

NAŠ GLAS



Hearing Voices Mreža Zapadnog Balkana

Hearing Voices Mreža Zapadnog Balkana

NAŠ GLAS

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

821.163-3(082)
821.163-1(082)
73/76(082)

NAŠ glas / [urednici/e Mina Aleksić ... [et al.]]. - Beograd :
Удружење Prostor, 2020 (Beograd : Byzart). - 121 str. : ilustr. ; 21
cm

Na vrhu nasl. str.: Hearing voice Mreža Zapadnog Balkana. -
Radovi na više jezika. - Tiraž 500.

ISBN 978-86-916697-1-3

COBISS.SR-ID 16984329

NAŠ GLAS

Izdavač:

Udruženje Prostor

www.nasglas.org

e-mail: info@nasglas.org

Urednici/e: Zlatan Jovanović, Juš Škraban, Alenka Vondra Butigan, Martina Baiocco, Mina Aleksić, Jovana Viculin

Autori/ke:

Tekst: Miha Čurman-Čuri, Izzy, Mojca Nahtigal, Primož, Bec, Đ.B., A.P., M.M., S.M., V.K., J.S., Rale, Pet Alex, Nikola Repec, Božidar Tabaković, Dejan Dimitrović, Bojan Tomašević, Pleme F20, Ismihana Čaluk, Edin Rikalo, Amela Mustafić, Anonymus, Adnan Duzić, Ajla Hrnčić, Zlatan Jovanović

Crtež/slika: Kaja G., Zvezdana, Katarina, Marijan Černigoj, Nik Knez, K.K. Volk, Ivona Simović, N.L., A.M., Đ.B., V.K., Vajta, Aleksandra Bujošević, Pet Alex, Bojan Tomašević, Vlada Janković, Božidar Tabaković, Pleme F20, Lilly, Dušan Smiljanić, Adnan Duzić, članovi udruženja Tavan

Lektorka za srpski jezik: Jovana Viculin

Naslovna strana: „Prozor u svijet”, Zlatan Jovanović

Copyright © Autori/ke

Dizajn: Marija Kućan

Stampa: Byzart, Beograd

Jul, 2020.

ISBN-978-86-916697-1-3

SADRŽAJ:

Predgovor	4
TEKST:	
Tavan	7
Ismihana Čaluk	9
Edin Rikalo	13
Amela Mustafić	19
Anonymus	21
Adnan Duzić	22
Ajla Hrnčić	28
Zlatan Jovanović	29
Kralji ulice	37
Miha Čurman-Čuri	39
Izzy	44
Mojca Nahtigal	45
Primož	52
Bec	61
Dom Turnić Rijeka	67
Đ.B.	69
A.P.	70
M.M.	71
S.M.	73
J.Š.	75
V.K.	80
Rale	86
Prostor	91
Pet Alex	93
Bojan Tomašević	107
Nikola Repec	111
Božidar Tabaković	114
Dejan Dimitrović	115
Pleme F20	116
Epilog (Pet Alex)	119
SLIKA/CRTEŽ/FOTOGRAFIJA:	
Zlatan Jovanović	7
Članovi/ice Tavana	17,20,33
Adnan Duzić	26
Nik Knez	37,43
K.K.Volk	42
Marijan Černigoj	48
Katarina	51
Zvezdana	55
Damjan Puhan	55
Kaja G.	60,65
N.L.	67
D.B.	72
Vajta	74
V.K.	84, 85
A.M.	87
Ivona Simonić	88, 89
Dušan Smiljanić	91
Aleksandra Bujošević	99
Vlada Janković	110
Lilly	118

PREDGOVOR

*Ponekad se omakne pa se pitam
jesu se pitali ikad*

*Boji li se onaj što stoji
U sebi, vezan tijelom
i nemoćan gleda*

*Požara što guta,
vode što nadolazi,
mraka što se spremi,
Glasova što pjevuše dok odlaze
Prijatelji, ljubavnici, rođaci
I život se prazni kao scena*

Pred vama je knjiga Naš glas koja objedinjuje životne priče ljudi koji čuju glasove, imaju vizije ili neka druga slična iskustva. U našem zapadnom društvu ovakva iskustva većinom su shvaćena kao simptom psihijatrijskih bolesti i nešto što treba da „uništimo“, „izlečimo“ ili barem smanjimo medicinskim intervencijama, naročito lekovima. Pri tom se osoba i njena biografija stavljuju na drugo mesto. Cilj ove knjige nije da izlaže argumente za i protiv praksi unutar medicinskog modela, niti da namećemo jedan pristup kao najbolji ili najgori. Naprotiv, na stranicama koje slede pronaći ćete priče koje govore o dijagnozama, lekovima, psihijatrima i psihijatrijskim bolnicama, jer i to može biti deo iskustva jedne osobe koja ima psihosocijalne poteškoće. Naš glavni cilj u ovoj knjizi je da glas dobiju ljudi, a ne dijagnoze i da pružimo prostor pričama, a ne tuđim interpretacijama.

Ovakvo razumevanje glasova i drugih neuobičajenih doživljaja, isticanje univerzalnosti takvog iskustva – ljudskog iskustva – prvenstveno je rezultat internacionalne mreže Intervoice koja već godinama radi na alternativnim pristupima u radu sa osobama koje imaju ovakav životni put. Danas Intervoice uključuje više od 30 zemalja sveta, a s ponosom možemo reći da su deo te mreže i grupe širom Balkana koje okuplja nekoliko organizacija objedinjenih u Hearing Voices Mrežu Zapadnog Balkana. To su: Dom Turnić iz Rijeke, društvo Kralji ulice i društvo Slišanje glasov Slovenija iz Ljubljane, Tavan iz Sarajeva i Prostor iz Beograda. Mrežu smo osnovali 2015. godine nakon nekoliko susreća i zajedničkih treninga u okviru Hearing Voices pristupa u Sarajevu i Beogradu, koje smo, uz podršku profesionalaca iz inostranstva, organizovali od 2012. godine. Knjiga koju držite u rukama je rezultat našeg projekta West Balkan Hearing Voices Network, koji je podržan od strane Tempus Fondacije u okviru programa Erasmus +.

Hearing Voices je pristup za osobe koje žive sa ovakvim nesvakidašnjim iskustvima i predstavlja jedan vid podrške u oporavku i korak u preuzimanju inicijative za poboljšanje kvaliteta sopstvenog života. Hearing Voices pristup koji ovaj projekat promoviše obuhvata grupe samopomoći, edukaciju, kao i razmenu među ljudima sa istim ili sličnim iskustvom. Pored toga, cilj je da se umanje strahovi, predrašude i pogrešni diskriminišući stavovi koji prate ove ljudi tokom čitavog života.

Zajednički stav svih partnera na projektu je da takozvani „eksperti po iskustvu“ najbolje znaju kako ova nesvakidašnja iskustva izgledaju, kako se ljudi koji ih proživljavaju i osećaju, koje su potrebe i potencijalni putevi oporavka i poboljšanja kvaliteta života. Nažalost, terapija i intervencije stručnjaka na području mentalnog zdravlja u mnogim slučajevima daleko su od potreba ljudi koji su eksperti po iskustvu. Iz tog razloga smo kroz realizaciju ovog projekta, zajedničke razgovore, predloge korisnika i ostalih učesnika, došli na ideju da napravimo zbirku misli, pesama i priča osoba sa psihiatrijskim iskustvom iz regiona bivše Jugoslavije.

Mislili smo da je najprirodnije da ova dela objavimo u njihovom originalnom obliku, bez cenzure i na jeziku na kom su pisana, pa je knjiga na srpskom-bosanskom-hrvatskom-slovenačkom jeziku. Tema je bila slobodna, i nije bilo ograničenja povodom stila, motiva i forme.

Osobe sa psihosocijalnim poteškoćama često su stigmatizovane i odbačene od šire javnosti, ali i od strane svojih porodica u onom trenutku kada dobiju dijagnozu. U osnovi stoji strah od nepoznatog i manjak komunikacije koja je osnova za razumevanje i prihvatanje. Odškrinuvši prozor u svet nesvakidašnjih iskustava, unutrašnjih doživljaja i životnih priča, nadamo se da će ova knjiga pomoći da se napravi onaj najteži prvi korak – nadamo se da će ova knjiga započeti razgovor.

Hearing Voices Mreža Zapadnog Balkana

TAVAN



UDRUŽENJE TAVAN je nezavisno, nevladino, nestранаčко, nereligijsko i neprofitno udruženje građana iz Sarajeva (BiH) koje djeluje sa ciljem ukazivanja na probleme stigmatizacije, nedovoljno razvijene psihološke prakse i površnog, jednodimenzionalnog pristupa mentalnom zdravlju. Savjetodavnim radom, podrškom, edukacijom, istraživanjima i umjetnošću želimo pružiti drugaćiji pogled na drugaćiju iskustva. Pored brojnih aktivnosti, u sklopu udruženja Tavan djeluje i književna grupa koja se sastaje na sedmičnoj bazi. Kroz pisanje, čitanje i razgovor nastojimo se približiti sebi i drugima. Tekstovi koji slijede djela su članova naše književne grupe.

PERSPEKTIVE

Bilo je sasvim jasno: ja sam, naime
Morala poludjeti
(Svako bi od previše tištine
Od previše buke)
A oni su na to morali otići,
Skloniti, oprati, poreći, zatvoriti
Mislti na djecu, mir, na sve te
teške riječi
koje ludiak može reći
u neznanju,
Bunilu
Ludilu
(Šta je ludom
sveto?)

Sve razumijem, i
gledala sam ih mirno
kako:
Jedno u panici zaključava vrata
Drugo se ne vraća
Ni po knjige, ni majice, ni uspomene
Treće odlazi bez pozdrava i objašnjenja, jer
Bilo je sasvim jasno i meni, ludoj,
morali su, kao kad se pred katastrofu
evakuiše grad,
morali su
Jer su se bojali
jer se svi bojimo
Onog što je strano

Ponekad se omakne pa se pitam
jesu se pitali ikad
Boji li se onaj što stoji
U sebi, vezan tijelom
i nemoćan gleda

Požara što guta,
vode što nadolazi,
mraka što se sprema,
Glasova što pjevuše dok odlaze
Prijatelji, ljubavnici, rođaci
I život se prazni kao scena

STRAH

Strah me
Da je sve što sebi govorim kažem ponavljam
Laž
Bojim se da su razgovori samo izlika da se
Ogledam ljepša u tuđim očima zagladim
Pramen kose operem savjest čujem
Dobar si čovjek, kao da je važno biti
Dobar čovjek, kao da je išta
Važno
Strah me da nije važno. Da jest.
Strah me kad se pogledam u ogledalo,
Uporno sam mlada a čini mi se
Predugo ovo postojanje, i sve se mislim negdje neka slika na tavanu izobličena
bilježi moje grijeha.
Strah me duše koja trune.
Strah me Boga u kojeg ne vjerujem kojeg psujem strah me
Pitati se strah me žmiriti i ne pitati strah me
Da je skok u prazno
Ništavila me strah, o kojem se ne priča a sveprisutno je, strah me
Da ću umrijeti istog trenutka od bola kad mi, recimo,
Umre mama, a hoće, jer hoćemo svi
Strah me da sam smorila ovom pjesmom strah me da sam patetična
strah me da je bio u pravu neko
kad mi je rekao:
Mene da je toliko svega strah, ja bih se ubio.
Strah me da ću se ubiti. Strah me da neću, strah me da ću biti samo
Umornija i umornija
Strah me toga da nas na kraju ne čeka baš ništa. Da nema tunela,
da nema smisla, da smo jauk
Strah me igala, sitnih komadića stakla, raka, zubara, staklenih liftova,
uskih liftova, liftova uopće,
žohara, ljudi
Smrti
Života

To ti je
strah od nečeg ničeg
nisi siguran gdje si;
Možda je supermarket i panika raste, iza niza polica negdje je mama,
mama, ko to
Zaziva i plače na glas?
Kad vrijeme ponovo krene na vratima ne čeka niko, čini ti se zvoni a
zjape hodnici, misliš:

možda je najbolje

Vratiti se spavati

Možda je najbolje

Namjerno zaboraviti,

najpametnije

Pogasiti svjetla i

vratiti se spavati,

Kad se probudiš, biće kao da nije ni bilo kao da nije svu crnu noć padalo,
biće

Sunce i ljeto u jeku

Ispred otvorenih prozora njišu se

krošnje pored rijeke,

svijet je čvrst i siguran

I juljačke škripe čuje se smijeh,

hej, probudi se, nedjelja je

kako je uvijek

U pjesmama i snovima neka nedjelja

Sjećaš se?

Van vremena i straha.

Ali, nema.

