

MAVRICA IZKUŠENJ SLIŠANJA GLASOV

Na Pedagoški fakulteti v Ljubljani smo se letos (v šolskem letu 2017/2018) v enem izmed letnikov (ki ga obiskujejo pretežno študentke) veliko pogovarjali o pojavu slišanja glasov (ki jih drugi ne slišijo). Študentke so prečitale poročilo o [prvem slovenskem raziskovanju](#) slišanja glasov med študenti ter si ogledale vsebine na tej domači strani. Nato so na to temo zapisale kratke refleksije. Spodaj so predstavljeni deli refleksij 19 študentk, ki predstavljajo več kot polovico študentk svojega letnika.

Te pripovedi opisuje »mavrico« oz. precejšen del različnosti pojava slišanja glasov:

- glasovi so lahko prijetni, spodbudni in podporni, ali pa so neprijetni, žaljivi in destruktivni. In seveda so lahko tudi nevtralni, kot da predstavljajo neko bolj ali manj nepomembno ozadje, ki v osebi ne budi nobenih izrazitih čustev;
- oseba jih lahko doživlja kot da prihajajo od znotraj, npr. iz glave, ali pa od zunaj, iz sosednje sobe, iz ulice ali pa iz druge zunanosti, ki je ni mogoče določiti;
- lahko samo komentirajo, ali pa od osebe tudi kaj zahtevajo, ji grozijo ali napovedujejo kaj neprijetnega;
- lahko se pojavljajo trajno, ali pa smo občasno, velikokrat ob in po težkih življenjskih obdobjih ali travmatskih dogodkih, stiskah. Lahko se tudi spreminjajo in so v različnih obdobjih različni;
- osebe jih lahko doživljajo kot svoje misli, lahko kot tuje (vsiljene) misli, ali pa kot dejanske glasove (torej ne samo misli) nekih drugih subjektov (bitij, entitet), ki jih velikokrat ni mogoče jasno opredeliti. Med vsemi temi možnostmi obstaja kontinuum in ni mogoče postaviti nobenih zelo jasnih meja med »glasovi« in »ne-glasovi«. Ob spoznanju, da obstaja tovrstni kontinuum, se zdi zamisel, da bi ljudi razvrščali v kake kategorije (npr. slišijo glasove, ne slišijo glasove), precej neprimerna;
- glasovi so lahko taki, da jih oseba lahko poveže z neko določeno, znano osebo, velikokrat pa to tudi ni mogoče, oz. je tako prepoznavanje mogoče šele zatem, ko se oseba začne s tem pojavom pri sebi ukvarjati in se spraševati, koga ali kaj glas predstavlja;
- svoje glasove nekateri doživljajo kot nekaj tujega, drugi pa kot »naravni del sebe« (ki se ga ne želijo niti ne morejo znebiti);
- nekateri doživljajo glasove kot polne smisla, torej kot nosilce nekih pomembnih sporočil, predvsem o sebi in svojem počutju, torej kot nekakšno orodje, s pomočjo katerega lahko bolje razumejo sebe. Takšno doživljanje glasov gre skupaj z razumevanjem, da imajo glasovi svojo – pozitivno – funkcijo. Vendar pa je jasno, da je veliko težje razviti tako razumevanje, če so glasovi neprijetni in destruktivni.

Z dovoljenjem avtoric spodaj objavljamo njihove pripovedi in razmišljanja.

*** Ob branju raziskave in ugotovitvi, kaj vse bi se lahko štelo pod slišanje glasov sem ugotovila, da se to morda dogaja tudi meni, četudi sem vedno mislila, da so notranji mono- in dialogi, ki jih nenehno doživljam, le posledica toka misli. Pred kakšnim letom ali dvema sem tudi ugotovila, da kdaj pred spanjem, predvsem takrat, ko ne morem zaspati takoj, slišim nekaj podobnega kot zelo zelo oddaljen rock koncert, predvsem bobne, ko pa glavo dvignem z blazine zvoki izginejo. Temu nikoli nisem posvečala drastične pozornosti, pravzaprav se vse do zdaj o tem sploh nisem spraševala.

***Večkrat sem slišala, kako me je nekdo poklical po imenu. Tudi, ko ni bilo nikogar okoli mene. Izgovorjava je bila počasna in šepetajoča, glas pa oddaljen. Za dogodek, ki se mi je zgodil pred štirimi leti, ve samo moja mama, oziroma mi edina verjame. Svojo izkušnjo sem že delila s kom drugim, vendar dobila občutek, da mi nihče ne verjame. Štiri leta nazaj sem bila zvečer v hiši sama s svojo bolečino, saj sta se starša ločevala in oče se je odselil. Mame ni bilo doma, jaz pa sem legla v posteljo v upanju, da se varno vrne domov. Zadnje čase me je zelo skrbelo za njo, saj je bila shujšana, nemočna, in kamorkoli je šla, me je bilo strah, da se ji kaj naredi. Ko sem ležala, sem naenkrat zaslišala glasne in histerične ženske krike. Kriki so postajali vedno bolj intenzivni, v ozadju pa je odmeval otroški jok. Sedla sem na posteljo, kolena stisnila k sebi in si z dlanmi prekrila ušesa. Glasno sem jokala in takrat sem se počutila, kot da sem zblaznela. V histeričnem joku sem klicala mamo in jo prosila, da se vrne domov. Prišla je kakor hitro je lahko, in ko je stopila čez vhodna vrata, so vsi glasovi utihnili. To je bilo zame zelo grozno in mučno doživetje. Po tem dogodku nisem nikoli več slišala ničesar podobnega. Še danes veliko premišljujem o tem dogodku. Prišla sem do sklepa, da je to bil moj notranji glas in zvok moje bolečine. Mogoče sem bila jaz ženska, ki je kričala od bolečine in otrok, ki je jokal, ker je bil osamljen.

