά τη γνώμη μας δεν είναι πλέον αποδεκτό να θεωρούμε τις φωνές ως μέρος μιας ασθένειας, όπως η σχιζοφρένεια. Αντιθέτως το να ακούει κάποιο άτομο φωνές μπορεί να θεωρηθεί ως ένα γεγονός γεμάτο νόημα, πραγματικό (αν και κάποιες φορές οδυνηρό, φοβερό και δυσβάσταχτο), το οποίο μιλάει στο άτομο με μεταφορικό τρόπο για τη ζωή, τα συναισθήματα και το περιβάλλον του.

Για παράδειγμα, οι άνθρωποι που βιώνουν ψυχική δυσφορία ως συνέπεια προσβλητικών ή δεσποτικών φωνών μπορούν συχνά να αναγνωρίσουν τις φωνές τους ως τις φωνές αυτών που στην πραγματικότητα τους/τις κακοποίησαν και οι φωνές καταλήγουν να επιτίθενται ενάντια στην αυτοεκτίμηση και την αξία των συγκεκριμένων ανθρώπων. Δεν θα πρέπει ωστόσο να ξεχνάμε ότι μερικοί άνθρωποι βιώνουν βοηθητικές και καθοδηγητικές φωνές, οι οποίες επίσης προκύπτουν από τραυματικές εμπειρίες και στρεσογόνες καταστάσεις.

Έχοντας ανακαλύψει αυτά τα είδη των σχέσεων, το επόμενο βήμα είναι να αναπτύξουμε τεχνικές για να βοηθήσουμε τους ανθρώπους που ακούν φωνές να εστιάσουν στην εμπειρία τους και να γνωρίσουν καλύτερα τις φωνές τους. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με τις περισσότερες ορθόδοξες απόψεις στην ψυχιατρική και την ψυχολογία, που θεωρούν πως τέτοια ψυχοπαθολογικά συμπτώματα δεν υπόκεινται σε ενόραση και δεν ανταποκρίνονται σε θεραπείες που χρησιμοποιούν το λόγο και αντ' αυτού προσπαθούν να αποσπάσουν την προσοχή των ασθενών από τις φωνές που ακούν.

Αυτό αποδεικνύεται όχι μόνο κακή συμβουλή, αλλά πραγματικά αντιπαραγωγική, καθώς αυτές οι προσεγγίσεις αποδυναμώνουν τους ανθρώπους που ακούν φωνές με το να αρνούνται την πραγματική τους εμπειρία και να τους αφοπλίζουν από το να αντιμετωπίσουν τις φωνές με τις δικές τους δυνάμεις. Η νέα προσέγγιση απαιτεί από το άτομο που ακούει φωνές να κάνει χώρο για τις φωνές, να τις ακούει αλλά όχι απαραίτητα να τις ακολουθεί, να εμπλέκεται με αυτές, αλλά στο δικό του χώρο και χρόνο, να μάθει βασικά πώς να τις ελέγχει με τους δικούς του όρους, σύμφωνα με τα πιστεύω του και τα πλαίσια κατανόησής του. Αυτή η αποδοχή των φωνών είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη του ατόμου και την επίλυση των ζητημάτων που το απασχολούν. Άτομα που ακούν φωνές και έχουν μάθει αυτές τις τεχνικές μπορούν τώρα να πουν «Ακούω φωνές, οι φωνές είναι κομμάτι μου και είμαι χαρούμενος/η γι' αυτό».

Διερευνώντας τη σημασία των φωνών

Έγινε σαφές ότι είναι σημαντικό να διερευνήσουμε τη σχέση μεταξύ των φωνών που ακούει κάποιος/α και της ιστορίας της ζωής του/της, για να δούμε αν θα ήταν δυνατό να τον/την

βοηθήσουμε να λύσει τα συναισθηματικά αλλά και άλλα προβλήματά του/της. Αυτή η προσέγγιση υπογραμμίζει τη σημασία του να καταλάβουμε τι λένε οι φωνές στο άτομο που τις ακούει και απαιτεί από το συγκεκριμένο άνθρωπο να εστιάσει την προσοχή του στις φωνές, ώστε να βρει λύση στις δυσκολίες που αυτές του προκάλεσαν. Σ' αυτή τη διαδικασία, όμως, θεωρείται πολύ σημαντικό να αναπτύξουμε έναν τρόπο δουλειάς που να είναι συνεργατικός και βασισμένος στην αμοιβαία εμπιστοσύνη. Ως αποτέλεσμα, ο καθηγητής Romme, η Sandra Escher και η ομάδα του Μάαστριχτ διερεύνησαν τα ακόλουθα χαρακτηριστικά της εμπειρίας του να ακούει κανείς φωνές:

