

Slišanje glasov:

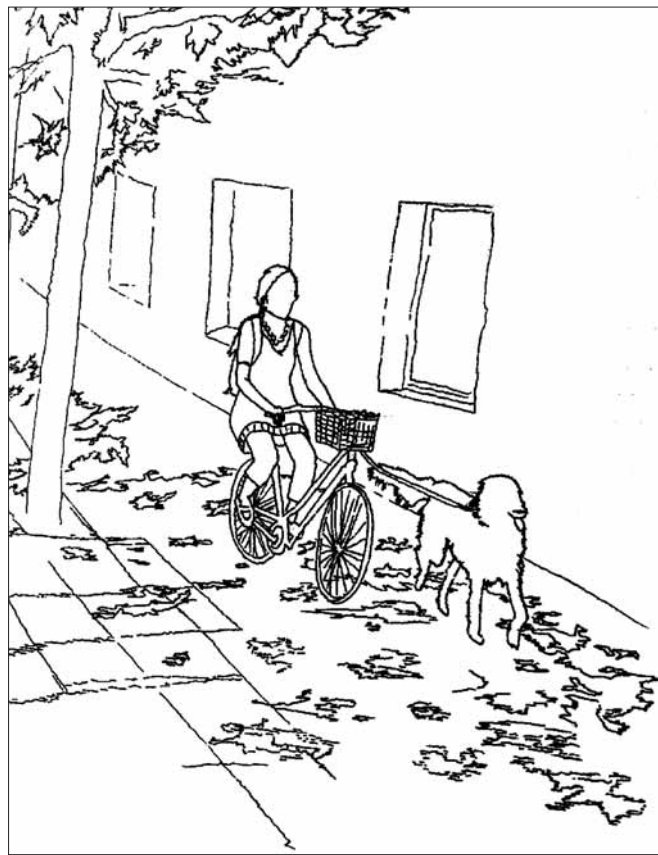
SLIŠANJE GLASOV V ČASU KARANTENE

Prvi val covida-19 je mimo in ravno tako dvoipolmesečno obdobje karantene oz. izolacije, samoizolacije in ukrepov, ki so precej razredčili in omejevali stike v živo med ljudmi. V tem času Kralji ulice niso izhajali oz. je izšla le spletna, digitalna verzija časopisa, ki ga ni bilo mogoče prijeti v roko. Tudi podporne skupine za slišanje glasov, ki so se sestajale v okviru projekta Slišanje glasov, ki deluje s podporo Društva Kralji ulice, se v tem času niso sestajale, šola za facilitatorje podpornih skupin pa je v tem času ravno tako počivala.

V juniju pa smo se spet začeli sestajati. Seveda smo si najprej poročali, kako smo preživeli obdobje karantene in s tem povezanih ukrepov. Izkušnje so bile različne. Več članic in članov je poročalo o tem, da so jim manjkale običajne oblike in priložnosti za srečevanje drugih ljudi, prav tako tudi srečanja podpornih skupin in drugih formalno organiziranih oblik podpore. (Prijatelj_c_e iz hrvaške podporne skupine so menili_e, da so izolacijo prenesli_e bolje od splošne populacije, ker so pač že navajeni_e na stalno izolacijo. Zato pa jim je bil povratak na stari način funkcioniranja težji.) Slišali smo posamično pripoved o povečanem pojavljanju glasov. Nekdo je povedal, da se je zaradi bolj omejenih možnosti prehranjevanja zunaj moral naučiti kuhati. Vsaj dva sta povedala, kako ju je ta nova, karantenska izolacija spomnila na to, da tudi sicer živita podobno, torej nekako *osamljeno med ljudmi*. In nemalo smo govorili o tem, kako je današnje življenje, tako v sferi plačanega dela, torej v službah, kakor tudi v zasebni sferi, pogosto označeno z osamljenostjo ali naraščajočim individualizmom kot ključno značilnostjo neoliberalnega kapitalizma.