***Kolikokrat sem že slišala, kako zvoni oziroma vibrira moj telefon, pa sem pogledala na telefon in ni bilo vidnega nobenega sporočila ali klika. Kolikokrat sem že slišala, da me nekdo kliče, ko pa sem se ozrla nazaj, sem opazila, da me nobeden ni klical ali pa je neka oseba klicala koga drugega z malo drugačnim imenom. Kolikokrat sem že slišala razne glasove, ki so odmevali v moji glavi – sploh v času, ko sem imela krizo v srednji šoli. Ti glasovi so bili v tistem času izraziteje negativni in po navadi prisiljujoči ali pa so me svarili pred nevarnostjo, na primer ko sem bila na vrhu Nebotičnika, sem slišala glasove: »samo splezaj čez stekleno ograjo, pa boš padla iz velike višine in umrla«, ali »moraš se do konca potruditi, kolikor se le da, da ne boš dobila slabe ocene« ali »moraš biti prijazna s komer koli, pa čeprav ti gre oseba na živce« ali »mami se je sigurno kaj zgodilo, ker je že toliko časa ni domov« ali »sedajle bom umrla, kap me bo« ali »nesposobna sem« ali »če hitro ne prižgem luči, me bo en ubil« ali »za zaveso se sigurno skriva kakšen nepridiprav« ... Takih glasov v glavi lahko naštevam še in še. Še vedno nisem popolnoma prepričana, ali vse te trditve, ki sem jih navedla, sodijo v ta pojav slišanja glasov, ker to so navsezadnje le besede v mojih mislih, ki so na trenutke prešinile mojo glavo in čez nekaj trenutkov ali minut odšle stran.

***Skozi prebiranje literature sem ugotovila, da tudi sama spadam v kategorijo »slišanje glasov«. Meni je to tako nekaj samoumevnega – slišanje svojih misli in pogovarjanje s sabo – kar naj bi bilo značilno le za del vseh ljudi. To dejstvo me je zelo presenetilo, namreč da naj bi približno polovica ljudi ne imela tega glasu, saj si ne znam predstavljati razmišljanja brez tega.

Sama sem s svojimi glasovi precej zadovoljna, saj se zelo rada pogovarjam s sabo in gledam na situacije z različnih zornih kotov. Vseeno pa so včasih precej neprijetni, saj mi govorijo, kako sem slaba, da sem kriva nečesa, da sem grda, itd. Pogosto sta v meni prisotna dva

glasova, ki ju oba doživljam kot sebe. En del mene mi govori grde stvari, drugi me pri tem pomirja. Kakor da je prvi del »otrok v meni«, medtem ko je drugi del »odrasla jaz«, tako se večkrat znajdem v konfliktu, kateremu od teh glasov verjeti, predvsem kar se tiče mene in moje samopodobe.

Strinjam se s tezo, da nam glasovi nekaj sporočajo in da jim moramo prisluhniti. Menim, da skozi svoje glasove lahko vidim, kdaj sem v notranjem konfliktu, ugotovim tudi, kje se počutim bolj, kje manj samozavestno, hkrati pa z njimi poglobljam svoje razmišljanje o sebi in drugih. Vseeno pa mislim, da nas lahko ti isti glasovi tudi ohromijo; pri meni se to zgodi, ko vedno znova zmaga »otrok v meni«, ko se prepustim samo sovraštvu in sebe prepričam, kako nesposobna sem.

Vendar se mi moja izkušnja nikoli ni zdela tako grozna, kakor so se mi izkušnje drugih, o katerih sem brala. Tu bi izpostavila primer, ko glasovi nekemu pravijo, naj nekoga ubije. Moja izkušnja je daleč od tega, da bi bila tako huda, predvsem zato, ker svoje glasove, kljub vsakodnevni pogostosti, zaznavam kot svoje misli, kot del sebe, tudi če so te misli negativne (sem jih že slišala od koga tekom svojega življenja in jih ponotranjila). To pa zato, ker to doživljam že odkar pomnim, hkrati pa jih slišim v svoji glavi, z mojim glasom (le njihov ton se spreminja).

***Menim, da niso zares glasovi ampak, velikokrat mi nekaj v glavi reče, da moram eno besedo večkrat prebrati (ali stavek) pa čeprav sem že prebrala. Ali pa, da moram pogledati eno stvar večkrat (recimo petkrat). Velikokrat se tudi zgodi, da se sama s seboj pogovarjam šepetaje. Menim, da nas to veliko počne. Ampak bolj v smislu kaj moram narediti ali pa, če delam nek plan: »Okej, grem sedaj pospraviti posodo, potem obesiti perilo in potem v trgovino.« Potem so tu neke navade, ki jih imam, recimo stiskanje prstov na roki. Ampak, če ne stisnem vseh ali pa po nekem vrstnem redu, mi nekaj v glavi reče, da moram to še narediti. Pravzaprav ni, da bi slišala nek glas, ki mi to reče, ampak bolj kot, da moja podzavest. Velikokrat tudi sama sebe spodbujam v mislih, si govorim na primer, da sem pravilno reagirala in odgovorila na nekaj (spet ni nek glas, vsaj mislim, da ne). Se pa pojavijo kdaj tudi dvomi, če sem nekaj prav naredila pa si rečem: »Daj prenehaj, no«, dejansko kot, da svojim mislim sporočam naj prenehajo misliti in gredo spat. To vsekakor ne dojemam kot slišanje glasov

***Včasih se tudi pogovarjam sama s sabo v 3. osebi, torej na način, ko sama sebe opogumljam in ohrabrim ali pa včasih imam za spremembo pogovor z nekom pametnim ... Včasih, ko sem osamljena, znova premlevam že opravljene pogovore ali ustvarjam nove, kjer spet, prihaja do glasov, ki jih ustvarjam sama. Najdem tudi povezavo slišanja glasov z mislimi, ki pridejo točno pravi trenutek ali slišano besedo izrečeno s strani drugih ljudi ali v pesmi ali v filmu. Pogosto se zatečem v glasbo in poslušam besedila ter melodije, kombinacije ritmov in različnih instrumentov, besed, ki se razlikujejo glede na razpoloženje, vendar mi pogosto spregovorijo. Možno je, da so to vse naključja, mogoče pa tudi niso.

