

# LJUDJE IZ DRUŠTVA MI PREDSTAVLJAJO NADOMESTNO DRUŽINO

## Kakšne so naloge predsednice Društva Slišanje glasov?

Ne vidim se v neki vidnejši vlogi. Morda zgolj, da sem v ožjem krogu ljudi, ki smo seznanjeni z večino zadev, na tej ravni se tudi odločamo, kdo bo kaj prevzel oziroma ali nas kot društvo to sploh zanima. Pri tem večinoma odloča finančni vidik, nimamo svojih financ, vsi smo prostovoljci. Prav tako je pomembno, ali je določena ideja skladna s tem, za kar se zavzemamo, in tudi ali jo je kdo pripravljen prevzeti in izpeljati. Trenutno delujejo skupina za svoje, podporna skupina, ki se je razrasla v tedensko, tematski večeri, kjer je tema pogovora že določena, in šola za povezovalce, v kateri skušamo izšolati lastni kader za vodje skupin. Vsakoletno imamo tudi seminarje, do sedaj smo vedno vabili tuje strokovnjake, letošnjo pomlad pa smo imeli tridnevni seminar lastnih strokovnjakov.

## Bi lahko rekli, da je to horizontalna organizacija?

V društvu smo vsi enakovredni med seboj. Vsako vidnejše delovanje je tako vezano na pripravljenost aktivnejšega delovanja posameznika.

## Zakaj se je pomembno pogovarjati o glasovih?

S pogovori o glasovih pridemo do pogovorov o sebi. Do slišanja sebe in drugih. Pridemo do tega, da nismo dosti drugačni od drugih ljudi, da smo se le nekje na poti življenja zlomili pod bremenom, v zgodbi neposlušanja oddaljili od sebe.

## Kaj vam pomenijo srečanja z drugimi ljudmi iz društva? Ste spletli prijateljske vezi?

Predstavljajo mi nadomestno družino, kjer sem se znova učila socializacije, pristnih stikov z ljudmi.

## Kako se je vaše življenje spremenilo, odkar ste dejavni v društvu?

Ko sem se srečala z društvom, sem bila že pet let brez zdravljenja, do neke mere sem v sebi že predelala odnos do zaznav. Srečanje z društvom mi je ponudilo prostor, kjer lahko prosto govorim tako o zaznavah kakor tudi o dogodkih v realnem svetu, kar je bilo zame prebojno. Povrnila se mi je samozavest, večja gotovost vase. Hkrati sem s pomočjo tuje zgodbe ozavestila dele sebe, ki sem jih še vedno zanikala. Vsako

srečanje je imelo zame terapevtski učinek, s predelovanjem čustvene navlake, ki so jo srečanja potegnili na plan. S srečanjem z drugačnim pogledom do zdravljenja sem se znova učila spoštovanja do vseh rešitev, za katere kdo meni, da ga podpirajo, se znova spopadla s spomini na hospitalizacijo in tudi z drugimi obdobji v svojem življenju, ki so bila do tedaj zavita v blagoslov pozabe.

## Kakšni so lahko glasovi? Kaj sporočajo? Kako se obnašajo?

Moje generično stališče je, da so glasovi potlačeni deli mene, ki so se razvili v skrajnih situacijah in mi pomagali preživeti, vendar nato obstali na tej ravni. S paradigmo sobivanja smo se nato učili hoditi drug ob drugem, odraščali in skupaj predelovali travme. Vendar je klobčič zaznanega morda malce bolj zavito. Realnost je krasna, ni pa edina dimenzija na tem našem planetu. Zaznavam na ravni glasov, vizualizacije, energij in občutkov.

## Kakšen odnos ima do glasov psihiatrija?

Teško bi o tem kaj več povedala. Dokaj hitro sem se distancirala od njihove paradigme. Po mojem verjetju jim je pomemben nadzor. V iluziji varnosti nepredvidljivost in čustvena nihanja niso dobrodošli. Nimam pojma, kaj se z ljudmi zgodi, ko doživijo travmo ali kakšno težjo situacijo, morda se srečajo s seboj, morda pa izkušnjo znova potlačijo, kdo ve.