To ti je:

Ponekad često

poželim baciti se s mosta i šta, bilo bi

- bacila se s mosta,

kažu, voda i život idu dalje dalje, kruže;

Nad gradom su večeras oblaci i vrane, gust zrak i iščekivanje,

ponekad često

(uvijek)

(po)želim

Otići i ne vratiti se, odlaziti i ne vraćati se,

run Forrest run,

trčati hodati pužati otići

Pobjeći,

iz nereda koji ostavljam

ne osvrtati se ne priznati

rupu po sred prsa iz koje kulja

Mulj i blato

iz koje navire

haos od kog bježim

i u krug

To ti je:
Kad ne znam šta ti reći, pričam gluposti kao
Sve će se sutra činiti lakše i drugačije,
Stigao je signal iz svemira i ipak nismo sami
Volim te i ljubav oduvijek spašava svijet,
(Ili će bar moja tebe)
Gluposti kao:
sve će biti uredljivo, uspavanka svijeta se mrmlja i djeca spavaju mirno a ti samo
Zaleden
Gledaš, a ti samo jedno:
Nećeš nazad
U rupu

KAŽE: U REMISIJI

-Jesi lud!
-šta ti je luđače!
-jesi pobudalio?
Kaže neko od ukućana, najčešće sestra
A ja dodam, baš si pronicljiva
I tako se slatko ismijemo
A šta ćeš
U bolesti ili kukaj, ili se sa njom sprdaj
Ako je ovo prvo, može biti samo gore
A i blizu si da odes gore
Šalu na stranu, bolest je svaka teška
Pa i ova moja, često mislim, da sam fenomen
Jer, znate, osjećam miris koji ne postoji
I koji je ugodan
Tako da se ne morate brinuti ako se kad sretnemo
Ako se niste podaprali
Meni mirišete
Prošlo je to, istina, uz lijekove zbog kojih sam hodao kao pijan robot
I sada ih pijem
Ne tako davno, čitam ja nalaz, spuštam se niz Jagomir
Jao, Jagomir, nemate pojma kako je to ružna i strašna riječ nama u Sarajevu
I elem, u nalazu piše, f23 u remisiji
Jebote, šta joj sad znači remisiji
Nije mi se valjda pogoršalo
I nazovem odmah, tačno prolazeći pored medvjeda u Pionirskoj
Kaže doktorica, znači u nestajanju
Osjećao sam se ko taj medvjed, koji je sada pušten u grad
Sta da radim sa sobom
Štvorio sam svoj svijet, ograničeno kretanje, stalna napetost šta ako se ponovi
Šta ako se desi u tramvaju pred svima napad
I nekako sam se uživio u taj svijet, s oprezom sam se kretao, čak i primjećivao poglede drugih na
meni
Baš kao na međedu u Pionirskoj
Ne znam je li mi dobro ovo poređenje sa medvjedom
I sad pokušavam da ga očajnički opravdam
Uglavnom
Dobra je ovo bolest, ne žalim se
Bude mi dobro, sve mi miriše, jes da se navečer znalo dešavati
Da sestra u sobi čuje otkucaje moga srca
Ja bih joj govorio, jebiga, pravi se da je zidni sat
A ona bi ostajala do zore sa mnom, nisam plakao nikada
Ali kada me ona nasmije, tada kroz smijeh izlaze nekontrolisano suze,
mnogo suza
Čudnog okusa
I sada imam fantastično čulo mirisa

Ne znam
Pišem pjesme, kroz historiju mnogi umjetnici su bili ludi
Pa tako sam sebe varakam, ko biva biču ja još jedan veliki pjesnik
koji je bio lud

Ali bih prije birao
Da budem čovjek, koji je nekada davno bio lud

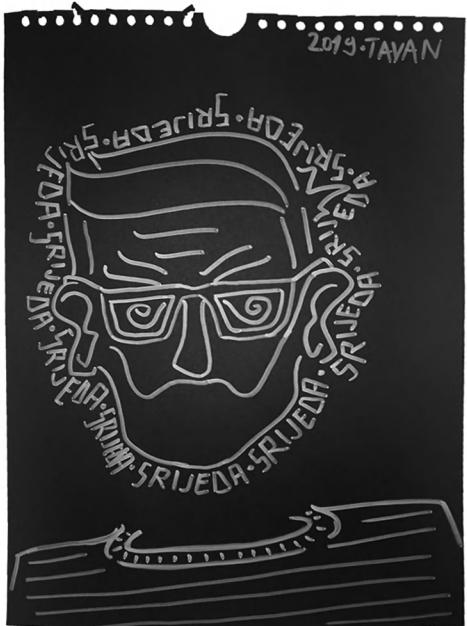
AKO TI SE OVO DESI, ODMAH POSJETI PSIHIJATRA

Ako ne možeš da spavaš, noćima
I ako te sabahski zrak dočeka budnog i omami
Noćima
Ako ti se znoje dlanovi
I noge
Ako na prvom flertovanju u autobusu
Nakon izlaska odmah pokušaš poljubiti djevojku
Ako si dezorijentisan
Ako ti smetaju ljudi
Ako nisi nizašta sposoban osim da voliš sebe
Ako prestaneš pričati sa majkom, bez razloga
Ako išta od ovoga ti se desi
Odmah posjeti psihijatra
On će ti dati tablete
I tebi neće biti bolje mjesecima
Nećeš imati nikakve emocije
A šapat ukućana biće ti najveća bol koju si ikada osjetio

Ako čitaš ovu pjesmu
Zaboravi sve što sam ti savjetovao
Ovo se samo meni desilo
A ludilo, valjda, dođe, tu nema prevencije
Ti svakako nemoj biti pažljiv
Nego živi
Jebem mu, živi život, pij, putuj, vodi ljubav što više
I nemoj puno razmišljati o životu
Jer, onda više nikada život nećeš imati
Pa makar i došao do spoznaje
Koja ti ništa neće značiti
Osim, da postaneš bijedni pjesnik ili pisac

VARANJE DRUGIH I SEBE

Hodam ulicama
Među ljudima
Pričam sa njima
Govorim tu i tam pametne stvari
Smijem se
Tugujem s njima
I uživam, u prevari
Oni ne znaju da imam psihičkih problema
Uživam u tome da ih varam
Da sam jednak sa njima
I uspješniji
Eto, to mi daje snagu
Laž
Prođem sa ljudima, a oni mi se žale na ljubav, umor od posla, porodične probleme
Pažljivo slušam
I smijem se
Smijem se jer sam svjestan svoje snage
Ikoračam
Idišem
Bude to nekada otežano
Ali šminkam psihu
Itakav idem pred ljudе
A navečer, popijem tabletu
Spavam, i sanjam svoj psihički krah
Ujutro popijem drugu tabletu
I sve zaboravim
Pišem pjesme o nečemu sasvim drugom
I to oduševljava ljudе
Čak se ne bojim ni hospitalizacije
Potrudio bih se da napišem najbolje pjesme svoje ikada
I opet potvrdio mit o umjetniku - čudaku





DANI U NEDELJI

LUDNICA

Danas su me odveli u bolnicu
duševno bolesnih
vezali me,
nisam se opirala,
ironija.

Kažem,
dom mi je ispod rijeke koja crveno teče,
zanimljivo,
vičem - tom rijekom krv reče,
pokorno spustiše glave.

Niko mi nije rekao da lažem.

Tamo mačke ljudima iskopaju oči
pa oni bolje vide.

Tišina.

Oteli su sve moje snove,
strpali ih u torbu
pustili niz vodu,
a voda plače,
i samu sebe guši.

Voda plače.

Tišine...

Tamo živi Ahmed,
koji vjeruje u bagreme
a užgaja trešnje
radi dječijih osmijeha,

uhvaćenih u krađi.

Tamo živi i majka,
koja nikada nije rodila,
i nije plakala,
voljela je ono
što izgubi roditelje sa rođenjem.

On je luđak a ona vještica skrenula sa uma.

Duga tišina.

Ovdje me svi razumiju,
ovdje su svi ludi.

DRVO NA STRUJU



ŠUMA NA ZIDU TAVANA

BIOGRAFIJA PSIHOZE

Imam 30 godina, muškarac, neoženjen. Okidač za bolest bio je mobbing na poslu. Dijagnoza je Akutni polimorfni psihotični poremećaj sa simptomima šizofrenije (F 23.1).

Mislim da je uzrok mojoj psihozi većinom samoshvaćanje da je kultura u kojoj živimo sasvim neprirodna, da sam zarobljen tehnologijom, da sam u matrici iz koje ne mogu van, da shvaćam druge dimenzije postojanja, jednostavno sam u svom filmu, a ne filmu onih "zdravih". Kad sam na ljekovima, sve je usporeno, ne doživljavam užitak, nisam motiviran. Četiri sam puta bio hospitaliziran.

Prvi simptomi bolesti su bili razdražljivost, uznemirenost, nesanica, pad koncentracije, hipohondrija, povlačenje u sebe. Dalje, poremećaj mišljenja, ponašanja, emocija, halucinacije, nezainteresovanost za sopstvenu budućnost, gubitak veze sa okolinom. Sa mnom su postupali kao sa hitnim psihijatrijskim slučajem.

Prvo što se promijenilo bilo je spavanje. Tokom čitavih prvih šest mjeseci postajalo mi je progresivno sve teže da zaspim. Bio je to čudan osećaj. Noću bih odlazio u krevet, ali onda nisam mogao ni oka da sklopim. Na kraju sam ipak uspijevao da zaspim, ali samo da bih se probudio osjećajući se sasvim neobično.

Svi smo mi sasvim obični ljudi, koji vodimo običan život i pokušavamo se boriti sa svakodnevicom kao i svi ostali, no činjenica je da nas teške životne situacije jako često stave u depresivnu epizodu, anksioznost i slično. Prošlo je već šest mjeseci a da mi se ništa slično nije ponovilo.

Međutim, put do oporavka bio je težak i mukotrpan. Tu u prvom redu mislim na napade panike tokom kojih sam se u fleševima sjećao svega što mi se prethodne tri godine dešavalo i koji su me ostavljali potpuno izmoždenog.

Treba se okružiti hobijima, pozitivnim ljudima, raditi ono što me ispunjava, izražavati i dobre i loše emocije, razmišljati o uzroku svojih emocionalnih stanja (što me nervira i ZASTO, dakle što leži ispod površine, koje okidače imam za negativno ponašanje i pokušati sve to balansirati).

Što se moje prognoze tiče, ja sam tu sasvim realan: sada znam da mogu da se oporavim i sve me to manje plasi. Trebalo mi je neko vrijeme da razumjevanje i zabrinutost koju su ljudi pokazivali prihvatom kako valja, a ne kao neku vrstu omalovažavanja. Povratak na posao bilo bi mi nešto najbolje što bi mi se desilo.

Jednom sedmično odlazim na grupnu terapiju. Tamo čujem tuđe probleme, kažem svoje, dobijem savjete, vidim da nisam jedini koji ima takve probleme, svi smo sa sličnim dijagozama, mogu se lakše nekome tamo povjeriti nego svojima kući.

Najbolji savjet koji mogu da dam nekome ko počinje da primjećuje bilo kakve psihološke simptome na koje nije naviknut jeste da to nekome kaže. Bilo kome. Pomenite to u razgovoru umesto da čuvate za sebe. Bolesti uma ne razlikuju se od bolesti tijela – one se samo tiču drugog organa, a to je mozak. Važno je rano djelovati, jer to je često bolest mlađih ljudi koje treba, koliko god je moguće, vratiti u punu socijalnu funkcionalnost.

Sada smo u 2019. godini. Vrijeme je da mentalna oboljenja prestanu da se tretiraju kao tabu tema i kao nešto što će na nas dovijeka da baca ljugu.

0 MENI

Nije mogao odijeliti svjetove. Ono unutar njega se preklapalo sa onim vani, gutalo i dodavalo svoje komponente. Ličio mi je na mali potok kroz betonsku džunglu, tu je ali niko ne primjećuje. Čovjek, biće neke neobičnosti i otuđenja, lica uvijek blago malaksala od nekakve unutrašnje grmljavine. Onaj koji se ne preda kao mlad osvijesti svu veličanstvenost patnje koju nosi. Time je odisala njegova priroda. On je, visok i tanak, ozbiljna lica svijetle puti, veličao svaki osjećaj u sebi, nosio ga kao što sebe nosi među ljudima. U tišinama prostora koje je posjećivao nije ostavljao traga. „Volio bih da sam bio“, kazao mi je jednom, „tu gdje jesam ali da me se nije vidjelo“. Snagu za takvo dejstvo crpio je iz sebe i senzacije je okretao sebi, tako je u njemu vječito buktalo proljeće.

Ali je čuo svijet. I čuo je mene. *

Karl Jung reče da je depresija kao dama u crnom. Ako dođe, ne tjerajte je, već je pozovite za sto, kao gošću, i saslušajte je šta namjerava da vam kaže. I upravo vam je rekla nešto o meni, baš onako kako smo nas dvoje godinama razgovarali, jezikom koji je morao biti poetičan, jer sam takav najlakše tumačio. Rada je bila, i još uvijek je tu za stolom u nišama moje duše, objasniti mi silinu moje muke i potaknuti me da saslušam svoje biće. Radila je to kroz glasove, intenzivne snove, unutrašnje vizije. Smatrao sam da u sebi nosi smisao koji se mora razotkriti i integrisati radi ozdravljenja i cjelovitije funkcionalnosti. Nisam se prevario. Vrijeme koje sam proveo na upoznavanju njenog jezika smatram najvećim blagom do kojega sam došao.

Ono što sam slušao bila je iskrenost moga postojanja, iskrenost sadržaja moga nesvjesnog, iskrenost života kojeg sam gurnuo od sebe, iskrenost koja me u konačnici dovela do slobode da se prihvatom i zagrlim punih ruku.

Moje ime je Adnan Duzić i ovdje vas pozivam da na tren sjednete sa nama za sto, i čujete djelić naše priče.

0 SJЕĆANJU

Možda ovdje da se dovršim? Sjedeći u nabujaloj nervozni, u nemoći oduprijeti se svireposti sopstvenog postojanja, gledam u okot svoje psihe. Nakotila je nekakvog mučnog sjećanja koje kapa u kontinuitetu, bez cilja, grize me kao bijesna migrena rasutog postojanja. Buka, tišina! U zinutom procjepu svoje dubine osjetim tanane opne slobode kako trepere pod jezikom divnoga planinskog vjetra. Jezik skrnavi daljina iz koje dopire.

Šta volim, koga volim, koga sam volio? Ne bih znao. Ispred mene bi se prostirao tren kojem bih se radovao, osim sada ničemu više. Kakva propast bi se izrodila iz toga? U čemu bi gorjele moje misli i tinjale mi kosti? Ne bi li i tada smrti težili moji pokreti, krugovi sto se šire unutar mene nakon udaha, ne bi li? Šta bi kroz oko bujalo i srce natapalo: svijet, smion i blještav bez daha sjećanja, nov i beskrajno mio? Da li bih štogod prepoznati znao ili bih samo učio? U meni više ne bi bilo pijuka kopača već

vedar glas tragača! Od dana što bi minuli pravio bih miran talog, ne da ga mute kakvi demoni i skitave hulje. Vriskom: samo radost! Slavio bih život, nikada se ne bih za sjenom osvrnuo! Ne bih se ni Nje sjećao više, o žalu tome ništa ne bih znao. Na mjestu one smrti što zatekoh stajao bi suncokret klateći lice na svjetlu, je l' da? Istina li je to?

