

# IZ JEDRA GROZE

... je naslov tretje knjige zelo plodnega in vztrajnega avtorja Gordana Kumarja z goriškega konca Slovenije. Napisal je in v samozaložbi v šestih letih izdal štiri knjige (poleg omenjene še »Boj za življenje«, »Boj za upanje« ter lansko leto »Doživljanje nemogočega«) in verjamemo, da bo kmalu luč dneva ugledala še kakšna. V njih zelo iskreno in podrobno opisuje teme iz svojega vsakdana, med katerimi imajo pomembno mesto otroštvo, depresija, psihoza, panični napadi, alkohol, odnosi in spolna usmerjenost. Ker njegove knjige niso ravno široko dostopne po slovenskih knjižnicah, v tej rubriki ponatiskujemo odlomek iz njegove knjige »Iz jedra groze« (2017), in sicer del, ki govori o prividih in glasovih (str. 8–12).

## NASILJE1

Pred časom, ne dolgo od tega, so me nekje zmerjali, da sem slaven norec. Smejali so se in me poniževali. Naredil sem se, kot da jih ni.

## NASILJE2

Nato v drugem kraju pijem brezalkoholno pivo. Zmerjali so me – kakih sedem ljudi se je zbralo okoli mene – in niso »šparali« z grožnjami in krutimi žaljivkami. Mislil sem si svoje in sem jih ignoriral. Niso lepe misli, a sem močnejši.

## 4. 4. 2015

Danes me je prijelo, da bi odšel na pivo. Dal sem si v glavo, da ne smem piti, ker imam tablete. Nisem pil. Sam se moram prepričati. Čudež je, da sploh še diham zrak. Tudi lepi trenutki so super. Lahko rečem, da je vsako življenje zanimivo in vredno je živeti.

## RAZMIŠLJANJE

Rekel bi, da je vse normalno, človeško. Shizofrenija je bolezen. Odkar človek obstaja, so bolezni, to je človeško, normalno. Kar dela večina ljudi, je sprejeto kot normalno ... Ljudje smo različni, ne pa normalni ali nenormalni.

## NAPAD

Odkar sem prišel iz bolnice, to je dva tedna, sem imel že kakih pet napadov panike. To se me drži že od otroštva. Doktorica v bolnici je rekla, da bodo napadi izginili, pa ji nisem verjel, in prav sem imel. Voljo imam še zmeraj za iti naprej in uživati, kjer se le da. Teži me, da ne bom zabredel spet v kak alkohol. Vztrajati je treba pri življenju, ni druge izbire. Vsak teden se po nekaj dni pokaže grozljivka, a tudi mine. Treba se je boriti. Ovir je vse polno, pač tako je življenje. Upati je treba vedno, pa čeprav omagujemo in nas je grozljivo strah. Treba je iskati izhode iz strahu, imeti tehnike in se veseliti življenja. Jaz, ko sem v globokem strahu, imam še privide in vidim naenkrat ogromno strahov, tudi tistih, ki so realni. Soočam se sam s seboj. Ko se soočam, spoznam marsikaj o sebi in se počutim osvobojen. Če rešujem sebe, se tudi drugih ne bojim toliko. V psihiatričnih bolnicah so zanimivi ljudje, sočustvujejo, si pomagamo med seboj ... Ne se bati psiho bolnic. Ko se pojavijo znaki, je treba iti čim prej, tako bo tudi v bolnici bolje, ker se bolezen ne bo razvila do ekstremov. Sam sem to okusil ... Treba je iti takoj v bolnico, saj tam pač pomagajo. Videl sem že nerešljive primerke ljudi, pa so čez čas prišli na boljše. Druga stvar je v psiho bolnici, kakšen pogled ima človek na svet, na ljudi ... Jaz sem se leta 1996 skrival pred ljudmi. Mislil sem si, da me hočejo vsi pobiti, pa kljub temu sem vse prebrodil ...