## Kakšen odnos do glasov ima družba?

Če je tema lahkotna, se jim zdijo zgodbe zanimive. Kadar govorim s težjo nepredelanih čustev, se večinoma umaknejo, saj jim postane strašljivo, morda se dotakne tudi njihovih strahov, nepredelanih stvari.

## Kako se ukvarjate z glasovi?

Sobivamo. O shizofreniji sem prebrala zelo malo. V eni od knjig se je pisatelj trudil utišati glasove, jih podrediti, jih ujeti v časovni termin, lokacijo in omejiti pri stikih z ljudmi. Nekako se mi je zdelo, da bi s tem zgolj znova nad seboj izvajala represijo. Tako sem hodila v smeri, da se lahko kateri koli moj glas pojavi v katerem koli času in bo sprejet. Slišan. Kljub temu pa bo odločitev, kaj naj s tem, moja. No, sedaj mi je rekel eden od mojih glasov *kapo di banda*. Tako smo se skupaj učili voziti ta voz. Se slišati. Biti tolerantni drug do drugega. V nekem spoštljivem odnosu, kakršnega sem najprej zgradila v sebi in



Foto: arhiv intervjuvanke

*Mojca Nahtigal je že več let predsednica Društva Slišanje glasov. Ves čas je zelo dejavna in skuša svoje izkušnje izmenjavati z drugimi ljudmi, ki se udeležujejo vse številnejših dejavnosti. Tako na srečanjih z drugimi članicami in člani društva kot v tem intervjuju med drugim razmišlja, kako pomembno je, da človek deluje v podpornem okolju.*

nato projicirala v svet. V odnose z ljudmi v realnosti.

## Pravite, da radi delite svojo izkušnjo. Zakaj je to pomembno – za vas in za druge?

Morda komu moj način spoprijemanja pomaga v podobni situaciji. Prepoznanje, da je nekdo že hodil nekaj podobnega in shodil svojo pot, da je včasih rešitev zgolj v drugačnem pogledu, premika meje.

## Veliko tudi pišete. Zakaj ste začeli pisati? Kaj vas navdihuje? Kaj želite sporočiti s svojim pisanjem?

Po večji krizni situaciji v družini je postalo pisanje ventil, po katerem sem izražala nakopičena čustva.

Življenje poskušam videti kot čudež, biti hvaležna za vse, kar se mi zgodi, v vsem videti podporo življenja, tudi v situacijah, ki na prvo žogo niso pozitivno obarvane. Zaznave so lahko največje breme, kalvarija, stiska, lahko pa tudi največji blagoslov, včasih zgolj drugačen pogled odloča o tem.

## Napisali ste že veliko besedil. Bomo kmalu lahko pozdravili knjigo izpod vašega peresa?

Vse bolj sanjam o knjigi, v kateri bodo glavni junaki živali. Ko vidim čebelo, ki je »zalutala« v stanovanje, čutim njeno živčnost, negotovost. Nezaupanje do ljudi, ki imajo v stanovanju pajke. Ob tem me preseneti naveza ljudi in pajkov, možnost, da smo morda v nekem pogledu obravnavani kot enakovredni s krvosesi pajki, saj živimo z njimi

v sobivanju. Kako nas vidijo živali, ki jim hote ali nehotе zadamo bolečino ali odvzamemo življenje zgolj zaradi motečega pogleda ali »hrupa«. Kje pa so še drugi pogledi netolerantnosti do drugačnosti?

### **Bi bralkam in bralcem Kraljev ulice radi še kaj sporočili?**

Notranje bitke so mi ponudile možnost drugačnega pogleda. Preobrazbe. Potovanje v notranji svet, kakršnega si nisem niti predstavljala. Vsekakor to ni primerljivo s potovanji v realnem življenju.

Vendar to niti ni bila izbira. Je danost, s katero sem morala živeti. Edina izbira je bila morda v tem, da sem se odločila preživeti in znova zaživeti.