*** »KDO SI?«, sprašujem glas, ki doni v moji glavi.

»Zakaj me že enkrat ne pustiš pri miru?«

Glas ne uboga. Še naprej mi govori, kako pametno se mu zdi, da svojo bolečino zapečatim s trpinčenjem same sebe. Na vsak način bi me rad iztiril. Najprej je zelo tih, po prstih se pretihotapi v moje misli. Če postanem še slabše volje, postaja glasnejši. Če se poberem s tal, me pusti pri miru. In ni se oglasil že kar dolgo. Natančneje 3 leta.

Zadnje čase pa spet prihaja bližje meni. Skuša prodreti v moj zdravi del duševnosti in si jo prisvojiti. Vabi me v groteskni objem svojih dolgih krempljev, ki se tako krčevito stegujejo

proti cilju. Razlog, da se mi je tako znatno približal, najbrž tiči nekje v moji čustveni sferi. Kot po navadi.

Razmišljam, kdo bi lahko predstavljal zloдея, ki me na vsake toliko pride obiskat. Nekaj dni nazaj sem v ta namen glas poslušala s ščepcem več razumskosti. Ugotovila sem, da sem ta zlodej pravzaprav jaz. Sami sebi prigovarjam v tretji osebi.

Misel na to, da sem sami sebi največja ovira, me zgrozi. V svoji glavi se znam sporazumevati samo v ekstremih. Ko je dobro, je zares dobro. Ko je slabo, je le še vprašanje časa. Včasih si želim, da bi mi možgani kar eksplodirali. Da bi lahko ostala brez svojih misli. Da bi lahko ostala brez sebe – tudi na tem mestu glas zapoje. Vesel je, ker je dosegel svoj cilj. Končno se počutim slabo. Tako slabo, da se skoraj dušim v lastnem joku. Bolečina zasede sleherno celico mojega telesa. Počasi se sesedam sama vase. Kot da delček za delčkom odмира moja notranjost. Verjamem mu. Glasu zares verjamem, da sem grešila.

Na tej točki mi preostane samo ena opcija: Da se za svoj(e) greh(e) kaznujem. To počenjam že vrsto let, zato zame niti ni takšno presenečenje, da slej ko prej ob moji slabi volji pride do tega. Podžiganje iz strani mojega glasu v mislih vso stvar pripelje na čisto drug nivo. V roke primem rezilce in si zadam rano. In še eno. In še eno. Tako počnem, dokler se v meni ne prebudi slaba vest. To je moj način streznitve. Ustavim se in zadiham. Moje misli ostanejo prazne. Glas je odšel. Vrnil se je v temno podzemlje. Končno lahko mirno nadaljujem s svojim bivanjem. Zdaj se lahko spet pripnem nazaj na povodec, s katerim me superego vodi naokoli.

V resnici se vrtim v popolnoma zblojenem začaranem krogu, iz katerega ne znam izstopiti. Tako se imam pod kontrolo, da ne znam več živeti spontano. A prav trenutki, ko v mojo glavo vstopi glas, so brez kakršnega koli nadzora. Svet domišljije, ki je poln ironije, me vodi skozi življenje. V tem trenutku se mi na obraz riše nasmeh. Kar ne morem se naužiti ugotovitve, da so moji slabi trenutki v bistvu dobri. Glas, ki sem toliko let sprejemala kot svojega napadalca, mi hoče samo dobro. Kliče na pomoč. Pa ga bom nekoč kljub vsemu uspela uslišati?

***V resnici se o tovrstnih stvareh nikoli nisem spraševala v povezavi s sabo. Če sem iskrena, se nisem poglobljala v povezavi s komerkoli. Nisem poznala nikogar, ki bi imel to izkušnjo in tudi sama se nikoli nisem predalčkala v tovrstne definicije, saj jih niti nisem poznala. Sedaj pa, bolj ko razmišljam, bolj sem prepričana, da sem neko obdobje, in sicer v gimnaziji dejansko imela izkušnjo, ki bi jo sedaj, glede na prebrano literaturo lahko umestila v neko sfero koncepta slišanja glasov, čeprav se takrat tega nisem niti slučajno zavedala, na to nisem pomislila.

To je bilo obdobje, ko sem se izgubila, ko sem treščila ob svoje dno, ko se na psihični ravni nisem znala pobrati, ko sem razmišljala, zakaj se sploh še trudim.. Velikokrat, ko sem zapadla v trenutek sem hlepela po nečem konkretnem, potrebovala sem nekaj direktnega, hladnega tuša, da me ohrani pri misli, da me obdrži v svetu. Takrat sem bila pod vplivom dveh vrst glasov, za katere sem sprva mislila, da so moje lastne misli oziroma še danes nisem popolnoma prepričana ali so bile misli, ali kaj drugega. Prvi je deloval podporno in kar se da realno. Opominjal me je na vse moje dosežke, na moje znanje, potencial, na ljudi okoli mene, ki ime imajo neizmerno radi in mi postavljali vprašanja, na katera nisem zmogla odgovoriti z zadovoljivim argumentom, s čimer je dokazal svoj prav. Če je bil prvi neke vrste glas razuma pa je bil drugi del tisti, ki je poskrbel, da sem ob kritičnih trenutkih tonila še globlje. Poudarjal je mojo nepomembnost in nesmiselnost mojega obstoja, mojo bedo, vso patetiko, v kateri sem se občutila. Iz tega tunela so prihajale misli oziroma navodila, zaradi katerih sem se lep čas (razen v času pouka, ko sem bila v šoli) izogibala ljudi, prekinila sem skoraj vse socialne stike s prijatelji in prenehala hoditi ven, na pijače, na druženja, popolnoma sem se zaprla vase, na kar je v veliki meri vplivala moja prenizka samopodoba, ki je bila gonilo vsega.