Potem so tu tablete, ki pomagajo. Treba jih je piti, saj bomo tako boljši. Ko sem bil v bolnici, sem mislil, da mi bo razneslo oprsje, hrbet ... potem sem bil boljši. Zajebaval sem se z vsemi, se smejal, užival ... Ko je napeto, imej v glavi, da se bo vse popravilo, ker res se bo. Komuniciraj! Mirni živci! Z nekom se boš ujel. Razumela se bosta, tudi to ti pomaga. Doktorji, znanost, napredek, tablete ... vse je boljše in bolj pomaga kot pred dvajsetimi leti. Poti je več, vsak prej ali slej najde, kar mu še dodatno pomaga prebroditi življenje. Psihična bolezen je ovira, vendar se da živeti s tem, zagotovo. Tudi če se ti zaprejo vsa vrata, se takoj odprejo nova, tako je življenje za vse ljudi. Treba se je pogovarjati o vsem. Ne tiščati bolečine v sebi, izrazi jo na ploden način. Duševna bolezen je, pa kaj, ljudje nas ne poznajo dobro. Mislijo, da smo lenuhi, pa ni res. Tudi psihični smo lahko uspešni.

## TEHNIKA

Glej misli, kako se obnašajo, telo, ljudje. Opazuj vse. Da si realno ogrožen od vsega itak da ni možno. Kakšen tok imajo tvoje misli? Pusti misli, samo glej jih. Če te napadajo, glej jih brez strahu. Bodi resen, če te zmerjajo, in reci — saj so samo misli. Glej jih prijateljsko, brez sovraštva, čeprav so one sovražne. Čez čas se bodo umirile. Sprejmi vse, ne se boriti, bodi ljubeč. V glavi se nam pojavijo osebe, spomini, dogodki, vse samo glej. Ne se niti malo sekirati zaradi jeznih misli ali glasov, ker so samo misli v glavi. Ne se pustiti ustrahovati, tudi če je vse proti tebi, glej samo kot televizijo svoje glasove. Videl boš, da se te nič ne dotakne.

## PANIKA?

Grem ven in prividi, glasovi ... Mislim, da je najbolj pomembno, da se človek zave, prepozna, kaj so tvoje misli in kaj drugi govorijo. Ne smeš mešati. Pomembno je tudi, kaj misliš o drugih. Ali vidiš človeka takega, kot je, ali se ti samo zdi, da je tak ali tak. Ko strah izgine, se nam zdi, da smo se bali brez veze. Potruditi se moramo, da obrnemo um, misli v lepe misli, ker tako bomo stoprocentno premagali strah. Dobre misli se morajo kot domine vsuti ena za drugo, in tako bomo premagali občutke strahu. Moramo se pa truditi do konca. Ne omagovati, ampak vztrajati in vztrajati, malo po malo, kot sonce, ki vzhaja. Na koncu nas bo gredo in osvetlilo. Jaz sem imel ogromno napadov. Skoraj sem se izgubil v glasovih, v pobesnelem umu, mislih. Usedel sem se, se skoncentriral, vztrajal, vztrajal, se trudil v grozi in na koncu zmagal brez strahu.

## RAZUMEVANJE

Koliko problemov je med ljudmi samo, ker se ne razumejo, ker se ne pogovarjajo. Ne govorimo samo z besedami, govorimo tudi z nastopom, tonom, kretnjami ... Če začutimo človeka, da nam laže z besedami, govori, kot da je prijatelj, bomo lahko zmedeni. Pomislili bomo lahko, da nas zavaja. Postali bomo sumničavi, še posebej psihiči, pa tudi drugi. Nekateri res znajo obračati besede ...

Lahko začnemo bloditi, da so proti nam, da delajo za mafijo ... pademo v psiho stanja. Lahko dvomimo v vse ljudi in na koncu ostanemo sami, težko je. Čez čas ali čez kak dan se spet družimo in zaupamo. Vsak človek je prvo v svojem svetu, kolikor se ga zaveda, potem so še drugi ljudje s svojimi svetovi. Zakaj se ne bi družili in odpirali nove stvari eden drugemu?

Gordan Kumar

To gradivo je bilo izdelano v času, ko je bil projekt Slišanje glasov na društvu Kralji ulice vključen v projekt »Mreža slišanje glasov Zahodnega Balkana« (fondacija Tempus, program ERASMUS+; v trajanju 15.09.2018. do 14.07.2020) oz. je bilo s soglasjem avtorja/prevajalca objavljeno na domači strani projekta Slišanje glasov. *This material was produced in the framework of implementation of Erasmus+ project "West Balkan Hearing Voices Network" (15 September 2018 14 July 2020) by the Hearing Voices project at Kings of the Street Association.*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**KRALJI  
ULICE**