Andraž Rožman

## **PRIPOVED O DILANJU IN SMRTI**

Zaradi mojega preprodajanja prepovedanih snovi je skoraj umrlo šest ljudi. Vse sem oživljal sam. Od teh šestih sta bili dve ženski. Z eno punco sva imela intimne odnose, skupaj sva zaspala, razlog je bil koktajl benzotov,<sup>1</sup> ki sva jih pojedla, zato sem jo pred prihodom reševalcev še oblekel. Drugi primeri so se zgodili, ko so ob različnih priložnostih ljudje prišli do mene kupit robo in se ga zadet. Niso bili vajeni tako močnega heroina, kot sem ga imel, saj se je dobra roba v Ljubljani težko dobila.

Letos avgusta sem oživljal zadnjega. Ker sem videl, da mi leze dol, sem ga skušal spraviti ven iz stanovanja na sprehod, pred blokom pa je popolnoma odpovedal. Naložil sem ga na rame in ga odnesel do postaje, pred tem sem klical rešilca, da so prinesli nalokson.<sup>2</sup> Ko so mu ga dali, je takoj prišel k zavesti.

Utrujen sem že od teh stvari. Ne dilam več. Žal mi je ljudi, ki se jim to zgodi, sploh če jih poznam. Zato ne spuščam več ljudi v svoje stanovanje, da bi se skupaj drogirali.

RJ

<sup>1</sup> Benzodiazepinov.

<sup>2</sup> Antidot pri predoziranju z opiaty.

## **STIGMATIZACIJA**

Še pred petimi leti sem bil brezdomec z vsemi možnimi odvisnostmi, potem pa sem se, kot da bi mi nekaj kliknilo v glavi, odločil oditi na zdravljenje odvisnosti od drog in alkohola. S pomočjo Kraljev ulice sem prej oddal še vlogo za bivalno enoto, ki sem jo dobil pred tremi leti in pol.

Če še ne veste, imajo na Kraljih ulice razne delavnice in športne dejavnosti, mene pa zanimajo predvsem športne – v tem primeru igranje namiznega tenisa. Igram ga že od samega začetka namiznoteniške dejavnosti (tri leta, op. ured.). Že kar dobro so me ogreli in razgibali, tako da sem v klubu NTD Kajuh-Slovan, kjer treniramo, prosil trenerko, če bi lahko prišel na rekreacijo tudi k njim. Tole vam pišem zato, ker sem imel precejšnjo tremo, občutek, da ne bom sprejet v njihovo družbo zaradi svojih preteklih izkušenj. Seveda pa sem si te občutke nesprijemanja že vnaprej ustvaril sam. Moram reči, da sem se zelo motil. Že na prvi rekreaciji sem bil zelo lepo sprejet, čeprav so vedeli, da prihajam s Kraljev ulice. Prvo noč po rekreaciji do treh ponoči sploh nisem mogel zaspati, najbrž zaradi nekakšnega notranjega občutka olajšanja, ki je bilo posledica teh neuresničenih strahov pred nesprijetostjo. Takrat ko te je nečesa strah, moraš narediti točno to, česar te je strah. Morda boš presenečen.

Vesoljc



Leah Artist Mihalič

## **ŽIVALSKA FARMA**

Smo brez strehe nad glavo. Spimo na betonu v Plečnikovem podhodu. Zebe nas, vsi smo bolni, teče nam iz nosa in boli nas grlo. Prejšnja noč je bila res zelo naporna, nismo veliko spali. Najprej je prišla pijana mladina iz bara Parlament. Topotali so z nogami in nam klicali »budnica«, tudi slikali so nas. Ko se je zadeva umirila, je prišel mlajši moški, ki nas je začel odkrivati ter nam jemati vino in cigarete. Mene (žensko, op. ured.) je začel spolno nadlegovati, natančneje otipavati povsod po telesu. Ko se je iz toaletnih prostorov vrnil moj prijatelj, sva zamenjala spalne položaje, da se me ne bi mogel več dotikati. Ko smo končno zaspali, pa nas je zbudilo komunalno podjetje, saj so pomivali tla.

Brezdomni iz podhoda