Še sedaj ne vem natančno, če so bili tisto zares glasovi, saj, če sedaj pomislim, se ne spomnim več dobro njihovih glasov. Mislim, da na glas kot takšne nikoli nisem bila pozorna, zato je možno, da je bil glas tudi moj in je le govoril v drugačnem ton, z drugačno intenziteto, barvo. Nisem sigurna, če niso bile zgolj moje misli, s katerimi sem se borila, kljub temu, da sem se znotraj glave, sploh takrat, ko sem bila sama, z njimi lahko »pogovarjala«. Veliko vprašanj je ostalo neodgovorjenih, res pa je tudi, da je od tedaj minilo že nekaj časa in so stvari nekoliko meglene (sploh zato, ker sem se zavestno trudila to obdobje svojega življenja kar se da efektivno izbrisati iz spomina). A v tistem trenutku so bili te moji notranji – najsi bodo dialogi, ali monologi, *you name it* – eno redkih zagotovil, da sem se obdržala, ena tistih oprijemljivih točk, nekdo, ki se je ukvarjal z mano in vedel kaj se mi dogaja, se mi v popolnosti posvečal. Nekaj, za kar drugi ljudje večinoma niso imeli energije.

Od tistega časa naprej ne slišim več glasov, sploh ne na tak način. Se pa včasih zalotim, da se ob dilemah, ob nekih vprašanjih, ki me mučijo, večkrat zatečem k mojemu *notranjemu moralizatorju*. To je neke sorte misel, ne vem, če je ravno glas, ni pa popolnoma v moji kontroli. Če je že glas, potem glasu ne prepoznam, ni razločen, bolj ga doživljam, kot pa slišim. Ta glas/misel pod vprašaj postavlja moje lastne odločitve, sploh kadar so oziroma bodo bile prejete v razcepu, v dilemi. Je kot »*Mala Eva*« znotraj mene, ki me vodi, ki ji popolnoma zaupam, ki se lahko obrnem k njej, ko sem brez ideje kako naprej. Saj pravim, ne bi rekla, da gre ravno za glas, je pa res, da se večkrat zalotim (ali me zaloti kdo drug), kako se pogovarjam sama s sabo, kako si mrmram v brado, kadar sem v dilemi, ali pa sem popolnoma zatopljena v svojo glavo in se ne zmorem osredotočiti na zunanji svet.

Pa še ena situacija obstaja, v kateri si upam trditi, da dejansko slišim glas, tokrat moj, a ne pod mojo kontrolo. In sicer v stanju zadetosti, ko kadim travo. Takrat je glas neke vrste vodilo skozi filozofska okna, skozi katera poprej še nisem stopila. Vodi me v prostore poglobljenega razmišljanja, me poveže s samo sabo, preko njega najdem pristen stik, povezavo s svojo bito. Vem, sliši se čudno, a takrat imam čas zase, čas, ko sem v nekem surrealističnem vesolju, v abstraktnem svetu, ki našega (svet namreč) zaobjema od zgoraj, celostno. Kje je moje mesto, kaj so problemi, kje ležijo, kje je njihov izvor. Kdo sem jaz v tem kontekstu, kaj sem jaz? Misli v tistem trenutku, glas je bolj podoben verzom, ki bi jih v sodelovanju napisala Kosovel in Šalamun, a popolnoma razumljiv in jasen. Ne mislim, da sem v tem kaj posebnega. Vsak svoj »high« doživlja drugače, jaz pa ga pač doživljam tako. Zopet, s pomočjo notranjih monologov/dialogov.

***Ko pa sem pričela z branjem literature, me je dobesedno »vrгло na rit«. Najprej sem pričela z branjem izpovedi ljudi, ki slišijo glasove. Kmalu nisem več mogla, saj sem se začela bati, da bom tudi sama začela slišati glasove. Pozorno sem opazovala ali kaj slišim. V eni zgodbi omeni neko dekle, da je zvok prihajal iz kota, kjer je imela radio - sama sem pogled uprla v kot, kjer imam radio. Šele čez dva dni sem se spravila poslušati link intervjuja, ki nam ga je poslal profesor. Na vsake toliko sem ustavila in poslušala kakšno pesem. Ne vem zakaj, ampak me je ta tema zelo »morila«. Ne morem si predstavljati, kako se počutijo ti ljudje, kako je, ko prvič slišiš glas. Sama dojemam to kot nekaj zelo groznega, nepredstavljivega. Eno noč sem se ponoči zbudila in sem eno uro poslušala v sobi, če kaj slišim. Cel vikend sem razmišljala o shizofreniji, o tem kako mora biti grozno, če oseba sliši glasove. /.../ Verjamem, da so kakšni primeri zares hudi, a veliko ljudi, ki sliši glasove, ni psihiatrično obravnavanih. Kar me zelo pomirja. Namreč mislila sem, da se s slišanjem glasov enostavno ne da živeti, da so vsi ti ljudje na tabletah in zaprti v psihiatrične bolnišnice. Res sem vesela, da sem prebrala to literaturo in slišala ta intervju, saj sem izvedela veliko novih informacij.

