

Bojan Dekleva

Melbournška deklaracija o slišanju glasov¹

Melbourne Hearing Voices Declaration

Melbournško deklaracijo o slišanju glasov je na Svetovnem kongresu slišanja glasov dne 21. novembra 2013 sprejelo in podpisalo 56 organizacij, ki so tako izkoristile priložnost, da javno izrazijo svojo podporo gibanju uporabnikov in spoznanju, da se je z izkušnjo slišanja glasov pomembno ukvarjati na produktiven način.

Ugotovitve kažejo, da:

- je slišanje glasove običajna človeška izkušnja;
- nekateri ljudje doživljajo glasove kot boleče in preplavljajoče, medtem ko drugi integrirajo glasove kot normalni del svojega življenja. V prvem primeru lahko slišanje glasov privede do diagnoze duševne bolezni;
- okrevanje nujno ne pomeni, da se človek znebi glasov, pač pa gre za zmanjšanje stiske, ki nastaja s slišanjem glasov in učenje, kako živeti z glasovi, da lahko človek živi polno in sodelujoče življenje.

Verjamemo, da:

- vsakdo lahko okreva in da je sistematično gojenje upanja v to osrednjega pomena za okrevanje ljudi.

Zavedamo se, da:

- obstaja vrsta mitov o slišanju glasov, ki ljudi izolirajo in povzročajo, da se ljudje zapirajo v svet svojega doživljanja;
- imajo ljudje različna prepričanja o tem, od kod prihajajo glasovi, in imajo tudi pravico do teh prepričanj;
- je izkušnja slišanja glasov smiselna in je pogosto povezana z bolečimi čustvi,

¹ Prevedel Bojan Dekleva. Izvirnik objavljen na <https://hearingvoicescymru.org/wp-content/uploads/2018/11/hearing-voices-declaration.pdf>; slovenski prevod pa na <https://www.slisanjeglasov.si/Melbourne.html>

izkušnjami, vključno s preteklimi travmami;

- tisto, čemur se včasih reče "pomanjkanje uvida", lahko razumemo tudi kot raznolikost ali kot "nenavadna prepričanja". Ljudje lahko okrevajo in njihova stiska se lahko zmanjša, ne da bi morali nujno spremeniti svoja prepričanja;
- so ljudje sposobni s pomočjo tistih z lastnimi izkušnjami rešiti se svoje izolacije in se naučiti živeti s svojimi glasovi, tako da postane njihovo življenje polno in sodelujoče;
- tudi družina, prijatelji in tisti, ki za osebo skrbijo, lahko doživljajo izolacijo kot posledico tega, da njihove ljubljene osebe slišijo glasove, in da tudi njim okrevanje ljubljenih oseb zelo koristi;
- lahko dosežemo pomembne izboljšave v sistemih, namenjenih podpori ljudem, da lahko okrevajo v partnerstvu med ljudmi, ki imajo sami izkušnjo slišanja glasov, svojimi družinami, prijatelji in skrbniki, psihiatri, raziskovalci in oblikovalci politik.

Zavzemamo se za:

- zagotavljanje pogojev, v katerih bodo ljudje lahko varno govorili o svojih glasovih in drugih nenavadnih izkušnjah;
- delovanje, ki bo omogočilo krepitev upanja ter priložnosti za ljudi, ki slišijo glasove in za njihove družine;
- poslušanje izkušenj ljudi, ki slišijo glasove;
- delovanje skupaj z, namesto proti glasovom;
- spraševanje ljudi o njihovih preteklih travmah in podporno ukvarjanje z njimi;
- ukvarjanje z miti in stigmo ljudi, ki slišijo glasove;
- podpora ljudem, da bodo razvili veščine, ki jim bodo omogočile, da spremenijo svoj odnos z glasovi;
- upoštevanje vsebine te deklaracije v postopkih načrtovanja naših dejavnosti.