O SAMOUBISTVU

Sačuvaj me od mene samoga, divno jutro.
Meko, zlatno svijetlo neka donese smrt mojoj tegobi.
U plamu neka pleše svijet.
Ruke, što mirisu na hrabrost i njenu kosu, da izrone s njim i speru mi tijelo
od tegobe.
Ja sam pejzaž bez ljeta, bez rijeka i vrhova da se jedan u njima izgubi.
Sačuvaj me od mene samoga, bijesa i buke, sjena i tmina.
Odagnaj htijenje moga bića, htijenje da se privede kraju.
Budi jutro zlatno, što lijevom rukom grli, a desnom odnosi.
Slušaj me kada govorim jezikom svojim, žaru srca dovoljno je osjetiti
vjetar.

O MENI

Može smrt uzeti što joj je drago, plavetnila kose, neravnine noktiju. Na-brati mi kožu, eto i tako može smrt popiti sokove, nektare samotnosti, zlatne kapi čežnje. Može ona svojom nehati satrati i ono biserje prohujalog, može ako hoće i nanizati na beskrajnu perlu uspomena kapi mojega znoja kao rosna jutra, stavljati ih pored jesenjeg podneva. Rasplesanu sam je našao u dvoranama svojih dubina, općinjena mojim životom sapliće noge, prateć mijenljiv zvuk damara uskovitlane krvi.

„Vrijem od tebe“, rekoh joj, „od straha koji siješ“. „Zaplavile me“, zavapih, „jarke boje Života. I do njega me grabi strah“. „Prokleta sam od vječitosti“, odgovori mi, „radosti tvoga skončanja, ja sam kao paukov dom, drhtáva svila obitá u koju hvatam tvoj očaj i nakazne trenutke“.

„Ja bih, o Smrti da mi srce svene u grudima, ako već nemam snage za gromove Života. Ja bih da me poljubiš nježno, Smrti, ako si spoznala milosti, ja bih da zamrem“.

„Uzecu kad mi bude drago, plavetnilo tvoje kose, naiskap tvoje nektare nektare sliti, zlatne kapi čežnje neravnim noktima ostrugati sa tvog milog lica. Ali ne danas. Ne prije nego ti srce sagnji od Života! Do tada plesati će po tuđim dubinama, nakičena perlom tuđih uspomena, vrebati će tuđu uzavrelu krv“.

Zgrabi srce od Života, jer tko će te se sjećati u vječnosti osim tvoje Smrti!?

O LJUBAVI

Mora li ljubav uopšte postojati? Mora li čovjek uopšte postojati? Jedan sjedi nad ponorom i razmišlja šta dade srcu moć da kuca. Jedan stoji nad ponorom, lišen tijela, posmatra se.

Vidim tamu kako isprva stoji bezoblična, komešava od glasova beskrابne dubine, zbog koje osjetim da mi tijelo ne postoji, osim ako je svaka

zvijezda atom na kojem počivam u slutnji oblika koji me nosi kroz stvarnost. Bez najave, iz brundajućeg prostranstva, nikne njen smijeh i na tren rezonanca poprimi oblik njenog lica. Čvrsto stisnute oči u smjehu, glava naslonjenja na prostor njene pozadine. Nestaje.

Jasno osjetim, umišljenim tijelom, prisustvo koje niče iz kosmičke tame, prisustvo koje šapuće oblicima koje samo moja psiha uobičjuje smisleno i pretače u jezik koji se razvija u sliku na kojoj sjedi u mome krilu, naga, i šapuće o stvarima iz kojih izvire intuicija: kvadratima i krugovima moga mesa, simbolici jezgra, izvora. Ako je ikada majka priroda zborila i trebala da mi se ukaže onda je izabrala nju kroz neuništiv i mističan protok, harmoniju i smisao za koju je znala da moj um može razumjeti. Razumjeti bez ludila, razumjeti kroz dubok, tamno plavi, skoro mračni okean ljubavi zbog kojeg mi se svijest skoro raspršuje. I upravo me ta graničnost drži lucidnim taman toliko da vidim obje strane, potencijal i njegovo uobičenje.

Vidim kovača svog u znoju kako satire čekićem užaren oblik materije u oblik moje duše i govori: „Za njega ostavljamo najdublje, najmračnije da iz njih užgaja cvijeće, da u mrkosti postojanja njegova sijeva nit lucidnosti koju mora u samoći nositi, onoj istoj sto ljudi cijeliva kad su među mnogima“.

„Nije li mu previše takve strahote podnositi?“ Odnekud glas upita, doslovno.

Onaj, rodjen za to, nema šta podnositi već jednostavno biti.

I opet, njeno lice, sjajno poput mjeseca koji bdi nad usamljeničkom sudbom jedne prolaznosti, iskrjava, smije mi se.

O SEBI

Onog dana kada dosegnem, kada zbir dana mojih i kruna njihova snom smiraja zasja.

Shvatit ću kako moj jal čovječiji, nezreo, nije ništa do sablast, nemar, skučena odmazda, jedva svjesna turobnost naspram treptave nedokučivosti božije.

Onog dana kada otputujem u samoživa i nestvarna bespuća svemira, zvezket mojih kostiju i zbumjenost mojega intelekta, bivajuć krajolik odmetnuta bića i otisnute sodbine, tvorit ću svijet izvan kojeg nanovo dosegnuti moram.

I tako ću, vječito sluđen, razigran, odnijeti jedno tijelo, nemarno ga odbaciti.

Oplameniti Prirodom korijen iz kojeg izrastam, da mi u krošnji sjaj ne blijeći, u noći plodove da ne krijem.

Ne odustajem!

MANDALA

Mandale su među najstarijim religijskim simbolima čovječanstva. Samo ime mandala se odnosi na kružne ili kvadratne slike koje su nacrtane, naslikane, modelirane ili plesane.

Ona se pojavljuje u našim snovima, u mom slučaju vizijama ili fantazijama za vrijeme određenih konfliktnih stanja, kada se, psihološki gledano, dešava određeno preoblikovanje naše ličnosti. Zbog toga se mandale najčešće pojavljuju u vezi sa stanjima dezorientacije, kada ne znamo kako ćemo dalje,

kada osjećamo da život nema smisla ili ne znamo rješenje određenog problema. Psihološki gledano, mandała predstavlja predosjećaj postojanja centra cjelovitosti osobnosti koji nije ego, koji sve organizira i koji je u odnosu sa svakim aspektom naše ličnosti. Energija te centralne tačke se psihološki manifestuje kao nagon da budemo ono što jesmo, bez obzira na okolnosti. Mandala opisuje Mithra, figuru koja je u suštini spoj muškog i ženskog principa, posjeduje tijelo žene u formi debla kao nosioca iracionalnog i lice muškarca što naglašava razum. Ljeva strana debla je crvena (osjećaji) a desna zelena (osjet). Lice, srce i genitalije predočavaju tri čvora protoka energije i njenog manifesta, energije koja u ovom slučaju izvire iz nesvjesnog, svijeta i prirode oko mene, podzemnosti koja sadrži Mithrov korijen. Bijelina čvorova sugerira čistotu i uzvišenost sadržaja koji ih prožima. Desna strana debla sadrži zadebljan rub što predstavlja sjenku i personu ujedno. Na licu je lijevo oko zatvoreno jer gleda unutra, desno oko kao i usta ostaju otvoreni jer ona govore ono što živim i što jesam. Donji dio podloge je žut što predstavlja intuiciju. Sa desne strane je jezgro sa kracima koje kaže Amor Fati ("Moja formula za veličinu u čovjeku jeste amor fati: ne htjeti imati ništa drugo, ni unaprijed, ni unazad, ni u svu vječnost. Ne samo podnositi ono nužno, još manje zatajiti ga -- sav idealizam je lažljivost pred nužnim – nego ga ljubiti..." F. Nietzsche). Ljevo je izlazeće sunce iz oceana (svijest iz nesvjesnog). Krošnja je obojena plavim (razumskim, mislećim) a krase je sjemenke i plodovi sa lijeva što prikazuje ideje i potencijalkoji prelazi u desnu na kojoj vidimo lišće, dakle otvaranje i formiranje. Sve je u krugu jer simbolizira moj mikrokosmos koji nalazim povezanim sa makrokosmom, kao jednu sliku individualnosti koja pripada kolektivnom. Rub predstavlja širenje kao nagovještaj cvjetanja i bujanja, miješanja svih boja u harmoniji.

Druga naprsto oslikava širenje moje svijesti i integraciju različitih oblika kao proživljenog iskustva. Nedovršenost na rubu isijava ka otvorenom prostoru i mjesto rođenja budućih krugova. :)





Autor: Adnan Duzić

ZEMLJOTRES

Sinoć me je sanjao, kaže.
Rekla bih po prvi put u životu,
ili se po prvi put susreo sa potrebotom da mi to i ispriča.

Osjetim, ni jedno ni drugo ne razumijemo tu potrebu,
ali ja nas ipak ne lažem,
mi smo i dalje samo dva stranca
u istom stanu, sa istim prezimenom.

Šta si sanjao, pitam.
Šta je to ovog puta drugačije?
Sta to ne možeš da prešutiš,
a tako si dobar u tome.
Od najboljeg sam učila.

Sanjao sam, Lali, veliku nesreću;
stojim evo tu iza zgrade i gledam je kako se urušava-
zemljotres!

I ja te te dozivam
Lali, lali!
I tražim,
a tebe nema.
K'o da si u zemlju propala.
I Sebinu sam tražio, trebalo je da bježimo
ali vas nije bilo.
A ja sam dozivao!

Ugrizla sam se za jezik
i prešutila jednu jedinu misao koja je zavrištala u glavi:
Čudna je stvar ta podsvijest,

babo.

SLIJEPI WILLIE JOHNSON

Aššuli, Āyubōwan, Adanniš lu šulmu, Здравствуйте, Приветствую Вас, Желимо вам све најлепше са наше планете, mrmlja u sebi malena, tiha letjelica u beskonačnom crnili svemira, milionima kilometara daleko u međuzvjezdanim prostoru. Nema nigdje nikoga. Iza sebe je ostavila svoj dom, Sunčev sistem i u njemu usamljenu, plavu planetu oko koje se vrte smeće i sateliti što prenose vijesti, slike, pozdrave i jedan poziv iz Glazgova: Meni je bilo lijepo u tom stanu, nadam se da će i tebi biti.

Zvuci haustora su zvuci samoće. Nešto lupne, škripne, čujem korake uz stepenice, niz stepenice. Kroz špijunku vidim samo blijedo svjetlo lifta u mraku. Vratim se skidanju veša sa žice, pranju posuđa i spremanju večere. Kada mi dosadi u jednoj sobi, izadem u degažman, kao tražim nešto, kao trebam nešto, provrtim se i onda idem u drugu prostoriju dok ne poželim prvu. Na posao, s posla. S kafe, na kafu. Idu dani.

Pokraj mene žive neki muzičari. Nisam ih upoznao i ne znam ništa o njima osim cijuka vrata prostorije koja dijeli zid sa mojim dnevnim boravkom (ujedno i spavaćom sobom), snažnog udara njihove teške, blindirane brave i pjesama s njihovih proba. Izolacija u zgradici je dosta dobra pa ne mogu razaznati šta pjevaju i o kakvoj je muzici riječ. Prigušene melodije i glasovi mi prijaju nakon dugog radnog dana, pa klekñem na kauč i prislonim uho na zid. Kradem im muziku.

Tražeći pjesmu na internetu prema melodiji koju sam upamlio, naučio sam da se pjevanje zatvorenih usta ne zove hmkanje nego pjevušenje ili zujuanje. Tako sam nabasao na Blind Willie Johnsona (1897–1945). Jedna od njegovih najpoznatijih pjesama „Dark was the night“ započinje upravo takvim pjevanjem uz gitaru, bez riječi. Bol je u njegovom glasu. Ovaj gospel blues pjevač živio je težak život u teškom vremenu, posebno za američke crnce. U petoj godini dobio je prvu gitaru napravljenu od kutije cigareta (koje su u to vrijeme bile veličine današnje šteke), u sedmoj godini, za vrijeme svađe sa njegovim ocem, mačeha je prosula lužinu u Willie-jeve oči i oslijepila ga za čitav život. Odrastao je u siromaštvu koje ga je pratilo do smrti. Snimio je svega trideset pjesama, ali one mu nisu donijele veliku zaradu iako je nastavio nastupati čitavog života. Posljednje dane proveo je u ruševini svoje spaljene kuće jer nije imao gdje drugo otici. Ustlijed neuslovног života teško se razbolio, ali nijedna bolnica ga nije htjela primiti zbog njegovog sljepila ili zbog boje njegove kože. Umro je 1945. u 48-oj godini života. Pola stoljeća poslije pronađeno je groblje na kojem je sahranjen, ali se ne zna gdje je Willie-jev grob. Iza njega je ostala jedna, jedina crno-bijela fotografija, trideset krckavih snimaka gospel bluesa i nepotpuna priča o njegovom životu.