***Muči me, da si nekako ne znam predstavljati, kaj dejansko je slišanje glasov oziroma kaj vse spada pod to, saj imam tudi sama v glavi konstantne dialoge, predstavljanje situacij, glas

mame, ko razmišljam, kaj bi mi rekla, pa vendar tega nikoli ne bi dala k temi slišanje glasov, niti to verjetno sem ne spada, pa vendar... kako veš, da so ti glasovi, ki jih jaz recimo označujem preprosto kot svoje misli in svoje notranje dogajanje, dejansko glasovi in ne misli, ki bi jih naj imeli vsi ljudje... hm, nekako sedaj svojih misli oziroma tega kar želim povedati ne znam ubesediti toliko, da bi bilo razumljivo ...

***Kaj sploh je to slišanje glasov? Sej večina nas nekaj sliši? A je to kej groznega ali dobrega? Kakšni so ti glasovi? Kaj govorijo? Sej, a govorijo, ali morda pojejo, kričijo, jočejo? V katerem jeziku govorijo? V moji glavi mi zdaj narekujejo te stavke, slišim svoj glas, ki mi govori besede, drugi pa me slogovno in jezikovno popravlja (na trenutke, morda ne toliko uspešno), no in tu je ta tretji glas, ki pa misli, da je smešen. Komaj skozi prebiranje literature, zgodb slišancev in reševanja ankete sem se zavedala vsega tega. Torej, da slišim glasove in jih doživljam kot del sebe, ter o njih dejansko ne razmišljam. /.../ Če se vrnem nazaj na mojo lastno izkušnjo slišanja glasov... če se kdaj skregam s fantom, pa sem res totalno čustveno izmučena slišim glas, moj glas, moje misli. Ta me sprašuje kaj občutim, zakaj občutim npr. jezo, ali je res fant moral bit deležen moje jeze, ali sem jezna na nekaj drugega, kaj me je dejansko razjezilo, kako to lahko razrešim, ali koga ta trenutek potrebujem. Torej je ta glas samoreflektivna entiteta. Dokaj v skladu z mojim študijem. Zdi se mi, da sem jo pridobila prav v zadnjem letu, torej tekom študija. Menim, da mi pomaga, da se ne toliko čustveno odzivam na neke situacije in da evalviram svoja čustva. Torej ocenjujem ga kot dobrega. Potem, pa je tu še drug glas, prav tako moj, ki pa mi ob neuspehih govori slabe stvari (da nisem dovolj dobra, da ne spadam sem, da sem debela, da sem presuha, da se prenglas smejem), torej stvari, ki sem jih kadarkoli slišala tekom mojega življenja. Vendar so v mojem glasu, kar dojemam kot da so ti stavki postali del mene in pridejo na plan, ko nisem gotova vase. Ampak na srečo imam okoli sebe prijateljice, fanta, brata in starše, ki mi skozi take težje trenutke pomagajo. Ne govorim jim o tem, da slišim te misli, da mi je morda kakšno stvar morda celo kateri od njih izrekel, povem jim le, da doživljam stisko. Torej ugotavljam, da je to, ta esej, moja prva izkušnja, da glasove sprejemam, o njih govorim in bolj razmišljam. Mislim, da jim bom zdaj bolj prisluhnila, skušala dojeti njihovo sporočilnost. Ob tem se pa seveda sprašujem, kaj ma tu veze moj študij (ker po treh letih tega študija vidim povsod neko uporabnost, funkcijo moje stroke, rešiteljico vseh težav na svetu – stavek, ki ga vrinja moj glas, ki misli da je smešen, sarkastičen, no sej ostali tudi mislijo, da je, ker so – moji.).

*** Ko sem brskala po svojih izkušnjah, sem se poleg zvonjenja telefona, klicanje mojega imena v množici, svojih glasnih misli, spomnila še točno določene situacije, kjer so bili ti glasovi tako prepričljivi, da sem celo vstala in odšla pogledati. To je bilo pa ko sem bila še majhna, stara kakšnih osem let in so starši in sestra odšli v trgovino. Po kakšnih dveh urah, sem iz sobe slišala, kako se stoli v kuhinji premikajo in pogovarjanje. Bila sem prepričana, da so se vrnili domov, zato sem vsa vesela stekla v kuhinjo, da bi pogledala, kaj vse so kupili. Ampak v kuhinji ni bilo nobenega. Še vedno sem bila sama doma. Kar me je takrat zelo presenetilo in tudi precej prestrašilo. Nisem vedela kaj naj si mislim, zato sem odšla nazaj v sobo, kjer sem se skušala zamotiti. Naposled so moji le prišli domov, jaz sem si pa to razlagala kot to, da so verjetno zvok povzročili sosede nad nami in ker sem komaj čakala, da se moja družina vrne domov, sem to pretvorila v svoje domneve, da so stoli in mize, ki se premikajo naši. Kakorkoli že, nad nami ni nobenih sosedov in jaz neke glasove sem slišala. In ti glasovi so bili tej tako verodostojni, da so mi dali občutek realnosti. Jaz sem v tistem trenutku bila prepričana, da je nekdo sigurno doma. Pa zaradi tega se nimam za zmešano. Tudi ko hodim po mestu in zaslišim svoje ime, se začnem ozirati in okoli mene ni nobenega, ki bi ga poznala, kar pomeni, da me ni nihče poklical. Lahko se mi samo zdi, da me je, lahko je nekdo poklical kakšno drugo Tanjo, lahko pa je kdo zaklical Sanjo. V vsakem primeru so to

