

Slišanje glasov:

# NE/VIDNO, NE/SLIŠNO, NE/ČUTNO

## ALIAS ODISEJADA Z ISKANJEM SMISLA

Imam različne zaznave, ne samo glasov, tudi videnja in »občutena stanja«, ne vem, kako bi to poimenovala – zaenkrat tako.

Menim, da je človek nekako zavozlan, da ima vozle. S pogovorom in delom na sebi jih lahko razvozla. Saj pravijo *tutti i nodi vengono al pettine* (grob dobesedni prevod bi bil *vsi vozli pridejo na glavnik*). Rada bi se počesala. A mislim, da imam drede. Veliko dela me čaka in dovolj imam stagnacije. Presedla mi je moja naivnost in čakanje na boljše čase. Saj nič konkretnega ne delam. Čakam in čakam, da bo bolje, čas pa mineva, stanje se ne spremeni oziroma se še slabša. Pogosto odlašam stvari na čas, ko mi bo bolje ... Kaj pa sledi po ducatu let ustaljene prakse? Povečane doze medikamentov. To mi ponuja psihiater, ki se ga držim kot pijanec plota. Začaran krog. Jah, dodatna potreba po zvišanju medikamentov, a jih moj želodec ne prebavlja več. Dovolj imam tega. Ni rešitev. Je le životarjenje. Te *poklepajo* na kvazi relativno funkcionalnega, ma kje, nesprejemljivega, tudi za okolico. Ma, saj si čisto bogi. Videvam druge »na dovoljenih tabletah«. Resignacija? A sem ista? Morda z razliko od nekaterih, da se ne vdam. Neka sila je v meni, sila življenja, ki preprosto, kljub temu grizenju repa, (občasno) vidi nekakšno krožišče z možnostmi izstopa. Iz strahu, bojazni po neuspehu, pa se še vrtim na mestu.

Pa preidimo na takšne in drugačne zaznave ... Moj prvi glas se mi je pojavil, ko sem prenehala z jemanjem tablet. Bila sem v hudi stiski, z ognjem v strehi. Torej v stanovanju, kjer sem živela, sem imela zame (verjetno tudi zanj) neznosen odnos s sostanovalcem, s katerim sem se čustveno zapletla. To si tudi želim obdelati z enim terapevtom *di fiducia* – vrednim zaupanja. Vedno sem imela le terapijo na bazi zdravlil, brez psihološke obravnave, kar nucam za svoj obstoj. Skratka, glas, ko nisem bila na tabletah. Bil je ženski, blazno glasen in ukazovalen, ukazoval mi je celo, kdaj smem dihati. Čisto presrana sem bila. Takrat se mi je pojavilo tudi občutenje ledenega v telesu, na področju srca. Videnja sem ravno tako imela, in sicer različne bele madeže na ogledalu, pa na nosilcih stene od odprtine vrat moje sobe. Bila sem v kuhinji, ko se mi je pojavil tudi frleči glas od zgoraj. To je bil glas ene prijateljice iz srednje šole, ki mi je govorila, da je »ta miza sveta«. Vem, da sostanovalec čara, ker mi je bežno omenil, da me bo morda naučil, ko sva se še relativno razumela, vendar takrat tega še nisem povezovala. Sedaj dopuščam možnost, da morda uporablja mizo za manifestiranje »njegovih čarovnij« v življenju.