Šta je smisao patnje? Teško se pomiriti sa banalnošću činjenice da se neki od nas rađaju u izobilju i komforu dok su drugi primorani na nedostojanstven život i smrt. Kako to sebi pojasniti? Čini mi se da su političke teorije i prakse, pa i čitavi društveni sistemi izgrađeni na ovom problemu kroz historiju odlazili u dvije krajnosti. Prestao sam tražiti odgovore na

toj adresi. Religije (ako ih uopšte možemo gledati odvojeno od politike) često nejednakost i patnju nagrađuju obećanjem o onostranom, o zgrobnom životu koji nas čeka ako ovaj ostavimo netaknutim, ako mu okrenemo drugi obraz. One nagrađuju trpljenje. Pocijepan sam oko takve utjehe. Nauka se uopće ne bavi ovakvim pitanjima ili ja nisam naišao na takvu, dok mi je filozofija davala najbolje odgovore o patnji i smislu onda kada se približavala onome za šta vjerujem da je njen najviši mogući oblik - književnost.

U potpuno reduciranim shvatanju književnost možemo nazvati oblikom komunikacije. Rekao bih da je to najviši mogući način komuniciranja jezikom. Historija književnosti je onda historija jednog vida komuniciranja. Ali koga s kim? Pisac i čitatelj? To je tek očigledni odgovor. Zapravo se radi o komuniciranju čovječanstva samog sa sobom. Književnost je eho, jeka svijesti i samosvijesti homo sapiensa u zapečku vasione. To je svjedočanstvo o samoći čovjeka s kojim se stapamo kada čitamo, stapamo se kada pišemo. Tada nema nas, potpuno gubimo sebe, nestajemo, uranjamо se u ono ništavilo koje dijelimo s drugima.

U činu pisanja ja nestajem. Moje misli, protok vremena i sve stvari oko mene razmiču se kao sapunica u lavoru, odlaze na rub posude kako bih kroz bistru vodu video dno. U tekstu nastojim ubiti Ja. Svodim ga na nemetljivo sredstvo priповijedanja, na praznu ljušturu koja ne tumači već saopštava, mada nisam uvijek jednakо uspješan u tome. Isto samogubljenje osjetim i kada čitam. Svjetovi priča me gutaju, uvlače i preobražavaju. Književnošću približavamo svoju samoču samoći čovjeka kao bića. Kroz nju postajemo slijepi Willie Johnson i on postaje mi. Njegova patnja je naša patnja. To je moć književnosti.

Ako je bilo koja moć tek kapacitet da se postigne efekat, onda ona ne sadrži moralnu ili etičku kategoriju, to tek naknadno možemo procijeniti. A ako procjenjujemo moć, zapravo samo možemo gledati efekat, zar ne? Kakav efekat ima književnost? Čemu uranjanje u kolektivnu samoču čovječanstva koje smo opisali? Ko zna šta se događa tamo u ambisu samoće i kako se naš duh koprca u tom neznanom, nepreglnom, zajedničkom prostoru. Ali jedno je sigurno - s druge strane izranjamo promijenjeni. Svaki put. Mijenjaju se naše misli, osjećaji, stavovi, a iz toga (možda) dugoročno i naše ponašanje. Efekat moći književnosti je promjena nas samih.

Da li je promjena uzrokovana književnošću uvijek dobra? I ko kaže da se isto ne može postići bavljenjem politikom, naukom, religijom ili filozofijom? Kako ovaj tekst daje smisao nepravednom životu slijepog Willie Johnsona? Da li je to njegovih 30 pjesama? Da li je on živio da bi patio? Da li je on patio da bismo mi pisali? Da li mi pišemo da ne bismo patili? Naposljetku, doseg moći književnosti je u postavljanju pitanja, njena nemoć je u davanju nedvosmislenih odgovora.

Gradnju naše male analize zasnovali smo tek na jednoj mogućoj definiciji književnosti. Jedan profesor političke filozofije koji duhom, držanjem i glasom emitira poraz, rekao mi je da su definicije tu da nas podsjetete kako ne postoje definicije. Ne bih išao tako daleko u skepticizmu, ali složiću se da je teško reći šta je uopšte književnost. Dvije stvari ipak tvrdim. Može se reći šta nije književnost, te joj je nemoguće osporiti

njenu nužnost – ona je tu otkad i čovjek i ona je jedino što će ga nadživjeti. Stoga se vrijedi baviti pokušajima njenog razumijevanja, njene moći i njenih efekata – iznad svega – vrijedi je stvarati. U zavisnosti od našeg objašnjenja pojma književnosti, mijenjat će se njena svojstva, pa tako i njena moć. Razmotrimo neke od mogućih definicija.

Alternativna značenja pojma književnost:

Čekanje oca u snijegu

Prljavo bijela, bežkasta kuhanja plastika kućnih aparata

Peć na drva

Polumrak

Odlazak u goste kod tetka Milenka

Gusani radijatori

Prekratke noge da dohvate podnu prostirku na suvozačevom mjestu kamiona marke Zastava

Smeđe, teško čebe navučeno do brade u sobi pretrpanoj stvarima u kojoj spavaju dvije sestre i jedan brat; one na krevetima on na razvučenom kauču; zelene platnene roletne navučene preko prozora na kojima je u obliku slova X zalipljena smeđa ljepljiva traka; zagušljivo; na jednoj polici ormara koji prekriva zid su slikovnice, na drugoj crni televizor sa katodnom cijevi

Mirsad Abdagić Kike na televiziji 99 vadi krompir iz džepa

Zijah Sokolović Zike na magnetnoj traci čita Sebičnog džina

Književnost su mračni hodnici sivih, turobnih, socijalističkih, postratnih, poluraspadnutih zgrada u kojima se čeka otac

Playa tekućina za bolesne desni

Sirće na nogama za temperaturu

Novine na prsimu

Kamenac u bubregu

Književnost je prekrivanje glave jastukom

Spavanje u dnevnom boravku na kauču na razvlačenje

Književnost je soba na sjeveru, hladna soba bez sunca na sjeveru

Cokaljčići u Bosni

Prazne kutijice

Zgužvani papiri

Književnost je gubljenje koraka sa vršnjacima

Književnost je đavó što viri iz nabora pidžame

Ne biti dovoljno dobar

Ne raditi dovoljno dobro

Književnost je otac koji čeka, ne dočeka i kaže nado sam se da ćeš doći

Književnost je rentan stančić s pogledom na istok, zašto istok, samo nek' nije sjever, eto zašto istok

Kauč na razvlačenje u rentanom stančiću

Književnost je gledanje biografije kroz kaleidoskop

Književnost je gledanje unutra - beskonačnost

Književnost je gledanje u zvijezde - beskonačnost

Mala svemirska letjelica nalik na tanjur satelitske antene izlazi iz područja utjecaja našeg sunca i ulazi u međuvjezdani prostor dok ispisujem redove ovog teksta. Ime joj je Voyager 1 i lansirana je 1977. godine, te je to do danas od Zemlje najudaljeniji objekat kojeg je napravio čovjek. Njena misija je bilo ispitivanje mjesecova i prstena Jupitera i Saturna, ali ovaj je zadatak davno ispunila. Još uvijek je aktivna, još uvijek komuniciramo s njom i predviđaju da će tako biti do 2030. godine kada ćemo izgubiti vezu sa Voyagerom. Nastaviti će svoj let, usamljena sa porukom:

Ovo je poklon sa malog, udaljenog svijeta, simbol naših zvukova, naše nauke, naših slika, naše muzike, naših misli i naših osjećaja.

Mi pokušavamo preživjeti naše vrijeme kako bismo živjeli u vašem.

Na vanjskom dijelu tijela letjelice, pričvršćena je zlatna fonografska ploča namijenjena inteligentnim vánzemaljskim civilizacijama koje bi je jednog dana, možda, mogle naći. Do tada će naše Sunce eksplodirati i nas više neće biti. Ostati će samo književnost. Sta smo to htjeli poručiti onima koji čitaju? Šta stoji u oporuci Zemlje? Kakav je sadržaj posljednjeg književnog djela?

Na ploči se nalazi 116 slika među kojima su naša lokacija u svemiru, parametri Sunčevog sistema, slike Marsa, Jupitera, Zemlje, različite slike ljudske anatomije, zatim fotografije dojilje, djece, ljudi svih rasa i uzrasta, pa i slike naših kuća i zgrada. Zatim je tu i shimak moždanih valova dug sat vremena. Tu su i audio snimci pozdrava na 55 jezika svijeta, tu su zvukovi Zemlje: erupcija vulkana, zemljotres, grmljavina, vjetar, kiša, žabe, zrikavci, čimpanze, koraci, otkucaji srca, smijeh, poljubac, plać djeteta. Naposlijetku tu je i muzika, tradicionalna muzika iz čitavog svijeta, zatim kompozicije Bacha, Beethovena, Mozarta i Stravinskog. Kažu da nisu htjeli poslati zapise o ratu, stradanju, bijedi, ideologiji i religiji. Jesmo li to onda zaista mi? Ali ovaj pokušaj autocezure mogao bi propasti ako ta napredna civilizacija koja pronađe letjelicu može čitati historiju patnje i bola u glasu. Na zlatnoj fonografskoj ploči Voyagera svoje mjesto je našla jedna pjesma bez riječi, „Dark was the night“ u izvedbi Blind Willie Johnsona.

Klečim na kauču i slušam komšije kroz zid kako sviraju prije nego se vratim dnevnim poslovima. Biće mi lijepo u ovom stanu. Jutra su ovdje topla. Okrenut sam potpuno prema istoku. Cik zore, crvena crta na horizontu budi me svaki dan. Pod mojim istočnim balkonom cvate drvo, crveni pupoljci, dolazi mi proljeće u stan. Hodam iz jedne sobe u drugu, perem suđe, pravim doručak, renta nije previsoka, dogura se do prvog. Pjevušim, zujim, hmka dok kupim suh veš sa žice. Sarene čarape su valjda u modi pa su takve i moje. Na jednoj su neke pruge i kockice, na drugoj cvijeće, a na trećoj, crnoj čarapi, planete Sunčevog sistema. Pogledam kroz prozor, kroz varljivo plavethilo neba.

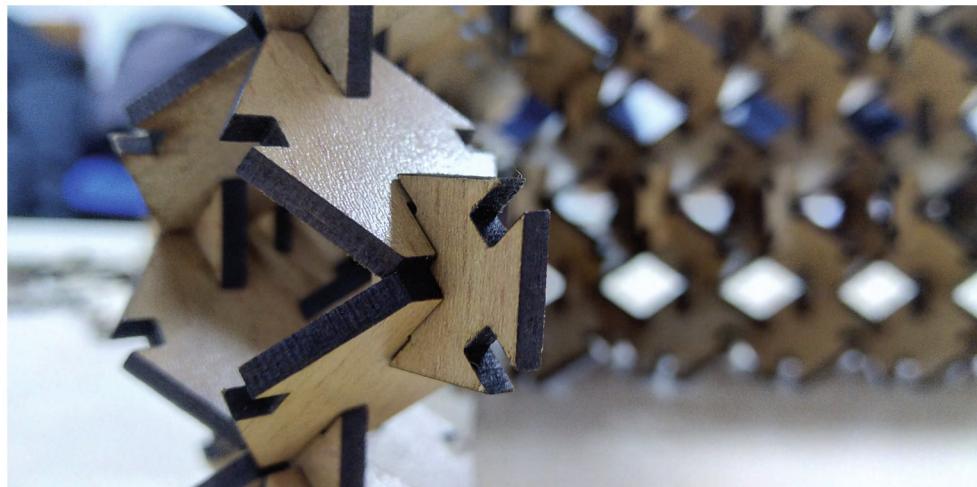
U tami, daleko, u međuzvjezdanim prostoru, u tišini vakuma, letjelica samoj sebi hmka, zuji i pjevuši zvukove grmljavine, zemljotresa, smijeha i poljubaca. Nema nigdje nikoga.

Članovi Tavana imaju tradiciju fotografisanja bedža sa logom udruženja na svim svojim putovanjima. Na svojim putešestvijama, Tavan je do sada proputovao do Rijeke, Beograda, Ljubljane, Dubajja, Beča, Budimpešte, Balija, Kine, Amerike...





Detalj sa makete Tavanovog arhitektonskog projekta



Fotografija: Zlatan Jovanović



K R A L J I
U L I C E

NAK

Društvo za pomoč in samopomoč brezdomcev KRALJI Ulice je samostojna nevladna humanitarna organizacija z nepridobitnimi cilji, ki je bila formalno ustanovljena septembra 2005.

A JE ČUDNO, DA SM ČUDN?

Čeprav psihiatri sebe in javnost prepričujejo drugače, so psihične težave prej posledica kot sama težava. Pod to seveda spada tudi socialno-družbena situacija, predvsem vse večja in hujša stanovanjska problematika. Ljudi je vedno več, cenovno dostopnih stanovanj vedno manj. Tudi tistih nekaj najemniških stanovanj, ki so na voljo, je tako dragih, da si jih lahko privoščijo le tisti, ki so že tako ali tako lastniki nepremičnin, in s tem dodatno služijo.

Tisti »drugi« - tisti, odrinjeni na rob družbe, tisti, ki izhajajo iz z neurejenih družinam, bolni, odvisni, ekonomsko šibki, ... pa zelo težko najamejo že eno majhno za človeka dostoјno sobo. Tudi sam stanovanjsko problematiko čutim na svoji koži, kar v meni povzroča živčno vojno.

Zaradi neurejenih družinskih razmer moje življenje nikdar ni bilo prav prijetno, čeprav sem imel streho nad glavo. Tipična slovenska družinska »idila« – »fotr pijanc, mt kurba«. Ko mi je pri trinajstih letih umrla babica, ki je bila edina starševska figura v mojem življenju, sem ostal prepuščen samemu sebi. Prav ta leta pa se mi zdijo najbolj pomembna pri zorenju otroka v odraslo osebo. Težko življenje je na meni pustilo posledice – živel sem s hudo težavo, zaradi katere sem imel hude komplekse in me je ovirala na poti k »normalnemu« življenju.