moji možgani zaznali, moja ušesa so zastrigla in jaz sem slišala svoje ime. Sama tudi večkrat rada v sebi pripravljam govore, se pogovarjam s seboj, najraje pa pri sebi razrešujem svoje dileme. Ker pač nisem tak človek, ki bi na prvo žogo vse bleknil ven. Raje najprej pri sebi premislim, se posvetujem sama s sabo, nato pa bleknem. Še posebej ko sem jezna. V jezi bi lahko rekla marsikatero stvar, ki je ne bi zares mislila. Sicer se mi še vedno to zgodi, ampak manj. Ker se poznam in vem, kako najbolje odreagiram, se najraje malo umaknem, vklopim notranjo Tanjo, se soočim z njo in šele nato z drugimi. To je tudi neke vrste slišanje glasov. Moj glas v glavi obstaja, mi podaja konstruktivne kritike, dobre argumente, pa tudi malo majn. Ta glas me bodri, mi pomaga pri odločitvah. Ta glas je kot moj drugi jaz, ki je nekoliko bolj realističen, razumen in trden. In tega dela sebe ne bi za nič na svetu odgnala stran, saj mi pomaga, da sem to kar sem. Je velik del mojih misli, brez katerega ne vem, kako bi obvladovala sebe in svoje življenje. /.../ Vsi glasovi niso moteči in z nekaterimi se da živeti. Če si tak kot jaz, celo pripomorejo k reševanju dilem in vprašanj.

***Že od nekdaj se veliko pogovarjam sama s seboj – kot majhna punčka sem se veliko pogovarjala sama s seboj tudi na glas (še posebej kadar sem se igrala), danes to počnem »po tiho«. Pa se mi ne zdi nič takšnega – nasprotno, dolgčas mi nikoli ni. Moje misli so nenehno v pogonu – premlevajo, analizirajo, kritizirajo, se zabavajo, smejiijo, me spoznavajo s tesnobo, nočejo nehati, ko jim že stokrat rečem, da je dovolj, me žalijo, me spodbujajo, itd. Ampak, da bi kdaj pomislila, da spadam v skupino ljudi, ki slišijo glasove, si nisem nikoli mislila. /.../. Velikokrat sem že prišla do zaključkov, da so v meni ogromni občutki krivde in manjvrednosti, ki segajo iz obdobja otroštva. Od takrat je v meni glas, ki mi pravi, da ne bom zmogla, da si ne zaslužim ničesar lepega, da nisem dovolj pametna, sposobna, dobra, pridna, lepa, prijetna, itd. In ti glasovi so postali del mene – dojemala sem jih kot lastne misli, kot da takšna pač sem. Potem pa se je letos pozimi začelo obdobje, ko so ti glasovi postali vse močnejši in zavzeli moje misli ter popolnoma okupirali moje življenje. Bili so tako močni, da nisem mogla normalno funkcionirati v odnosu z drugimi, niti sama s seboj. Na terapijah sem pogosto govorila o tem, da me določena misel popolnoma prevzame in da so glasovi ob njej tako zelo močni. Najhuje pa je to, ker sploh niso prijetni – le govorijo mi grde stvari o sebi in o drugih. Lahko bi rekla, da imam morda kakšen simptom obsesivne motnje, a vem, da v resnici ni le to. Vem od kod izvira in predvsem vem, da ta glas ni moj. Vem, da je to glas moje matere (pa čeprav moram poudariti, da ni rekla čisto vse, kar reče ta glas), ki mi je postal tako znan in pogost, da sem ga vzela za svojega. Danes sem v procesu, ko se ga učim sprejemati, ga nehati poslušati v tem smislu, da mu verjamem vse, kar mi reče da (ni)sem in skušam biti njegova prijateljica. Želim ga negovati v tem smislu, da se ima pravico izraziti in kljub vsemu ne doseči svoje, ker potem bo tudi sam spoznal, da ni slab in da mi v resnici ne želi slabo. Ja, morda sem imela pravkar miselno – tipkarski monolog svoji materi, kjer ji sporočam, da mi z vsemi temi sporočili ni želela slabo in da to vem, in da bo vse v redu. Čeprav se ona tega vsega ne zaveda, niti se nikoli ne bo. Verjamem tudi v to, da imajo vsi glasovi svojo funkcijo – vendar pozitivno. Da nas lahko branijo, negujejo, opozorijo, ljubkujejo. Da imajo svoj izvor – v družini, dogodkih. In predvsem to, da niso nekaj zaradi česar je človek norec. Zato se mi tudi zdi, da je nesmiselno, da glasove »zdravimo« z zdravili, čeprav verjamem, da lahko marsikdaj otežujejo življenje nekoga. A biti njihov prijatelj, jih spoznati in imeti rad, pomeni, da ti lahko povedo marsikaj novega, te učijo in dajo nov pogled nase. Priznam, preden sem se poglobila v to temo, se mi niti ni zdela pretirano pomembna ali zanimiva. Danes mislim drugače – resnično sem vesela, da sem sploh spoznala zakaj se gre, se nekaj naučila in dobila nov vidik gledanja nase, na soljudi, na svet.

***Tudi sama namreč pogosto slišim glasbo (ki se predvaja samo v moji glavi) /.../. V mojem primeru slišanja glasbe, gre za neko glasbeno ozadje, ki prispeva k »pravilnemu ozračju« za

določeno situacijo. Če se recimo zgodi nekaj, kar v meni vzbudi žalost, slišim nekaj, če gre za srečo in veselje, spet nekaj drugega.. Nikoli tudi ne slišim istega (no, morda v določenem obdobju, ko spoznam novo glasbo, sem morda bolj osredotočena nanjo), nimam na primer pesmi, ki bi pomenile določena občutja, za isto čustvo se lahko ob različnih priložnostih pojavi več različnih komadov – moj um jih verjetno izbira po tem, kako se počutim in na kaj me asocira poslušanje določene pesmi.. Poleg tega slišim tudi svoje misli oziroma nek del sebe, ki pride na dan, kadar rabim pogovor za vrednotenje neke odločitve ali mnenja. Ta glas ni izrazit, ne morem mu določiti spola, starosti, nobene lastnosti, vem samo da obstaja in, da ga pravzaprav pogosto sprašujem za napotke in ga po tem, »ko dobim kar sem potrebovala«, brez težav pospravim v ozadje.