Slišala sem že marsikateri glas. Npr. enkrat mi je doma pri starših v italijanščini ukazoval nek žleht glas. Spet drugič mi je nek glas govoril nekje od zgoraj, izven mene, da »te bodo videli ... skrij se ...«, takrat sem bila na dvorišču pri starših in gledala zvezdno nebo. Včasih sem slišala tudi otroški glas, ki se mi še danes kdaj pojavlja. Morda je kaj povezano s spolno zlorabo v otroštvu – eno od doživetih travm. Kdaj slišim tudi ponavljajoče se fraze določenih ljudi, ki jih poznam. Npr. glas bivšega sostanovalca, ki me je redko kdaj v življenju vprašal:

»Kako si?« Take glasove slišim ob določenih stresnih situacijah. Imam tudi bolj telesne izkušnje. Spomnim se, da sem med oblačenjem majice, ki mi jo je podarila prijateljica, doživela občutek vklenjenosti, prosojno črno verigo na predelu srca, pa morda še kje. Podobno sem čutila, ko sem pojedla prvo žlico tetine zelenjavne lončnice, čutila sem prosojno črno verigo na predelu grla, srca in pleksusa. Temu kdaj rečem tudi »črni zmazek«. Če ostanem pri drugih zaznavah, ki niso glasovi – včasih vonjam vonjave ali pa vnaprej vem, kaj bo kdo povedal.

Enkrat sem zaznala »zli pogled« ene starke – kovinsko prosojno sivi snop barve je prišel iz njenih oči, ko sva se pogledali. Marsikdaj vidim neke prosojno črne gmote na ljudeh. Zanimivo mi je bilo, da sem na nekem človeku videla to črno gmoto na predelu grla, ta človek pa dejansko včasih jeclja oziroma se mu zatika. Morda se mu ta gmota tako manifestira v življenju ... Pri mnogih ljudeh sem videla tako gmoto okoli predela glave – ker so tudi oni uporabniki psihiatrije, se sprašujem, ali morda vidim povezavo med to gmoto in dejstvom, da imajo »mentalne« težave? Ko vidim tako gmoto, bi jim jo najraje poskusila odstraniti z roko, saj če se manifestira in je torej vidno, je stvarno in to morda lahko res odstraniš z roko. Menda jo je najbolje spustiti na travo pod gležnji, tako pravijo nekateri. Menda je lahko ta gmota tudi lepljiva, da se ti zalepi na roko. So napotki za spopadanje s tem ... po mojem mnenju te gmote nimajo kaj početi na človeku. Želela bi pomagati drugim, vendar še sebi ne znam.

Takole sem pred kakšnim letom prvič nanizala le nekaj zaznav, vendar sem si jih želela obdelati nekoliko bolj sistematično, v eno smiselno celoto. Ko sem pisala to besedilo, je bilo zame prvič, da sem pisala o čem takem, kar je imelo dobre učinke name. Ko sem se želela o svojih zaznavah pogovarjati s psihiatri, sem naletela ne samo na gluha ušesa, temveč še na dodatne recepte. Sicer sem jemala Seroquel (med drugim), ki je zniževal intenzivnost glasov – a mi je hkrati tudi odvzel (nočne) sanje ter mi za alternativo ponudil vegetiranje namesto življenja. To mi je bilo preveč – rajši sem živela z glasovi kot brez sanj. Sicer pa: v kakšni drugi kulturi ljudje s takšnimi izkušnjami prejmejo podporo celotne skupnosti, na Zahodu pa te popredalčkajo za norčka.

Ne dolgo po tem, ko sem napisala zgornje besedilo, sva se s prijateljem dobila in naredila dolg pogovor o mojih izkušnjah glasov in podobnem. Pri tem sem dobila nekaj idej o tem, kako bi si lahko razložila svoje izkušnje. Predvsem sem jih začela povezovati z neprijetnimi stvarmi, ki sem jih doživela v življenju. Po pogovoru sem tudi ugotovila, da sem v tistem času slišala še veliko drugih glasov (poleg najglasnejšega), a sem jih ignorirala in zato skoraj pozabila, da obstajajo. Zato sem se jih odločila bolje poslušati, ne več ignorirati in se poskusiti od njih kaj naučiti. Nasploh pa sem ugotovila, da mi je kar dobro delo se pogovarjati o glasovih, saj sem odkrila kar nekaj novih stvari o lastnih izkušnjah.

Tibu

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**