Srednjo šolo sem jemal kot neko vmesno izkušnjo v življenju, ki mi v bistvu ni prinašala nič novega. Zdeloval sem jo z lakkoto; kljub polovični prisotnosti in brez učenja sem brez težav ostajal na zlati sredini. Zresniti sem se nameraval šele na fakulteti. Obdobje je bilo pestro in naporno. Zbolel je oče, zapustila me je mati. Ob nastopu polnoletnosti pa sem povrh vsega dobil čudovito darilo – sladkorno bolezen. Zaradi tega sem bil stigmatiziran še bolj. Že pred tem sem bil namreč odrinjen iz družbe »normalnih« ljudi zaradi slabšega socialnega statusa in mojega idealističnega pogleda na svet. Pri devetnajstih letih sem odšel z dežja pod kap, in sicer k svojemu dedku, ostarelemu blaznemu pijancu. V desetih letih življenja z njim sem doživel ogromno slabih stvari: mobing, psihiatrija, izguba službe, življenje s stigmo, ...

Do psihiatra sem odšel zaradi ene z marihuano popolnoma nepovezane težave, psihiatri pa, kot danes vidim, niso poznali ne vzroka ne rešitve za to težavo, in so kot grešnega kozla zanj postavili marihuano, čeprav sem s to težavo živel vse življenje – bila je prisotna že preden sem sploh pokadil prvi joint. V zadnjih štirih letih sem namreč odpravil to težavo kljub kajenju marihuane, kar jasno pokaže, da to ni bil vzrok težave.

Ko pa sem bil označen za psihičnega bolnika in je bila marihuana okrivljena za moje težave, sem sam, sicer na začetku, ker sem verjel svojemu psihiatru, nehal kaditi travo. Težava je ostala, kar me niti ni presenetilo, saj sem jo imel že prej, nastalo je pa še nekaj novih. Najhujša pa je bila nalepka, stigma, ki sem jo imel na čelu, a se je žal prvo leto psihijatrije nisem zavedal. In kot so psihiatri za mojo težavo krivili marihuano, tako so jo začeli kriviti tudi moji domači in prijatelji. Ker pa je težava kljub kajenju marihuane ostajala, sem po nekaj mesecih abstinence ponovno začel kaditi. Takrat je okolica začela delat težavo iz tega.

Ironično je, da so bili pri tem najbolj glasni še veliko bolj strastni kadilci marihuane. Prijatelji, s katerimi sem našel sprostitev od svojega težkega življenja, so s prstom kazali name in kričali, da ne smem kaditi, ker sem psihični bolnik. Zaradi nekoga s tem povezanega dogodka sem se znašel v prisilni hospitalizaciji. Ko so me »pozdravili«, sem bil nekaj let zares hudo bolan. Lahko bi za vedno ostal živo truplo, bival v nekem zavodu, vsak dan bi mi menjali plenice in ogromen uspeh bi bil, če bi znal na računalnik odigrati pasjanso. Tako si namreč briljantni gospodje doktorji v norišnicah predstavlajo »pozdraviti« človeka. Ko pa sem si po dolgih letih duševno nekoliko opomogel, je stigma ostala in okolina mi še vedno ni dovolila biti normalen. Nisem imel več ustaljenega ritma, družabnega življenja – zaradi stigme sem bil odrinjen in počasi sem začel posegati po močnejših drogah – po heroinu. Bil je dovolj močan, da je ublažil moje bolečine. Alternativa je bila veliko hujša – samomor.

Ravno ko sem po psihiatrični intervenciji, ki je iz mene naredila živo truplo, ponovno začel resnično živeti, se mi je sesulo življenje – izguba službe, dolgov, ... Kmalu sem pristal na cesti. Prvih nekaj mesecev sem živel v avtomobilu, ki sem ga imel na lizing in so mi ga kasneje vzeli, po tem sem spal na kavču pri nekaterih prijateljih. Seveda v nedogled tole ne gre – potrebno je bilo poiskati trajnejšo rešitev. Zaradi stigme in drugih zunanjih okoliščin sem bil prisiljen zapustiti Jesenice. Odšel sem v Zagreb v Reto komuno. Čeprav sem bil v tistem času zasvojen le od nikotina, sem tja odšel zaradi stanovanjske problematike. Tam sem zdržal le en dan, saj sem hitro videl, da to ni rešitev zame. Tako sem se znašel v zavetišču za brezdomce v Kranju in sam v novem mestu, pri tridesetih letih, brez vsega, začel z novim življenjem. Kljub neugodnim razmeram v zavetišču in neugodni situaciji sem ostal pozitiven in počasi začel z reševanjem svojih problemov. Sprožil sem postopek za osebni stečaj, na brezplačni pravni pomoči zaprosil za odvetnika, po dolgih letih sem začel skrbeti zase (šport, branje knjig, družbene aktivnosti), travo ter druge droge pa sem užival le priložnostno.

Rešil sem skoraj vse svoje težave, do mirnega življenja pa mi je manjkalo soliden redni mesečni dohodek – torej le dostojna služba. Vendar tu pride do težave, saj mi nalepka »psihičnega bolnika« in diagnoza sladkorne bolezni onemogočata, da bi mi zdravniki dovolili delati. Prijavil sem se tudi na invalidsko komisijo, vendar bojda nisem invalid, sem nekje vmes – ne smem delati, nisem pa invalid. Ker je sladkorna bolezen draga bolezen, jaz pa kot brezposelna oseba tega denarja nisem imel, se je moje psiho-fizično stanje slabšalo. Ker mi ne dovolijo delat in mi je država s podelitevijo subvencije naredila medvedjo uslugo, sem po enem letu, ko sem imel prvič v življenju svojo sobo, moral nazaj na ulico. Znašel sem se v Ljubljani. Za tiste, ki v naši državi pristanejo brez strehe nad glavo, je najbolje, da pridejo v Ljubljano, saj je tukaj za brezdomce najbolje poskrbljeno. Tu je namreč največ nevladnih organizacij, ki popravljajo škodo, ki jo dela država.

Po dveh tednih življenja na ljubljanskih ulicah sem se zaradi sladkorne bolezni skoraj mrtev znašel v kliničnem centru in tam preživel dober teden. Ko sem prišel ven, sem se zopet znašel na cesti, a že prvi večer zopet srečal prijatelja, s katerim je bil njegov prijatelj. Pri njem živim še danes – zdaj že dobra dva meseca.

Kje se po dolgih letih živatarjenja in umiranja na obroke nahajam zdaj? Na začetku. Vsak konec namreč pomeni nov začetek. Iskanje srečnega konca je nekako kot don kihotovski boj z mlini na veter, saj kaj takega

ni, ker se nikoli nič ne konča in Nietzschejev mit o večnem vračanju sploh ni mit, temveč dejstvo. Trenutno se borim, da bi v tem stanovanju oba tudi ostala, saj je glede na situacijo na trgu to stanovanje smešno poceni. S stroški vred za 40 kvadratov plačujeva 350 evrov mesečno. Ker gre pa pri cimru za težko situacijo, nama grozi deložacija. Da obdrživa stanovanje, sem zaradi njegovih težav pretežno odgovoren jaz. Stanovanje je bilo ob mojem prihodu tudi ekstremno zanemarjeno, a sem v dveh mesecih iz luknje naredil prav prijetno stanovanje, ki ima tudi parket, in tu si želim ostati. Če nama ne uspe ostati tu, imam na voljo dve izbiri – predrago luknjo, ki si je glede na trenutni položaj itak ne morem privoščit, ali pa ulico.

Vse, kar sem si kdaj želel, je bilo normalno življenje. Zaradi težkih preizkušenj, ki mi jih je življenje prineslo, pa sem nad tem že zdavnaj obupal. Vsak posameznik si mora postaviti definicijo, kaj to njemu sploh pomeni, nekega univerzalnega kalupa namreč ni, saj je vsak edinstven in njegova pot je njegovo normalno življenje. Kako naj torej živim jaz?

Ziveti hočem v sedanjem trenutku, z mislio na jutri in čim manj premlevanja preteklosti. Za doseganje velikih ciljev si moram postaviti manjše, bolj kratkoročne cilje in vestno skrbiti za njihovo uresničevanje. Hkrati je pomembno, da ne pričakujem preveč, saj so pričakovanja vir razočaranj. Glede pričakovanj je najbolje, da se držim načela: upaj na najboljše, pričakuj najslabše.

Če se bom tega držal, bom slabe novice lažje sprejel, hitreje prebolel razočaranja in poiskal novo pot. Če pa se dotična zadeva izteče lepo, bom lahko le lepo presenečen. Seveda vem, da nisem popoln in bom kdaj storil kakšno napako in sam zamočil pri doseganju kakšnega cilja. Ko pa pride do tega, je pomembno, da napako sprejmem kot koristno šolo, se iz nje nekaj naučim in dvignjene glave odidem novim uspehom naproti. V preteklosti sem po neuspehu prevečkrat obsojal samega sebe in se kaznoval tako, da sem imel pretekle neuspehe za prikladen izgovor, da stojim na mestu in ne napredujem. Potrebno se je tudi prepustiti toku dogodkov, saj se ničesar ne da prehiteti.

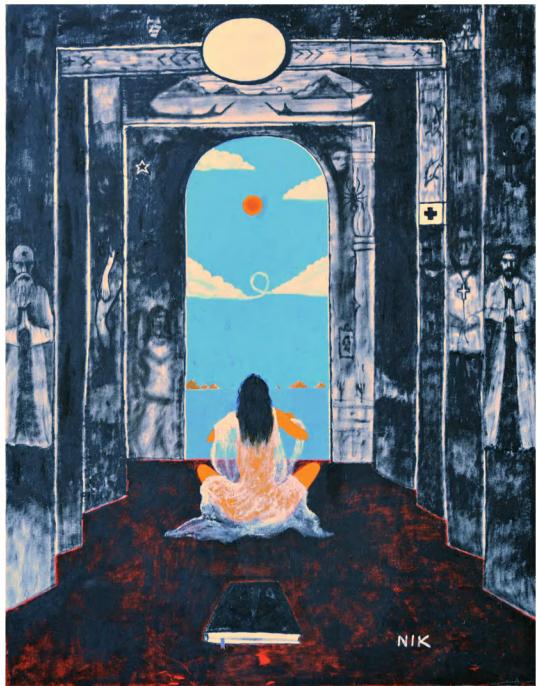
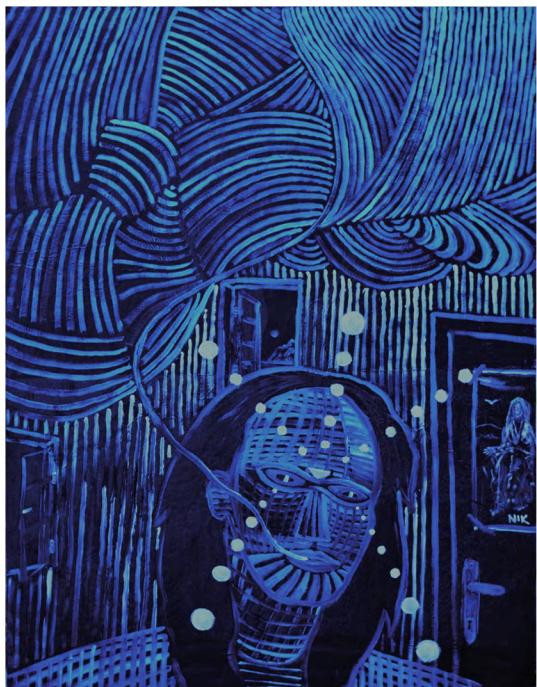
Ljubezen? Verjamem, da je edina pot k sreči prav pot ljubezni. Prava ljubezen je v bistvu nekaj čisto preprostega in sicer popolno sprejemanje samega sebe. To seveda ne pomeni, da se sprijaznim s položajem, v katerem se nahajam. Govorim o sprejemanju na višjem nivoju. Sprejemam stvari in dogodke, ki so me pripeljali do trenutne točke v mojem življenju in me oblikovali v osebo, kakršna sem. A tudi večkratni svetovni prvaki ne spijo na lovorikah, temveč stremijo k dodatnemu izboljšanju. Vedno lahko rasteš in se razvijaš.

Iskanje partnerice? Ko imaš rad samega sebe in užиваš svoje življenje, ni hudič, da ne srečaš osebe, katero bi si lahko delil življenje. V kolikor pa se razmerje konča in se ne izteče po pričakovanjih, ni prostora za objokovanje, saj tam čaka le obžalovanje, žalost in nesreča. Čakati nekoga iz preteklosti, da se morebiti vrne v tvoje življenje, je nekako tako, kot če čakaš letalo na železniški postaji in medtem ko čakaš letalo, ti lahko pred nosom odpelje vlak, ki vozi v čudovite kraje.

Služba in kariera? S tem imam zaradi označenosti in težkih izkušenj iz preteklosti največ težav in se težko sprijaznim, da moram spet začeti od začetka, a drugače ne gre.



Avtor_ica: K. K. Volk



Avtor: Nik Knez

KO POTUJEM, ME VODI GLAS

Keč je v tem, da sem kot diplomantov sin mel pravico sam s sabo govort. In to so vsi toleriral, v vrtcu, šoli... svašta, sploh ni bilo panike. In sem si kar prvošču zajebavat, kr naglas govorit, ...

Jaz sem bil rdeča buržuazija in potem sem mel nevemkkšne pravice, vse moje škandale je telefon rešil. Pri petnajstih pa pol me je fotr v garsonjero vrgu. Mati je doživljala živčni zlom, ker je prhaju njen sin ob treh zjutraj domov, pa ker ji fotr nikoli ni dovolu, da bi me razvaljala, pomehkužila, da ne bom moški. Drugače prvenstva, treningi, grozn... Ko sem bil star petnajst in pol, sem živel na sekunde, še zdej živim na sekunde. To je posledica smučanja, celo mladost sem treniral smučanje.

V principu ... jaz ločim svoje misli od glasov; gre za zvok, ki prihaja od zunaj, je čisto drugačen kot so moje običajne in domače misli. Glasovi maju čisto drugačen ton. Notranji konflikti, ki se izražajo skozi glasove. Intuicija se jebe z raciem. In zelo zelo pogosto pridejo glasovi od zunaj. Sliši se, kot da bi bil nekdo pet metrov nad mano.

