

# GLASOVI V GLAVI

Ko slišim glas v glavi, se odzovem nanj glede na to, kaj mi sporoča in na katero rano mi pritisne. Na prijetne stvari so prijetni odzivi. Tam ni zidov, ki bi jih gradila, da bi se zaščitila. Tam ni blokad. Se nasmejim, potegne me v vzporedni svet. Imam sogovornika, ki me fokusira.

Če je glas nesramen ali grozljiv, naredim zid. Ob ta ščit, ki naj bi me branil, se zaletava glas, v meni povzroča željo po begu. Vendar se vsak stolp, ob katerega se dovolj dolgo in vztrajno nekdo zaletava, zruši. To navadno pomeni beg v spanje, odsotnost zavesti. Izklop.

Ko sem to združila, sem prišla do ugotovitve, da se glas le zaletava v moj ščit. Če le tega ni, pade mimo.

Naslednji korak je bil, da sem se vprašala od kod mi rana, ki tako boli in jo poizkušala zaceliti. Nato sem vprašala glas, kaj mi želi v resnici povedati. Prisluhnila sem sebi, na katero rano mi pritisne. Edina smernica mi je bil odnos. Ne pričakuj, ne zahtevaj, ne izsiljuj.

Vsakič, ko sem se sesula, so se hkrati sesuli tudi moji okvirji do sveta. Ko sem se sestavljala, sem nekatere izgubljene delčke nadomestila z novimi spoznanji, ki so razširila moje okvirje.

Glasovi v glavi sesuvajo ščite, ki le držijo okvirje mojega dojetja sveta.

Ko začneš več živeti in manj biti v glavi ter se odpiráš tudi do ostalih zaznav, ne le do svojih glasov, tudi do občutkov, uvidov, prehajanja med frekvencami, si s temi izkušnjami veliko bolj pretočen in dojemljiv, saj ne postavljaš več ščitov ob vsemu novemu. V sebi si zgradil nov odziv.

Nato sem iskala načine, ki bi mi držali pozornost v realnosti. Televizija se mi je zdela le izklop iz realnosti, morda le bolj sprejet način odplavanja v vzporedne svetove, prav tako knjiga.

S presekom doživljanj sem prišla do ugotovitve, da je moj osnovni problem v fokusu. Da bi to preseгла, sem poizkušala pozornost preusmeriti v realnost.

Eden od načinov je bilo ustvarjanje. Postalo je kanal za bolečino, ko je še nisem znala ubesediti.

Sprehodi v naravi. Voda raztaplja čustva, gozd potegne iz telesa bolečino, veter ti prepaha telo in ga naredi lažjega.

Vzpostavljanje varnih prostorov. Kjer ni potrebe po ščitih. Kjer nisem v stiski. Iskanje bližine z ljudmi, ki te sprejemajo. V katerih očeh ne vidiš pomilovanja in sodb. Le razumevanje, ob hkratnem globljem odnosu do pravih vrednot.

Odgovornost, ki ti diha za vrat, ko biješ boj za preživetje. In odgovornost, ki jo dihaš, ko zaživiš, in s tem lahko dihajo tudi vsi ostali okoli tebe.

Mojca N.