- την ταυτότητα των φωνών
- τα χαρακτηριστικά της επικοινωνίας των φωνών με το άτομο
- τον τρόπο της ομιλίας των φωνών
- την ηλικία των φωνών
- τι έχουν να πουν
- τι πυροδοτεί την εμφάνιση των φωνών
- ποιες σημαντικές αλλαγές στη ζωή του ατόμου σχετίζονταν με την εμφάνιση των φωνών
- τα χαρακτηριστικά της ανατροφής του ανθρώπου που ακούει φωνές και οποιεσδήποτε ιδιαίτερες εμπειρίες συνέβησαν κατά την παιδική ηλικία

Τι πυροδοτεί τις φωνές;

Ως αποτέλεσμα αυτής της έρευνας, η οποία διεξήχθη με ερωτηματολόγια και ατομικές συνεντεύξεις, προέκυψαν οι ακόλουθες πληροφορίες σχετικά με το τι πυροδοτεί τις φωνές. Οι φωνές συχνά προκύπτουν όταν κάποιος/α βιώνει ορισμένα απειλητικά ή δυσβάσταχτα συναισθήματα, όπως:

- ανασφάλεια
- φόβο
- επιθετικότητα
- τα δικά του/της σεξουαλικά αισθήματα
- τα σεξουαλικά αισθήματα άλλων
- το να χάνει τον έλεγχο
- το να έρχεται αντιμέτωπος/η με συγκεκριμένες καταστάσεις (αίσθηση ότι είναι εκτός ελέγχου ή ότι χάνει τον έλεγχο), όπως καινούριες καταστάσεις
- απροσδόκητες καταστάσεις
- τη συντροφιά άγνωστων ανθρώπων
- καταστάσεις που δημιουργούν στρες
- την αίσθηση άλλων ανθρώπων στον ίδιο χώρο

- κόπωση κ.ά.

Αποκτώντας δύναμη πάνω στις φωνές

Η έρευνα έδειξε ακόμη πως είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίσουμε πως οι φωνές γνωρίζουν το πρόσωπο που τις ακούει πολύ καλά, πως πάντα λένε πράγματα που είναι ιδιαιτέρως σημαντικά για το πρόσωπο αυτό και που σχετίζονται με τα προβλήματά του. Οι φωνές συχνά αναφέρονται σε άλυτα προβλήματα της καθημερινής ζωής και/ή σε συναισθήματα που σχετίζονται με κάποιο τραύμα που δεν έχει ακόμη επιλυθεί, ή σε ανεκπλήρωτες ελπίδες και φιλοδοξίες που σε μερικές περιπτώσεις είναι απίθανο να πραγματοποιηθούν. Επομένως, όταν δουλεύουμε με κάποιον/α που ακούει φωνές δεν είναι έγκυρο να τις απορρίψουμε, αντίθετα είναι πιο κατάλληλο να ενθαρρύνουμε την περιέργειά του/της σχετικά με το τι λένε οι φωνές. Όσο αυτός/ή που ακούει φωνές είναι ικανός/ή να αντιδράσει μόνο συναισθηματικά σ' αυτές, οι φωνές τον/την αποδυναμώνουν και είναι συνεπώς δύσκολο να διεγείρουμε την περιέργειά του/της. Αυτή η διαδικασία είναι δύσκολο να επιτευχθεί και τα τελευταία πέντε χρόνια η ομάδα του Μάαστριχτ διερευνά τεχνικές που απευθύνονται σε ανθρώπους που ακούν φωνές.

Αυτή η διερεύνηση υλοποιήθηκε σε συνεργασία με ανθρώπους που ακούνε φωνές και ως αποτέλεσμα εντοπίστηκαν οι ακόλουθες εποικοδομητικές τεχνικές, που χρησιμοποιούνται από ανθρώπους που ακούνε φωνές, ώστε να βελτιώσουν τις δεξιότητες αντιμετώπισής τους:

- δώσε στις φωνές συγκεκριμένο χρόνο
- αντιμίλησε στις φωνές
- θέσε όρια
- γράψε κάπου τι λένε
- βρες κάποιον με τον οποίο να μπορείς να μιλήσεις για τις φωνές σου

Πρωτότυπο: Voices and their relationship with the voice hearer
http://www.intervoiceonline.org/2006/11/30/focusing-on-your-voices

Μετάφραση: Φιλιώ Μαρία Σεκέρη