Možnosti za ustvarjanje novih skupnosti je malo, ne glede na proces vztrajnega razpadanja tradicionalnih skupnosti. Ena članica je poročala o hujši krizi med karanteno, ki jo je pripeljala do ogrožajočega samopoškodovanja. Dve članici pa sta poročali o popolni izgubi dohodka v času karantene, saj sta bili zaradi narave svojega dela vezani na prehajanje občinskih meja, obenem pa nista bili upravičeni do nobenih državnih podpor. Tako sta morali živeti izključno od svojih prihrankov.

Na internetu se je pojavilo veliko nasvetov in priporočil za življenje ljudi, ki slišijo neprijetne glasove v času izolacije zaradi covida-19. V nadaljevanju na kratko povzemam dve gradivi na to temo, ki sta ju pripravili dve dobro poznani aktivistki in avtorici na področju slišanja glasov. Prva je Rachel Waddingham, bivša predsednica mednarodne organizacije Intervoice, s člankom z naslovom »Kako lahko v času covida-19 podpremo drug drugega (in samega sebe)«, objavljenim aprila v reviji *Psychosis*. Rachel smo imeli priložnost spoznati na več seminarjih, med drugim tudi na enem v Ljubljani leta 2016. Druga oseba je Mary Ellen Copeland, ki je avtorica vrste gradiv, delovnih zvezkov in priročnikov za metodo »WRAP – Wellness and recovery action plan«, kar v prevodu pomeni »Akcijski načrt za doseganje okrevanja in dobrega počutja«. V Sloveniji Mary Copeland še nismo srečali, vendar pa smo na seminarju, ki je lansko leto potekal v Ljubljani v okviru projekta ERASMUS+ »Community Mental Health practices in ex-Yugoslavia«, spoznali nekaj osnov metode WRAP, ki se sicer po svetu zelo pogosto uporablja v podpornih sistemih za osebe, ki slišijo glasove in imajo podobne izkušnje. Gradivo te avtorice ima v angleščini naslov »Wellness guide to overcoming isolation during covid-19«.



Rebecca Bobnar

Rachel piše, da lahko glasovi v času epidemije postanejo bolj dejavni kot običajno. Kar lahko osebam pomeni obremenjujočo izkušnjo, lahko pa tudi olajšanje, ker jim lajšajo samoto v izolaciji. Epidemija lahko pomeni povečano stopnjo stresa zaradi pretrganja prejšnjih stikov, zaradi novih skrbi okrog okužbe, zaradi ekonomskih razlogov, zaradi prekinitve delovanja prejšnjih podpornih možnosti (vključujoč prenehanje delovanja dnevnih centrov, podpornih skupin itd.), pa tudi zaradi povečane intenzitete stikov z bližnjimi, družino, partnerji_cami ali sostanovalci_kami. M. Copeland podobno vidi ključno težavo epidemije za slišalce glasov v pretrganju obstoječih vezi, izolaciji in osamljenosti.

Obe avtorici poudarjata, da ni rešitev in preživetvenih strategij, ki bi delovale za vse ljudi. Vsak_a si mora poiskati načine, ki delujejo zanj_o. Rachel predlaga več vrst rešitev. Prva je prilagoditev/sprememba življenjskega prostora, če se človek v njem ne počuti varno ali prijetno. Predlaga ustvarjanje kotička s predmeti, slikami, pesmimi, ki prinašajo občutek varnosti. Drug način je ustvarjanje »sider«, ki so koristna, če oseba zgublja stik s tem, kaj je »resnično«, ali če imajo njeni glasovi nanjo več vpliva kot običajno. Taka sidra so lahko podporni ljudje, s katerimi lahko govoriš, predmeti, ki so poznani in ki te pomirjajo, ter strukturiranje časa oz. vzpostavitev dnevnih rutin. Zraven poudarja, da moramo biti v času povečanih obremenitev sami do sebe sprejemajoči in potrpežljivi. V takem času je pomembno, da ima človek več časa zase, kar lahko pomeni vzpostaviti več razdalje do ljudi, s katerimi živiš, ali pa do svojih glasov, za kar Rachel tudi daje več konkretnjših nasvetov in idej.

Bojan Dekleva