Pravijo mi na primer: »pejt levo.« Ko sem bil v Istanbulu, mi je glas rekel: »Pejt levo.« Jaz sem hotel iti naprej, raziskovat obzidje, pa sem pol poslušal glas in šel levo. Kmalu zatem je počlo na mestu, na katerem bi bil, če ne bi poslušal glasu. Takrat me je glas rešil, zato zagovarjam: zaupaj samemu sebi, znebi se svojih inhibicij in nekih direktiv, travm staršev, ki se sicer razvijajo naprej, ampak jebiga – ostane v otroku nekaj, zastarelo, vcepi se zgodaj, ko revček ne more govorit in razmišljat – moreš delat, da se tega znebiš. Negativni hearing voices, zaupajo negativnim, in to je problem.

Ko potujem, imam vedno pot, glas me vodi. V Atenah smo, tri postaje so, osem zvečer, vlak me pelje v Mikene. Gremo v Mikene, treba je najti nek hostel, glas me usmerja, potem greva gor, greva naprej, našla sva nek žur. Takoj, ko smo prišli tja – za prvo mizo govorijo slovensko, woew, kakšno naključje, ane. Pravijo, žur mamo, 24. december. V sekundi smo se usedli. Oni so reveži v smislu, da plačujejo tristo evrov in čakajo tedne in tedne na delo, živijo v takih jamah in so brez denarja. In točno nasledn dan je štartalo pobiranje pomaranč, točno smo pršli, oni so tam čepeli že en teden, pol smo pobiral pomaranče.

Enkrat vidim sliko, spet navodilo, pravi: »Tko je, misli so kaos, ...« Vizualiziral sem olje in vodo in takoj sem se umiril. Ko se trudiš, ne gre, moreš pustit, da podatki izplavajo – zaupaj možganom. Ker sem enciklopedija, me folk pogosto kaj vpraša. Kdo se je rodil 3. Julija? Franz Kafka!

Zdej pred kratkim smo se srečali z Žižkom. Jaz imam rad starejše, modrejše ljudi, ker se učim vsak dan. Jaz vem, da nič ne vem. Sokrat, a veš. Ko bom jaz obubožal, bom kot Sokrat spil kutiko.

Jaz hočem vse štekat. Agorafobija ne; agora = trg, agorafobija je strah pred odprtim prostorom. No, to sm hotu štekat, pa sm šou na trg v Atene, pa pol sm tudi klavstrofobijo hotu štekat, pa sm se na lsd-ju v dvigalo zaprl, ej grozn.

KO PSIHOZE POSTANEJO ODPORNE NA ZDRAVILA

Nedolgo nazaj sem bila prisotna na seminarju o samosabotaži, ki se je začel s preprosto ugotovitvijo, da obstaja del našega uma, ki se upira spremembam. V oklepanju preteklosti nam (lastni ego, ki hoče nadzor) govori besede, da nekaj, v kar smo vložili veliko truda, ni dovolj dobro. »NISI SE DOVOLJ POTRUDIL! BODI TIHO! SAM SI SI KRIV! MOŁČI! NE GOVORI!« Ali pa nam govori, da nismo dovolj dobri, da bi bili upravičeni do nečesa pozitivnega, ki nam je na dosegu roke. »NISI DOVOLJ SPOSOBEN! NICLA SI! NE ZASLUŽIŠ SI! NE ZNAS! NIMAS POJMA!«

Tako se v sebi krotovičimo. Sprejemamo drobtinice ljubezni. Se ne odločimo za spremembo, ki bi nas dvignila iz mlake vsakdana.

Da pa bi bila samosabotaža uspešnejša, ego močnejši, morajo biti prisotni še dodatni pogoji. Trauma zaradi zlorabe. Nizka samozavest. Nor občutek krivde, ki se z leti še poglablja. Zaradi česar v ključnih trenutkih zmrznemo, se umaknemo. Zaradi slabih izkušenj si nato v naslednjih situacijah ne damo možnosti, saj je v glavi že izrisan negativen rezultat.

Zgodbe umikov, podredljivosti, sprejemanja slabih, ponizevalnih odnosov kot poznano zlo, na katere smo obsojeni, ker tako pač je.

»TOREJ POZIV VSEM, KI SLÍSITE, OBJEMITE SVOJE GLASOVE, OBJEMITE JIH Z LJUBEZNIJO. VAŠI SÓ, DEL VAS SAMIH. VENDAR JIH NE UBOGAJTE, ŽENE JIH STRAH, KI GA POZNAMO VSI. NAJ BO NOV VSAKDAN DRUĞACNEJSI. ZASLUŽIMO SI POZITIVNE ODNOSE, SAMOSPOŠTOVANJE, SO NAŠA PRAVICA, KI JO MORAMO LE OZAVESTITI!«

JO ZAHTEVATI, PRICAKOVATI, IZRAŽATI! JO ŽIVETI!«

Moj prvi glas, ki se ga spomnim iz predšolskega obdobja, mi je govoril: »Sama si si kriva! Nihče ti ne bo verjel!« Z občutkom krivde, nemoči, sramu, ki so pljusknili ob vsakem stresu, sem preživel. Se poročila in nato ločila. Živila z alergijami, slabo odpornostjo, se prenažirala in stradala. Oslabela. S stalnimi glavoboli in brez energije. Dosegla skrbništvo. Izplačilo skupnega premoženja ob ločitvi. Izplačala kredit za stanovanje. V prostovoljni izolaciji. Nezaupljiva. Brez sogovornika, s komer bi delila bolečine in stiske. Počasi poglabljala razkorak med notranjim glasom in glasovi, ki so postajali vse glasnejši. Podivjani požgali vse v meni in me gnali v odsotnost.

Se izgubljala v dilemi, ali so to še moje misli ali le vrinjenke. Poizkušala o tem spregovoriti. Vendar ni bilo besed. V meni ni bilo dovolj razumevanja. Lažje se je bilo umakniti.

Ob naslednjem poižkuisu so v meni prevladovale le še vrinjenke. Temu primerna je bila tudi zgodba. S prepričanostjo, da mi bodo pomagali, sem jo po koščkih trgala iz sebe.

Izkušnja s hospitalizacijo in zdravili me je pripeljala do ugotovitve, da problema ne bom rešila z uravnavanjem količine zdravil. S soočenjem s problemi, ki sem jih do tedaj rinila stran, ob hkratnem intenzivnem notranjem dogajaju, z drugačnim gledanjem in interpretiranjem notranje odzivnosti so določena dogajanja postala razumljivejša in s tem sprejemljivejša. Edini orodji, s katerima sem operirala, sta bili samoopazovanje in razdeljevanje problemov s prijateljico, kadar sem o tem lahko govorila.

Še vedno pa sem se trla zaradi energij, ki sem jih občasno zaznavala. Težko je spregovoriti o nečem, za kar nimaš besed, da bi opisal, nimaš razumevanja in sprejemanja. Situacija neke druge zavesti, daleč od realnosti, kamor sem hotela. Z ozaveščanjem, da glasove slišim že celo življenje, sem začela razvijati nov odnos do glasov, saj mi pogajalska pozicija »hočem, želim, pričakujem, je moja pravica ...« ni kaj dosti pomaga.

Z novim odnosom, da so vsi glasovi jaz sama oziroma podivjani del mene, ki je samoniklo životaril, sem jih počasi sprejemala. Sprememba stališča, iz žrtve, ki se ji godi krivica, v osebo, ki se lahko nekaj nauči iz vsake situacije, mi je vrnila moč.

S sprejemanjem in ozaveščanjem hrepenenj, strahov in prepričanj. Svojih odločitev, svojega telesa, svojih misli. S podporno energijo ljubezni sem se začela učiti popolne predaje.

S sprejemanjem življenja, kakršno je ta trenutek, sem si dovolila ranljivost, ki mi je omogočila sprejemanje lastnega dotika. Leta življenja z enostranskih kompromisi, distanco in izolacijo so gluho telo z dotiki spet oživelji. Odprli so rane, ki se niso nikoli zacetile.

Iskanje kompromisa v sprejemanju svojega drugega pola je bil moj izhod iz slepe ulice. Kaj narediti, ko notranji glas podivja, dobi množino in postane tujek? Kako se vrniti v prejšnje stanje, kakšna je pot vračanja in kdaj skrene na novo?

Veliko je sklicevanja s strani raznih doktrin, institucij in posameznikov, ki ponujajo svojo rešitev kot edino pravo ob hkratnem prepričevanju, da si že v startu zajebal. S sklicevanjem na ekskluzivnost, ki je v življenju podprla veliko zlorab, z barantanji med etiko, moralom in prepričanji so še vedno najbolj utesnjujoča lastna prepričanja.

Da postanejo sporni lastne misli in lasten dotik, kolikšna ujetost zreducira misli na takšno omejitve? So prepričanja, ki sem jih presegla lahko edino sama. Počasi spoznavam, kako pomembna je bila v mojem življenju uvedba besede »dovolj«, postavljanje meja, da mi ne bo nikoli več zmanjkalo osebnega prostora za odločitve, s katerimi bom lahko živelja.

Kje je tukaj potem kemično neravnovesje, zdravljeno z antipsihotiki, tretma, ki sem ga bila deležna tudi sama? Z zdravili ustaviti tako delovanje notranjega sveta kakor tudi delovanje navzven. Nepredvidljivosti, ki jih ni možno nadzorovati. Za določene notranje stiske ni zdravil, razen morda prijateljstva. Razčlenjevanje, kaj je resnično in kaj ni, je le v pristojnosti vsakega posameznika. Skozi pogovor se postopoma izlušči bistvo problema, zakrito pod plastmi neizrečenega. So zaključki, do katerih moramo priti sami. Ne glede na terapijo potrebujemo stik s sočlovekom, biti sprejeti taki, kot smo. Z vsemi nedoslednostmi, ki jih živimo.

Zmožnost prehajanja med frekvencami me je precej osamila. Med mano in ostalim svetom je bila nevidna opna, steklena pregrada, ki je ponujala zgolj osamljenost. Z odsotnostjo okusa, vonja in dotika, v svetu brez bližine in topline so odnosi zveneli plastično.

Z gledanjem na ostali svet z obstretom druge realnosti in z občasno odsotnostjo prepoznanja, kaj je prav in kaj narobe. Kot potapljač, ki ima v velikih globinah okrnjeno zmožnost orientiranja, zaradi česar težko loči med potjo v življenje ali le še dlje od sebe.

Občasno sem ljudi videla zamegljeno, kot konj, ki mu plašnice ne dovoljujejo pogleda širše od začrtane poti. Kar je pomenilo osiromašenje v stikih, enozložnost v rešitvah.

Zaradi pretočnosti, fluidnosti, prehajanja, sem z lahkoto prešla na frekvenco drugega, z močno željo pripadati, tudi prevzela tuja prepričanja za svoja. Na zunaj je to delovalo kot labilnost, dojemljivost, brez lastne hrbtnice, v sebi pa sem čutila močno praznino, brez lastnih želja.

Kljub temu da so bili moji stavki nepovezani, pogovor zame utrujajoč (težko ohranjanje koncentracije), sem se vseeno dovolj zavedala zemeljske realnosti dojemanja. Zaradi tega sem ostale zaznave razumevala predvsem kot posledico izredne občutljivosti, kot bi imela svoj osebni radar nastavljen na dosti širšo frekvenco zaznav od običajne. Da bi ojačala prizemljitev (zavedanje o realnosti, prisotnost v telesu), sem začela delati z glino, z vsem, kar bi me držalo v trenutku zdaj, se sidrala z mislimi, gradila odnose, zaradi katerih sem že elela ostati tu. Življenje samo pa me je prisilito k sprejemanju realnosti v rešitvah, soočanju s problemi.

Z razumevanjem, notranjo informacijo, da je to le trenutno stanje, sem si dovolila opazovanje, raziskovanje. Kot nevtralni raziskovalec sem raziskovala svet in sebe v njem, kot ga drugače ne bi. Pozitiven odnos do zaznanega, iskanje poti, kjer me bodo te zaznave podprle. Dale širšo sliko dojemanja situacije, dovolile drugačen pogled.

Ko sem se pred kratkim pogovarjala s prijateljem, ki je nekoga zaznal kot kovinskega in mu je ta zaznavo, skozi pogovor, tudi potrdil: »Res se vidim kot kovinski«, mi je bilo lažje sprejeti lastne zaznave. Tudi to, da sem videla neko situacijo in ljudi v njej kot osebe z drugega planeta. Čeprav se takrat nisem ustavljala in ne spraševala. Morda le bolj distancirala od vseh. Se držala svoje poti, ki je vodila mimo in stran. Ker situacije nisem zmogla ubesediti in nisem imela ob sebi osebe, s katero bi lahko delita zaznavo, jo morda obrnila na humor in nato tudi izpustila, je ta še nekaj časa odmevala v meni. Bila sem popotnik, ki potuje svojo pot, vendar se na njej ne ustavlja, ne navezuje stikov, ne išče bližnje. Distančnost do sveta me je ohranjala, vendar le to.

Z izmenjavo zaznav, deljenjem izkušenj, sprejemanjem sebe in svoje poti, se raztaplja opna, svet je bližje.

Ljubezen do sebe, sprejemanje vseh realnosti in izraznosti, pomiritev s seboj in svojo potjo. Tenkočutno opazovanje notranjih odzivnosti, prisluhniti jim, jim dati vrednost, prostor, sprejemanje sebe. Morda bom nekoč, zaradi razumevanja skozi lastno izkušnjo, lahko koga tudi podprla, sedaj pa moram ta stanja preživeti.

