

# NIKOLI MI NI DOLGČAS

Ljudem večkrat povem, da mi ni nikoli dolgčas. Razlog za to so prav glasovi, ki jih slišim. Ne spomnim se, kdaj sem jih prvič slišala, vem pa, da je bilo že v predšolskem obdobju. Spomnim se predvsem prestrašenih glasov, ki sem jih pretežno poslušala večji del osnovne šole. Podpihovali so mojo anksioznost in panične napade, a sčasoma sem spoznala, da dramtiziram in življenje ni tako strašno, kot se je zdelo prej. Kot otrok sem večino prostega časa preživela sama, in takrat so mi družbo delali drugi glasovi, ki so me popeljali v drug svet. Tako zelo sem se živela, da nisem več videla svoje sobe, pač pa nek drug kraj. Kot v kakšnem filmu, ko ima nekdo v glavi cele scene in ga nenadoma nek zvok pripelje nazaj v ta svet. Vedno sem vedela, da so to moji glasovi, in nad njimi sem imela nadzor. Še danes bolj ali manj vsak dan za kakšno uro obsedim in pustim glasovom, da me popeljejo skozi dogodke preteklega dne. Na ta način sproti predelujem dogajanje, da ga lahko potem pustim za sabo in naslednji dan začnem na novo. Kot neka refleksija dneva. Pogosto v glavi odigram tudi prepire z drugimi osebami, ki si jih drugače ne morem privoščiti, in mi to pomaga pri predelovanju jeze.

V otroštvu sem imela precej težav z nespečnostjo in sem se vsako noč po temi sprehajala po hiši. Bila sem paranoična, a sem se bolj bala, da bom z lučjo koga zbudila, kot pa duhov in demonov, ki so prežali name za vsakim vogalom. Večkrat se je zgodilo, da sem zaradi strahu pred duhovi slišala stvari, ki jih ni bilo.

Najbolj sem si zapomnila primer, ko sem se tihotapila po stopnicah in za seboj slišala korake. Mislim, da še nikoli prej nisem tako hitro premagala razdalje do svoje sobe in prižgala luči. Sem dobila kar močno dozo adrenalina. :D Tudi zdaj včasih za seboj slišim korake, ko grem ponoči ven na sprehod, a to jemljem kot vajo za nadzor lastnih strahov. Vedno, tudi ko sem bila otrok, sem vedela, da so te stvari le v moji glavi.

Le enkrat se mi je zgodilo, da je bil v moji glavi glas, ki ga nisem prepoznala kot svojega. Ni bil preveč prijazen. Govoril mi je, naj se ubijem. Bil je kot šepet, a imel je neverjetno veliko moč. Za kak mesec ali dva je prevzel nadzor nad mojimi mislimi, in takrat sem se zatekla v apatijo. To je bilo najbolj nenavadno stanje, v katerem sem kadar koli bila. Kot da svojega življenja ne bi živela jaz. Ohranila sem dovolj nadzora, da sem ostala v očeh drugih normalno funkcionalno bitje, a po drugi strani sem bila dislocirana. Nemo sem opazovala sebe in brezpomenski sivi svet okrog svojega trupla, ki je robotsko jutraj vstalo, šlo v šolo, se pogovarjalo z ljudmi, jedlo, naredilo domačo nalogo in šlo spat. Bila sem brez prihodnosti, le čakala sem na smrt. V tem času nisem slišala nobenega drugega glasu. V mislih sem bila nema. Nisem imela energije za produkcijo drugih glasov. Po izhodu iz apatije je trajalo kar nekaj mesecev, da sem nad neprijaznim glasom dobila nadzor in uredila svoje življenje. Ta glas lahko zdaj povežem z dogodki iz otroštva, ki jih takrat na zavedni ravni



Ana Baraga, detajl naslovnice knjige Svet, ki se sliši

nisem razumela, sem pa čutila, da je nekaj močno narobe.

Naj končam z veselim glasom. Slišim lahko tudi glasbo po svoji izbiri. V primerjavi z glasbo, ki jo zaznam z ušesi, je ta sicer obledela, je pa dobro sredstvo za urjenje spomina. Pravzaprav lahko glasbo (če jo dovolj dobro poznam) v glavi razčlenim na posamezne dele (npr. glas, kitara, klavir ...), kar se mi zdi kar kul.

Vedno sem mislila, da glasove slišijo vsi, in sem bila presenečena, ko sem ugotovila, da jih ne. Glasovi, ki jih drugi ne slišijo, odevajo moje življenje v žive barve. Brez njih tudi mene ni. Res, z njimi mi ni nikoli dolgčas.

Marjetica

## VABILO NA ŠOLO ZA FACILITIRANJE PODPORNH SKUPIN ZA SLIŠANJE GLASOV

Za nami sta dve leti delovanja šole za facilitiranje podpornih skupin. Kaj to sploh je? Včasih namesto »facilitiranje« rečemo »povezovanje« skupin. Na šoli se – na lastni izkušnji in skozi lastno sodelovanje – učimo, kako naj bi bile videti take podporne skupine ter kako naj bi ta oseba, imenovana »facilitatorica« ali »povezovalka«, pomagala k temu, da bi podporna skupina dobro tekla in da bi se v njej vsakdo čutil čim bolj dobrodošlega in sprejetega. Šola obsega celoletno srečevanje, običajno enkrat na štiri tedne po dve uri, vmes pa morda še sodelovanje na enodnevem ali dvodnevem seminarju in prisotnost na nekajdnevem letnem taboru slišanja glasov. K udeležbi na šoli posebej toplo vabimo osebe z lastno izkušnjo slišanja glasov ali s podobnimi nenavadnimi izkušnjami. Za te osebe bo udeležba na šoli brezplačna, prav tako za njihove svojce in podporne osebe, medtem ko bo za udeležbo zaposlenih oseb s kako strokovno izobrazbo na tem področju potrebno plačilo kotizacije. Razlika med podporno skupino in »šolo« je ta, da se na šoli nekoliko več časa pogovarjamo o tem, kako je srečanje teklo in kako smo lahko prispevali k temu, da so na

srečanju našle prostor teme vseh udeležencev. Srečanja tretjega leta šole se bodo začela v sredini aprila 2021.

Dodatno vabimo k sodelovanju tudi starše in druge svojce ter podporne osebe ljudi, ki slišijo glasove ali doživljajo neobičajna stanja zavesti. Za njih pripravljamo eno podporno skupino samo za svojce in eno mešano skupino za ljudi s takimi izkušnjami in njihove podporne osebe. Nudimo pa tudi individualno svetovanje in podporo v krizah za ljudi, ki doživljajo neobičajna stanja zavesti, ter za njihove svojce.

O sodelovanju na šoli za facilitatorje in o podpornih skupinah lahko dobite več informacij tako, da pišete na [slisanjeglasov@gmail.com](mailto:slisanjeglasov@gmail.com) ali pokličete na telefonsko številko 040 294 188. Na enak način, torej po elektronski pošti ali po telefonu, se lahko tudi prijavite na šolo ali podporno skupino.

Bojan Dekleva