

Slišanje glasov:

SLINJENJE

(POTI JE VEDNO VEČ. S PLAŠNICAMI OSTAJA ZGOLJ ENA.)

Na psihiatriji sem se morala ob vsakokratnem spreminjanju zdravil spopasti tudi s stranskimi učinki. Ne spomnim se veliko iz tega obdobja, razen da mi je ob eni od menjav zdravil začela nenormalno hitro rasti teža, kar se je ob spremembi zdravila takoj ustavilo. Tako je bilo tudi z ostalimi stranskimi učinki. Ob spremembi zdravila so izzveneli, zamenjali pa so jih drugi. Med stranskimi pojavnostmi, ki sem jih zaznala, so bili tudi otežen govor, otrdelost obraza in slinjenje. Občasno sem jih nato zaznala tudi po prenehanju jemanja zdravil, vendar nisem imela odgovorov, ki bi dali širšo sliko. Pred kratkim pa sem prišla do informacije, da je čeljustni sklep, katerega rigidnost je kriva za nezaželeno pojavnost, povezan z jetri. Slaba kondicija jeter se namreč izraža tudi skozi nenadzorovano izražanje jeze in neprožnost v čeljustnem sklepu, kar se kaže tudi v togosti čeljusti, škrtanju z zobmi in slinjenju. Čeprav nisem več jemala antipsihotikov, se še vedno nisem soočila s potlačenimi čustvi jeze, čustvenim odrazom jeter.

Leta sem se čutila ujeta v sistem, ki ne dovoli izražanja čustev. Hkrati sem čustva tudi sama prepoznavala kot problematična zaradi nepredvidljivosti. Ob prisotnosti strahu pred lastnim ali tujim notranjim viharjem sem si le še zategovala zanko in manjšala prostor izražanja. Z vajami za razgibanje čeljustnega sklepa in aurikuloterapijo sem začela s postopno razbremenitvijo.

Pri spremembi prehrane sem kmalu ugotovila, da moram iti zelo počasi. Ob drastičnih spremembah se mi je telo kmalu uprlo in zahtevalo staro hrano. Sedaj poizkušam s počasnim uvajanjem največ ene nove in umikom ene stare vrste hrane hkrati. Priznati sem morala leta potlačenih čustev, ki so se kopičila v meni. Začela sem izražati svojo jezo s tem, da sem povedala, kadar mi kaj ni bilo všeč. Prvi koraki so bili opotekajoči in burni, kadar sem ponovno potlačila čustva, so veliko hitreje butnila na



Foto: Gerd Altmann, Pixabay

plan. Pravico biti jezen sem morala priznati tudi drugim. Med najtežjimi premiki je bilo priznanje, da je biti žrtev zgolj izbira v igri vlog. Užaljenost zgolj moje prepričanje. S prepoznanjem pričakovanj in zanikanj lastnih nedoslednosti postaja življenje zabavnejše. Nobeno dejanje ni več osebni napad, če ga kot takega ne želim videti sama.

Z zapisanim ne želim zmanjšati poraznega učinka zdravil na telo, temveč opozoriti na uničujoče polaganje lastne moči v tuje roke, v iskanju pomoči. Zavedanje o širši sliki problematike me je postavilo pred dejstvo, da se bom morala na poti okrevanja soočiti tudi s saniranjem posledic izbir v preteklosti. Moje današnje razmišljanje ne postavlja več v center problema dileme z zdravili ali brez, temveč odločitev o soočanju s situacijami in odločitvami, ki so me pripeljale v takšno duševno stisko. Hkrati gradim pozitivnejši odnos do sebe in svoje preteklosti. Danes so zame zdravila zgolj bergle na moji poti. Na neki točki v življenju in z dojetjem zgolj enega načina zdravljenja so mi pomagale shoditi. Ko pa so mi začela ustavljati korak, sem preseгла razmišljanje o doživljenjski invalidnosti in jih odložila.

Mojca Nahtigal



Lucija Beguš

NEKDO DRUG, NEKDO DRUG, NEKDO DRUG, NEKDO DRUG, NEKDO DRUG, NEKDO DRUG, NEKDO ...

Nikoli nisi Ti, vedno si Nekdo drug ...

Zdaj v množici, zdaj sam (redki so trenutki, ko si Sam Svoj in mogoče Ti),

ker moraš vedno biti Nekdo drug.

Zdaj si Vloga 1, zdaj si Vloga 2 ... čez čas boš naslednja Vloga (katerega koli oštevilčenja že),

potem v prehodu malo Sam,

a zopet in spet (kar hitro) Nekdo drug.

In tako živiš in tako tavaš, tako dihaš, tako izdihuješ ... vedno kot Nekdo drug.

In ko te vprašajo, Kdo si, jim ne moreš preprosto odgovoriti z Nekdo drug, zato si izmisliš odgovor na odgovor in nazaj v vprašanje: »Kdo le? Kaj misliš ti? Kdo sem?«

In upaš, da bo le kdo med njimi rekel, da si Nekdo drug, a nihče tega ne reče.

Nekdo drug nikoli drugemu ne reče Nekdo drug.

Zato v vmesnem ni Resnice.

Zato v vmesnem igra Igra samo sebe in pogovori so samo motne slike, obdelane z digitalnimi prijemi današnje

stvarnosti, ki so vedno Nekdo drug.

Ljudje profilov z vedno novimi maskami psihoanalitično zgrešenih person se rojevajo v brezžični Apokalipsi, ki bi jo radi imenovali Revolucija.

Ljudje so srečni, če niso.

Ljudje so radi Nekdo drug.

Razumeti paradoks ni postati končno Jaz ...

Razumeti je, da lahko na vprašanje Kdo si

končno in v Resnici,

odgovoriš s: »Sem pač Nekdo drug!«

No, kdo si?

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**