Ključno mi je razumeti, da: – je trenutno stanje le izhodišče in ne dokončana slika; – čeprav je lahko realnosti več, mi ostale frekvence, ob premajhni prisotnosti v telesu, le rahljajo zemeljsko telo.



Avtor: Marijan Černigoj

SLINJENJE (Poti je vedno več. S plašnicami ostaja zgolj ena.)

Na psihiatriji sem se morala ob vsakokratnem spreminjanju zdravil spopasti tudi s stranskimi učinki. Ne spomnim se veliko iz tega obdobja, razen da mi je ob eni od menjav zdravil začela nenormalno hitro rastih teža, kar se je ob spremembni zdravila takoj ustavilo. Tako je bilo tudi z ostalimi stranskimi učinki. Ob spremembni zdravila so izzveneli, zamenjali pa so jih drugi. Med stranskimi pojavnostmi, ki sem jih zaznala, so bili tudi otežen govor, otrdelost obraza in slinjenje. Občasno sem jih nato zaznala tudi po prenehanju jemanja zdravil, vendar nisem imela odgovorov, ki bi dali širšo sliko. Pred kratkim pa sem prišla do informacije, da je čeljustni sklep, katerega rigidnost je kriva za nezaželeno pojavnost, povezan z jetri. Slaba kondicija jeter se namreč izraža tudi skozi nenadzorovan izražanje jeze in neprožnost v čeljustnem šklepu, kar se kaže tudi v togosti čeljusti, škrtanju z zobmi in slinjenju. Čeprav nisem več jemala antipsihotikov, se še vedno nisem soočila s potlačenimi čustvi jeze, čustvenim odrazom jeter.

Leta sem se čutila ujeta v sistem, ki ne dovoli izražanja čustev. Hkrati sem čustva tudi sama prepoznavala kot problematična zaradi nepredvidljivosti. Ob prisotnosti strahu pred lastnim ali tujim notranjim viharjem sem si le še zategovala zanko in manjšala prostor izražanja. Z vajami za razgibavanje čeljustnega škleta in aurikuloterapijo sem začela s postopno razbremenitvijo.

Pri spremembni prehrane sem kmalu ugotovila, da moram iti zelo počasi. Ob drastičnih spremembah se mi je telo kmalu uprlo in zahtevalo staro hrano. Sedaj poizkušam s počasnim uvajanjem največ ene nove in umikom ene stare vrste hrane hkrati. Priznati sem morala leta potlačenih čustev, ki so se kopičila v meni. Začela sem izražati svojo jezo s tem, da sem povedala, kadar mi kaj ni bilo všeč. Prvi koraki so bili opotekajoči in burni, kadar sem ponovno potlačila čustva, so veliko hitreje butnila na plan. Pravico biti jezen sem morala priznati tudi drugim. Med najtežjimi premiki je bilo priznanje, da je biti žrtev zgolj izbira v igri vlog. Užaljenost zgolj moje prepričanje. S prepoznanjem pričakovanj in zanikanj lastnih nedoslednosti postaja življenje zabavnejše. Nobeno dejanje ni več osebni napad, če ga kot takega ne želim videti sama.

Z zapisanim ne želim zmanjšati poraznega učinka zdravil na telo, temveč opozoriti na uničujoče polaganje lastne moči v tuje roke, v iskanju pomoči. Zavedanje o širši stiki problematike me je postavilo pred dejstvo, da se bom morala na poti okrevanja soočiti tudi s saniranjem posledic izbir v preteklosti. Moje današnje razmišljanje ne postavlja več v center problema dileme z zdravili ali brez, temveč odločitev o soočanju s situacijami in odločitvami, ki so me pripeljale v takšno duševno stisko. Hkrati gradim pozitivnejši odnos do sebe in svoje preteklosti. Danes so zame zdravila zgolj bergle na moji poti. Na neki točki v življenju in z dojemanjem zgolj enega načina zdravljenja so mi pomagale shoditi. Ko pa so mi začela ustavljati korak, sem presegla razmišljanje o doživljenjski invalidnosti in jih odložila.

Da nisem prisotna v telesu, zaznam šele ob vračanju. Praviloma me na to opomni telo s spontanim zapiranjem in razpiranjem dlani. Premiki dlani mi vrnejo zavedanje o rokah. Z ozaveščanjem dejanja se mi nato postopoma vrača tudi občutek prisotnosti v zgornjem delu telesa.

Včasih sem štela do deset in nato vedno znova od začetka. Vendar je bilo to le vračanje v umu, ki ni omogočala realizacije v realnosti. Zaradi neprizemljenosti je pozornost stalno uhajala drugam, v druge svetove. Pomaga mi kakršno koli fokusiranje na predmet v realnosti, lahko so predmeti ob poti ali zapestnica, ki jo vrtim okoli zapestja.

Prisotna v rokah, poizkušam držati središčnost v drugi čakri. Zaradi razpršenosti sem bolj pretočna, bolj fluidna, rahla, ranljiva.

Praviloma me iz telesa vrže stiska, ki se je niti ne zavem, vendar je dovolj močna, da zbežim. Lahko je le odziv na energije, ki jih zaznam, fokus name ali tuji odziv. Vse kar me plaši, spravlja v stisko.

Kadar ob jutrih ne prepoznam oseb ob sebi, je to videti v mojem pogledu. Vendar sem se izurila biti neodzivna, zgolj opazujoca.

Ko se delčki zavesti vračajo, se najprej vrne zavest o prostoru, čeprav še ni znan, nato zavedanje telesa, brez zavedanja o sebi. Spomin se nato vrača košček za koščkom. Odnosi, imena. Sirša slika prostora in sebe v njem.

Po preklopu se znajdem v drugem stanju zavesti. Praviloma ni povezav z predhodno situacijo, nanjo me mora spomniti nekdo z asociacijo ali to delam sama z rekonstrukcijo situacije. Z izgubo rdeče niti se lahko izgubi delček spomina. Ostane le rahel občutek, ki mu ne vem imena.

Da bi minimalizirala prepoznavnost problema v javnosti, sem razvila mašila s katerimi poizkušam premostiti preklope: »Ali lahko ponoviš ...«, »Nisem čisto razumela ...«, »Nimam pojma ...«, »Ta trenutek imam čisto prazno glavo ...«, »Nekaj iščem, pa nimam pojma kaj, če kdo najde, naj mi prosim prinese«. S ščepcem humorja, sprejemanjem svojih odzivnosti, poznavanjem in sprejemanjem sebe.

Pobeg posledica odreagiranja na konflikt

V iskanju rešitev mi je bil beg vase, neodzivnost, rešitev v občutku brezizhodnosti. Brez postavljanja meja sem bila z vsakim korakom dlje od sebe. Posledice potlačenih čustev so se začele ščasoma kazati v boleznih in alergijah. Ne vem, kdaj sem začela z bežanjem, vendar se je le to kazalo tudi v nesoočanju, neodzivanju, nereševanju situacij v življenju. Izgubljanju v iluzijah vzporednega sveta, da ne bi videla realnosti, da ne bi prepoznala potrebe po soočanju in reševanju.

Potreben je bil močan padec, da sem prepoznala smer, v katero sem hodila in jo spremenila.

Urjenje v prisotnosti

Delo z zemljo, glino, biti v trenutku sedaj, hišni ljubljenček, odgovorna. Soočanje

Gre počasi. Polna sem strahov. Zlorabo prepoznamo šele, ko nas kdo zlorabi bolj, kot se zlorabljamo sami

Učim se razvijati ljubezen do sebe, da ne bi ta manko stalno iskala druge. Najprej sem začela pri odnosu z glasovi. Da pa bi spoštovanje dosegla, sem ga morala tudi izražati. Na novih temeljih notranjega odnosa sem začela razvijati tudi odnos do zunanjega sveta.



Avtorica: Katarina

MOJA MOTNJA IN ŽIVLJENJE Z NJO

Predstavitev

Sam sebe nimam za vernega in ne verjamem v usodo. Življenje pa mi dokazuje, da se vse zgodi z nekim razlogom (usoda, višja sila?). Se je motnja razvila, da spremenim pogled na stvari, da me zaščiti?

Pri 7 letih sem slišal že od babice, da sem malce nenavaden otrok. Res sem že kot otrok težje sklepal prijateljstva. Še danes imam le nekaj prijateljev, ampak tiste zelo dobre. Spomnim se, da sem dostikrat razmišljal na glas in bil zato deležen čudnih pogledov. Sem pa na ta način hitreje rešil problem, našel stvari, naredil plan hitreje in bolje, se česa spomnil... zato to počnem še danes. Odkar se spomnim, sem dobro premislil stvari, naredil pregled različnih možnih scenarijev in se šele nato odločil.

Izhajam iz družine, kjer je bila vojaška vzgoja prisotna več generacij. Po mamini strani je bil njen dedek borec v španski in 2. svetovni vojni, dedek po očetovi strani pa je bil rezervni oficir v JLA. Oče je hodil na vojaško gimnazijo, od leta 1991 pa je zaposlen v Slovenski vojski. Doma je bila vedno težnja po redu in disciplini, kričanje ob neupoštevanju naročenega pa nekaj normalnega. Imeli smo vedno pospravljeni in urejeno znotraj in zunaj hiše. V naši družini so se razvila tudi nepisana pravila. Vedno pospravi za sabo; daj stvari tja, kjer si jih vzel; glej, da so stvari poravnane (slike, prtički...); stvari zloži po smiselnem vrstnem redu (po namembnosti, barvi...). Ne odnehaj, dokler stvar ni končana oziroma cilj dosežen. Predvidevam, da se je s tem razvila moja vztrajnost (trma, obsesija?).

Ze od malega sem bil ustvarjalen. Moje najljubše igrače so bile Lego kocke, šravfanka in mechano modelčki. Z očetovimi starši smo živelji v isti hiši, za soseda pa smo imeli žagarski obrat večjega lesnega podjetja v regiji. Dedek je rad delal z lesom, jaz pa sem hotel biti vedno zraven. Bil sem še v malí šoli, ko mi je odstopil eno ročno žago za les.

Sola in učenje mi nista predstavljala problema. Sedaj sem univerzitetni diplomirani inženir lesarstva, za hobi pa ustvarjam z lesom. Moja prva zaposlitev je bila v nekdaj sosednjem lesnem podjetju. V podjetju sem stal, dokler se niso začeli likvidacija matičnega in stečaji hčerinskih podjetji. Nato sem delal v več manjših podjetjih, za čuda pa me kljub moji izobrazbi rado zanese na žagarske obrate (ocitno lepi podzavestni spomini na otroštvo).

Do svojega 30 leta sem shajal brez večjih težav, potem pa....

Zlom roke in odkrivanje motnje

Pri delu na večlistni krožni žagi je zatajila zaščita in me je kos lesa z večjo hitrostjo zadel v levo roko. Zlomil mi jo je. Potrebna je bila vstavitev ploščice. Po operaciji je bila nosilnost roke omejena na pol kilograma.

Zaradi vzgoje težje pokažem čustva. To, da sem hodil na tehnične šole, kjer je v glavnem moška družba, pa tudi ni olajšalo mojega odnosa s

puncami. V službi, kjer mi je zlomilo roko, je bila sodelavka, v katero sem se zaljubil. Čustva niso bila enostranska, zaradi moje neizkušenosti in njene neodločnosti (»ali jaz ali drugi sodelavec«) ter mojega problema z dvojnimi sporočili (moj najpogostejši avtomatski odziv je, če ni točno jasno, kaj se želi, raje ne naredi nič, da ne bo kaj narobe) se je premikalo zelo počasi. Med mojo bolniško se je odločila za drugega, podjetje pa je počasi lezlo v stečaj.

Med bolniško sem imel dovoljen odhod od doma za pol ure. Bilo je kroženje knjiga-računalnik- televizija in pol ure sprehoda. Operirana roka ni imela moči, gibljivost je bila slaba, za povrhu pa še podkožni šivi niso razpadli in so se začeli gnojiti. Prej sem premetaval plohe, sedaj sem si s težavo nesel hrano na mizo, odprl vrata, zavezal čevlje, ... Zaradi zagnojitve podkožnih šivov sem bil na 14 dni na polikliniki in dvakrat te-densko pri svoji zdravnici.

Oče je dobil službo v Nato bazi v Italiji in z mamo sta odšla za tri leta. Pomagala sta mi lahko še največ mlajši brat s svojo ženo, ki sta živelna v isti hiši eno nadstropje višje. Imela sta dva majhna otroka in ju nisem želel preveč obremenjevati. Da bi šel k staršem v Italijo pa sem imel prepovedano s strani ZZS-ja, ker sem bil na bolniški. Da sem sam težko skrbel zase, zavarovalnice ni zanimalo. O vsem, kar se mi je dogajalo, sem še največ lahko govoril z najboljšim priateljem, pa še on je imel sčasoma dovolj mojega obupavanja. Bila je prevelika sprememba v tako kratkem času in se ji nisem znal ali zmogel prilagoditi.

Nagnjen sem k iskanju rešitev, verjetno je to posledica vzgoje in izobrazbe. Časa sem imel dovolj, razmišljal in vedno prišel do istega zaključka – ni rešitve. Sčasoma sem se začel zbujati ponoči z istimi mislimi, skrbmi (roka, sodelavka, tretji stečaj v štirih letih – bo vse poplačano?). Po slabem spancu ponoči sem bil čez dan še bolj čuden. Čez dan sem večkrat zaspal. Bil sem vedno bolj v razmišljanju in vedno bolj pesimističen. Sčasoma so se začele pojavitati misli: »najbolje da se kar ubiješ«, sprva bolj poredko, nato pogosteje. Prišel je dan, ko so bile te misli zelo pogoste in jih nisem mogel odgnati za dlje časa. Šel sem na sprehod v gozd, to mi je navadno pomagalo preusmeriti misli za daljši čas, tokrat pa tudi to ni delovalo. Tisti dan sem se hotel obesiti. Zanka se mi je že zategovala okoli vratu. Potem pa je prišla misel: »kaj, če te najdeta nečaka?«. Uspel sem najti oporo in si sneti zanko. Zbral sem se toliko, da sem brata prosil za pomoč. Tisti dan sem imel menda čuden pogled, spomnim se, da mi je trzalo oko in mišice (tiki), apetita nisem imel, s pitjem pa sem se moral silit. Po posvetu s starši me je brat odpeljal k zdravniku. Po kratkem pogovoru z zdravnico mi je ta dala napotnico za na kliniko.