***Kar se mi včasih zgodi je, da imam privohe (ne vem ali je to beseda), ampak tudi to je možno, čeprav se mi zdi še tako noro. Res je, da sta najpogostejša privid in prisluh, a tudi ostala čutila te lahko prevarajo (če gre tukaj za neko prevaro, ne vem?) Npr. dobim se z nekom, ki ima zelo močan vonj, parfum, ki lepo diši. Tudi dan po temu srečanju s to osebo, na določene trenutke lahko zavoham ta parfum. Ne vem ali se mi to zazdi ali me ta vonj še vedno spremlja, kot v smislu se prenese nate. Malo je zoprno, a po drugi strani mi je tudi všeč, saj je vonj prijeten. Pri temu ne vem ali jaz dejansko to voham ali si samo domišljam.

***Ko pomislim nase ugotavljam, da slišim glasove, vendar temu nikoli nisem posvečala veliko pozornosti. Že od nekdaj berem na glas v svojih mislih. Vse kontrolne naloge, izpite rešujem na način, da mi moje misli, glasovi narekujejo. Kolikokrat se pogovarjam sama s sabo. Ko sem sama ali tudi ko sem v množici. Kolikokrat odklopim zunanje dogajanje, ter se posvetim dogajanju v sebi. Premlevam pretekle situacije, opravila, načrte. Vzpostavljam sama s sabo dialoge v obliki glasov, ki velikokrat niso izrečeni, ter so le del mene. Ko se pripravljam na pomemben, sestanek, situacijo velikokrat vnaprej pripravim dialog. Takrat kadar mi je res težko slišim spodbudne misli, ki mi govorijo zmoreš, znaš, pripravljena si, potrudi se, verjemi vase. To zaznavam kot moj glas, kot del mene, ki je v meni. Morda ravno zato, ker so ti moji glasovi večinoma prijetni, nevtralni nisem nikoli imela potrebo, da bi poiskala pomoč ali niti pomislila, da je s tem kaj narobe. /.../ . Že od nekdaj sem bila malce sanjaška, ter mi moji glasovi omogočajo moj odmik od realnosti, moj svet. Velikokrat se mi zdi, da jih potrebujem, da razmišljam, se spodbujam, si zaupam. Všeč mi je, da so tam kadar jih potrebujem. Potrebujem stik s sabo. /.../ Ko sem obiskovala osmi razred osnovne šole, je sestrična naredila izpit za avto. Povabila me je, da me bo peljala v kino. Preden sem odšla iz hiše, preden sem vzela ključe, sem v sebi slišala glas ne pojdi, vendar temu nisem posvečala pozornosti. Tisti dan sva imela s sestrično prometno nesrečo. Česa podobnega nisem več nikoli zatem slišala ali pa se morda ne spomnim. To sem si razlagala kot moj šesti čut, ki ga nisem poslušala. Ko sem razmišljala o tej situaciji, o moji glasovih sem pomislila ali si dovolim sebi, svojim glasovom prisluhnut, zaznat, se po njih ravnat. /.../ Ko pomislim na to, da bi slišala več glasov, da bi mi narekovali moje delovanje, da storim kaj hudega sebi ali drugim, da jih nebi mogla ugasnit kadar bi si sama želela, mi postane neprijetno. Sprašujem se ali bi to zmogla? Verjetno bi si želela zbežati. Menim, da bi v taki situaciji ravno potrebovala osebo, ki name nebi gledala kot, da sem iz drugega planeta, me nebi obsojala. Bi ji lahko zaupala, bi se ob njej počutila varno. /.../ . Skozi esej se sprašujem ali bi tudi jaz verjetno dobila kakšno hudo močne tablete, pomirjevala, če bi moje glasove zaupala psihiatru, psihologu. Ali sem malo nora? /.../ Ali nismo vsi malce nori na svoj način in le če si to upamo povedat na glas. Zakaj potem nekatere tuje glasove, ljudi tako obsojamo. Ravno pisanje tega eseja mi je ponudilo sporočilo, da sem pričela razmišljat, da smo morda vsi v sebi na nekakšen način skrivamo to isto norost. Morda preveč posplošujem. Kdo bi vedel? Morda moji glasovi.

***Tudi sama sem pred nekaj meseci zaslišala svoje ime. Medtem, ko sem bila v svoji sobi in brala neko knjigo, me je globok moški glas, ki ga nisem prepoznala poklical po imenu. Postal me je strah, da je kdo vlomil v hišo, saj sem bila v njej čisto sama in odhitela sem pogledati kaj se dogaja, ter kmalu ugotovila, da sem zares sama in ni nikjer nobenega. Takoj sem podvomila in si rekla: Ah kje, in da si le domišljam, ter na to kmalu pozabila. Klic mojega imena se je slišal tako, kot da je prišel od zunaj. Po prebranem gradivu sem razmišljala tudi o tem, da sem se že večkrat zalotila kako berem in hkrati v glavi slišim svoj glas, ki izgovarja te besede, enako pa je tudi, ko pišem, tako kot zdaj. Ampak če primerjam klic mojega imena s tem, ko stvari berem in pišem je to slišati drugače, saj stvari ki jih na primer pišem, tudi slišim kot, da se dogajajo v moji glavi, kot da bi v njej prebival moj glas in govoril, medtem ko se mi kaj takšnega kot klic mojega imena še ni zgodilo. Glas je bil neprepoznaven in slišati ga je bilo, tako kot, da je prišel od zunaj, da ni v moji glavi,, hkrati pa kot, da na nek način je. Skratka zelo čuden občutek, ki ga sploh ne znam natančno pojasniti. To, da slišim glas drugih ljudi, pravzaprav vedno glas prijateljev, družine, sošolk..., pa se mi dogaja vedno, ko mi pošljejo sms sporočilo. Vedno, ko jih preberem v bistvu v glavi slišim njihov glas, kako prebere besedilo. Prav tako se mi zelo velikokrat zgodi, da slišim zvonjenje ali vibriranje svojega telefona in me nekdo zagotovo kliče, a ko pogledam to sploh ni res. Vse to sem jemala za samoumevno, do tega trenutka, ko sem prebrala nekaj gradiva. Na to temo sem namreč odprla pogovor s prijateljico, saj me je zanimalo, če se to, kar sem opisala dogaja tudi njej in prišla do osupljivega spoznanja, da sploh ne. Vprašala sem še več oseb in mnoge od njih že imajo izkušnje s tem, medtem pa druge sploh ne.

***Ko pomislim nase ugotavljam, da slišim glasove, vendar temu nikoli nisem posvečala veliko pozornosti. Že od nekdaj berem na glas v svojih mislih. Vse kontrolne naloge, izpite rešujem na način, da mi moje misli, glasovi narekujejo. Kolikokrat se pogovarjam sama s sabo. Ko sem sama ali tudi ko sem v množici. Kolikokrat odklopim zunanje dogajanje, ter se posvetim dogajanju v sebi. Premlevam pretekle situacije, opravila, načrte. Vzpostavljam sama s sabo dialoge v obliki glasov, ki velikokrat niso izrečeni, ter so le del mene. Ko se pripravljam na pomemben, sestanek, situacijo velikokrat vnaprej pripravim dialog. Takrat kadar mi je res težko slišim spodbudne misli, ki mi govorijo zmores, znaš, pripravljena si, potrudi se, verjemi vase. To zaznavam kot moj glas, kot del mene, ki je v meni. Morda ravno zato, ker so ti moji glasovi večinoma prijetni, nevtralni nisem nikoli imela potrebo, da bi poiskala pomoč ali niti pomislila, da je s tem kaj narobe. /.../. Že od nekdaj sem bila malce sanjaška, ter mi moji glasovi omogočajo moj odmik od realnosti, moj svet. Velikokrat se mi zdi, da jih potrebujem, da razmišljam, se spodbujam, si zaupam. Všeč mi je, da so tam kadar jih potrebujem. Potrebujem stik s sabo. /.../. Ko sem obiskovala osmi razred osnovne šole, je sestrična naredila izpit za avto. Povabila me je, da me bo peljala v kino. Preden sem odšla iz hiše, preden sem vzela ključke, sem v sebi slišala glas ne pojdi, vendar temu nisem posvečala pozornosti. Tisti dan sva imela s sestrično prometno nesrečo. Česa podobnega nisem več nikoli zatem slišala ali pa se morda ne spomnim. To sem si razlagala kot moj šesti čut, ki ga nisem poslušala. Ko sem razmišljala o tej situaciji, o moji glasovih sem pomislila ali si dovolim sebi, svojim glasovom prisluhnut, zaznat, se po njih ravnat. /.../. Ko pomislim na to, da bi slišala več glasov, da bi mi narekovali moje delovanje, da storim kaj hudega sebi ali drugim, da jih nebi mogla ugasnit kadar bi si sama želela, mi postane neprijetno. Sprašujem se ali bi to zmogla? Verjetno bi si želela zbežati. Menim, da bi v taki situaciji ravno potrebovala osebo, ki name nebi gledala kot, da sem iz drugega planeta, me nebi obsojala. Bi ji lahko zaupala, bi se ob njej počutila varno. /.../. Skozi esej se sprašujem ali bi tudi jaz verjetno dobila kakšno hudo močne tablete, pomirjevala, če bi moje glasove zaupala psihiatru, psihologu. Ali sem malo nora? /.../. Ali nismo vsi malce nori na svoj način in le če si to

upamo povedat na glas. Zakaj potem nekatere tuje glasove, ljudi tako obsojamo. Ravno pisanje tega eseja mi je ponudilo sporočilo, da sem pričela razmišljat, da smo morda vsi v sebi na nekakšen način skrivamo to isto norost. Morda preveč posplošujem. Kdo bi vedel? Morda moji glasovi.

***Ko sem najprej razmišljala o tem, če sem sama imela izkušnjo slišanja glasov, sem bila prepričana, da ne. Tudi ko sem začela brati dano literaturo, se mi je še vedno zdelo, da se s tem nisem srečala. Potem pa sem v prebranem članku zasledila t.i. komentatorje. Glasove, ki komentirajo. Znano se mi je zdelo, zato sem se zamislila, ter ugotovila, da sem očitno tudi jaz ena izmed tistih, ki sliši glasove. Ne več, temveč enega - komentatorja. Tistega, ki kritizira prenagljene izjave, impulzivne izbruhe, pa tudi tistega, ki reče »to si pa dobr nardila«. Izkušnje z drugimi glasovi nimam, se mi pa komentator, če ga lahko tako poimenujem oglasi parkrat mesečno. Dojemala sem ga kot del mene, nisem pomislila, da bi bilo to nekaj nenavadnega, niti da bi o tem komu razlagala. Bilo in mi je še nekaj naravnega, to sem jaz.

Zbrala in dodala uvodno pojasnilo Darja Tadić in Bojan Dekleva