Po prispetju na klinikso sem imel kratek pogovor s psihiatrinjo. Dobil sem zdravila, 10 mg antipsihotika Zyprexa. Tisto noč sem po daljšem času celo noč spal. Imel pa sem čudne, že kar strašljive sanje, samo z zvokom, občutki in brez slike. Kasneje sem izvedel, da naj bi bila to posledica uvajanja zdravila. Dokler sem bil na tem oddelku, nisem imel izhoda čez vikend. Spomnim se dneva, ko so me obiskali starši, babica in bratranec in smo šli na ljubljanski grad. Z gradu sem gledal dol po Ljubljani, naenkrat pa se mi pojavi misel: »dol se vrzi«. Čez nekaj časa sem izvedel, da so možni stranski učinki uvajanja zdravila tudi pojavi samomorilnih misli.

Nastopil pa je tudi dan, ki mi je vrnil upanje. Zjutraj sem imel kontrolo za roko in sem zvedel, da se kost zelo lepo celi. Šef mi je nakazal del dolgovane vsote. Kasneje so prišli na obisk mama, brat in njegova žena z

nečakoma. Brat in njegova žena sta povedala, da bo jeseni prišel en član več (bila je noseča že tri mesece). Takrat sem videl, da prej ali slej pride dan, ko se ti stvari začnejo postavljati nazaj in da se prehitro zaključevanje življenja ne splača.

Na tem oddelku sem bil 14 dni, potem pa so me premestili na oddelek, kjer naj bi bilo bolj primerno zame. Ob prihodu na oddelek sem imel pogovor z isto psihiatrinjo kot ob prihodu na kliniko. Pogovor je bil daljši, jaz pa sem tudi lažje razmišljal in povedal več stvari. Po pogovoru mi je predpisala še 10 mg antidepresiv Eqores. Prvih 14 dni sem imel hujše glavobole in vrtoglavice, kar naj bi bili učinki uvajanja zdravila.

Na oddelku je bilo osem punc in štirje fantje. Ob spoznavanju s puncami mi je šinila misel: »poglej koliko luštnih punc si spoznal čist slučajno, ti se pa tako sekiraš zaradi ene«. Zaradi svojega nezaupanja sem se 14 dni držal bolj zase. S časom sem s so-pacienti razvili dobre odnose. Še po petih letih se z nekaterimi videvamo. Terapije so bile res boljše in skozi njih (pogovori, gibalno izrazne terapije, glasbene terapije, risanje, psihodrama...) so počasi prihajale ven stvari. Spoznal sem, da imam precej močnih strahov. Ko sem živčen, se prikaže moja brezčutna plat (socutje izklopim, sem bolj brezobziren in vidim samo črno-belo). Klinični psiholog mi je čez čas predlagal še nekaj testov in zmanjšanje antipsihotika, v dogovoru s psihiatrinjo so mi znižali odmerek na 5 mg. Ob odpustu z oddelka sem dobil diagnozo težja depresivna epizoda brez psihotičnih znakov.

Med hospitalizacijo sem v parku pred stavbo srečal simpatijo izpred šestih let. Bila je hospitalizirana na oddelku eno nadstropje više.

Zelja po vrnitvi v »normalno življenje« je bila velika. Strah, da se kaj takega ponovi, pa močen. Zato sem se odločil, da bom hodil še samoplačniško na terapije k psihiatrinji/psihoterapeutki/neurologinji (vse v eni osebi) in njenemu možu, priporočila mi ju je daljna sorodnica. Ze na prvem srečanju mi je predlagala precej alternativnih stvari (anolit in katolit za čiščenje telesa od zdravil, integracijo refleksov, medicinsko hipnozo,...) in povedala, da bi lahko zdravila pod njenim nadzorom začel opuščati takoj. Hitro je videla, da se za mojo diagnozo skriva še nekaj drugega. Po nekaj srečanjih sva prišla do tega, da imam obsesivno-kompulzivno motnjo (OKM). Povedala mi je tudi, da na odpustnih diagnostikah OKM navadno ni naveden, zaradi te motnje naj ne bi bil hospitaliziran. Do hospitalizacije pride, ko gre motnja tako daleč, da se pojavi izgorelost, depresija, samomorilne misli. Motnja se prenaša iz roda v rod z vzgojo, k njej so bolj nagnjeni ljudje z nizkim nivojem serotonina (je tudi deden). Največkrat se razvije zaradi travmatičnega dogodka v prvih treh letih, do izraza pa pride v zgodnjih tridesetih letih. Žanjo so značilne kompluzije, obsesije in vsiljive misli.



Avtorica: Zvezdana



Avtor: Damjan Puhan

Medtem z roko...

Vseskozi je bilo nihanje. Ko se mi ni gnojila, sem obiskoval fizioterapije, ko se je začelo gnojiti, sem moral prenehati. Se je gnojilo, sem šel na polikliniko, so odstranili zaostali podkožni šiv, je bil kakšnih 14 dni mir in ponovno, dokler se ni rana zaprla. Konec avgusta pa je bila roka rdeča, otečena, težje gibljiva, rana pa zaprta. Po večkratnem obisku svoje zdravnice in teženju za napotnico, ker ni bilo izboljšanja kljub oskrbovanju v ambulanti, sem dobil novo napotnico za specialista. Na polikliniki so mi roko spet slikali. Ne morem pozabiti izraza kirurga. Gledal je rentgensko sliko na monitorju in komentiral, da je kost zacetljena in bo oteknila tudi kmalu izginila, roka pa bo postala bolj gibljiva. Potem pa sem ga vprašal, zakaj je rdeča in boleča na dotik. Obrnil se je, pogled se mu je spremenil v zgroženega in mi rekel mi je, naj pridem v pondeljek zjutraj k njemu na staro travmo.

Zaradi bakterijske infekcije sem ostal notri en mesec in nekaj dni. Odstranili so mi ploščico in vijke ter namestili vakuumsko napravo, ki mi je čistila rano. Ko so izvedeli, za katero vrsto bakterijo gre, sem pričel dobivati antibiotik. Imel sem srečo, da so takrat vpeljevali zdravljenje s svetlogo. Ker antibiotik ni dovolj hitro uničeval bakterij, vakuumska naprava pa mi je privzgnila kito in so morali prenehati, so poskušali še s tem. Stvar je delovala. Po skoraj mesecu dni so mi vzeli kožo iz stegna in jo dali čez rano na roki. Roka je bila za sedaj rešena in sem lahko odšel iz bolnišnice. Sledilo je obdobje, ko je pričel del presajene kože propadati, del na nogi, kjer so kožo odvzeli, pa gnojiti. Po posvetu s kirurgom sem od proizvajalca lučk za zdravljenje s svetlogo najel lučko za dva meseca. Ta čas sem dvakrat tedensko hodil v zdravstveni dom na oskrbo rane, doma pa dvakrat dnevno obseval roko in nogo. Marca je bila roka dovolj dobra, da je bilo zdravljenje zaključeno.

Vrnitev v službo

Po prihodu iz klinike sva se s šefom dogovorila, da mi plača vse, kar mi dolguje in me da na zavod za zaposlovanje. Nisem imel želje, moči in zmožnosti za delo na podjetju, ki ga je na novo ustanavljala.

Ko je bilo zdravljenje infekcije zaključeno, sem si našel službo v proizvodnji jeder za smuči, bordov in rolk. Moja naloga je bila preučitev proizvodnje skozi delo v njej in dati lastniku predloge za povečanje kvalitete in produktivnosti. Po mesecu in pol sem lastniku predstavil svoje mnenje. Zaradi različnih pogledov (vsaka izboljšava je povezana s stroški) in pogostih bolečin v zapestju na operirani roki sem se odločil za odpoved.

Zopet sem moral obiskati specialista. Sumil je, da je nekaj narobe še z vezmi. Slikanje ni pokazalo nič sumljivega, zato me je postavil v čakalno vrsto za pregled s kamero in po potrebi operacijo.

Stvari se začnejo razjasnjevati

Problemi z roko so zahtevali tudi delo na psihi. Ob odpustu s klinike sem zaprosil za možnost obiskovanja katerega od psihiatrov z oddelka. Glede

na mojo diagnozo mi pripada en pregled na dva do tri mesece. Tudi psihiatrinja na kliniki se je strinjala z zmanjševanjem zdravil, a pod njenim nadzorom, saj jih je ona predpisovala. Antipsihotik sem tako postopoma opustil po pol leta od uvedbe. Začel sem z 10 mg zjutraj, ob opustitvi zdravila sem jemal 2,5 mg zjutraj. Za vsak slučaj mi je napisala še recept za 1 mg tablete s podobnim učinkom, če bi bilo prehudo po opustitvi.

Hodil sem še na samoplačniške terapije. Sprva individualne, nato še skupinske. Zraven obiskov psihiatrinje/psihoterapevtke sem hodil še na integracijo refleksov. Metoda temelji na 26 primarnih refleksih. Neintegriran primarni refleks povzroči, da se telo »muči« za svoje delovanje ali pa nekaterih stvari ne zmoremo (ne prenesemo dotika, imamo slabšo prostorsko predstavo, se ne moremo postaviti zase, ...). Od 26 primarnih refleksov sem imel porušenih 10. Terapevtka je z glajenjem, pritiskanjem na določen del telesa in vajami za domov (angleško brain gym) v dobrem letu in pol spet vzpostavila porušene reflekse. Ugotovila je, da sem desno-hemisferen (dominantna je desna polovica možganov). V stresu se mi izklopi levi, razumski del možganov in zato reagiram večinoma čustveno.

Skozi psihoterapijo se je izkazalo, da sodim med tiste, ki problem hitro opazijo in rešujejo. Včasih pa pride tak, ki ga ne moreš ali ne znaš rešiti. To pa me lahko privede do ponavljanja skrbi in nastopi izgorelosti. V stanju izgorelosti se mi izklopi razumski del možganov in reagiram čustveno. Sok mi spet vklopi izklopljen del možganov, a le za krajši čas. S časom mora bit šok vedno večji, da se izklopljen del možganov vklopi nazaj.

Skozi samoplačniške terapije smo poskušali odkriti, kateri travmatski dogodek bi bil lahko vzrok za mojo motnjo. Terapeut se je odločil za medicinsko hipnozo. Z osredotočenostjo na vrtečo se spiralo, ponavljajoči se ritem, njegov glas, se omogoči vstop v alfa stanje (to stanje se naravno pojavi takoj, ko se zbudimo in tik preden zaspimo). V tem stanju se lažje dostopa do programov, ki vodijo našo podzavest in potlačenih spominov iz zgodnjih let. Skozi vprašanja o neprijetnih dogodkih iz otroštva sva na koncu prišla do starosti 1,5 leta, ko sem bil 10-14 dni v bolnici zaradi vročinskih krčev. Takrat starši niso smeli biti zraven in so prihajali vsak dan samo na obisk (to sem kasneje izvedel od mame). Prišel sem do spomina soba dojenčkov, vsak je kričal po svoje in nihče se ni zmenil za nas. Od tu izhaja moj velik strah pred zapustitvijo. Kodi (program, po katerem deluje podzavest) »ljubljen sem«, »vreden sem«, pa se zaradi te izkušnje in vojaške vzgoje nista mogli razviti.

Skozi preostale hipnoze sva poskusila še omiliti moj prevelik občutek za odgovornost in perfekcionizem. Razvil naj bi se zaradi kričanja name ob napakah ter mojim povezovanjem napake z odpisom moje vrednosti. Poskušala sva tudi povečati zaupanje vase in doseči, da se bolj cenim, tako sem postal malo bolj samozavesten, se lažje postavim zase in dam večkrat sebe na prvo mesto. Uspela sva tudi omiliti moje premlevanje skrbi.

Zaradi dobrega poznавanja alternative in uradne medicine mi je psihiatrinja lahko zelo dobro svetovala. Pri problemih z roko mi je svetovala zvoko-terapevta, ki združuje zvoko-terapijo z več tipi masaž. Med čakanjem na pregled zapestja s kamero in po potrebi operacijo mi je svetovala akupunkturo po ruski metodi (iglice in šibek električni tok). Po treh obiskih so se bolečine zmanjšale in sem lahko do pregleda zdržal

brez tablet proti bolečini.

Jeseni sem lahko spet pričel z delom na žagi. Razen opornic za zapestje nisem potreboval ničesar za manjšanje bolečin. Zaradi izboljšanja stanja z roko sem lahko v tem času po dveh letih dokončno opustil anti-depresive, zadnja dva tedna sem imel odmerek 2,5 mg (četrt 10 mg tablete).

Že spet ta roka

Po malo več kot enem letu sem le dočakal pregled s kamero. Opazili so napačno zraščeno vez pri zapestju. Kar se je dalo, so počistili, vez pa sešili. Roke v zapestju nisem smel premikati dva meseca. Za negibljivost je poskrbel mavec. Po dveh mesecih mavca je bila roka slabše gibljiva. Spet sem zbral voljo in jo razgibal s fizioterapijami. Danes je roka gibljiva, prenese večje obremenitve, skratka skoraj ni posledic. Na roki je ostala večja brazgotina zaradi infekcije, pred spremembou vremena pa me navadno boli cela leva stran. Kot mi je dokazal zvoko-terapevt, je res vse povezano. Eno tibetansko skledo je dal na roko, drugo pa v bližino gležnja. Ko je igral na skledo na roki, mi je trzal prst na nogi.

Veze – le kako čez misli?

Eden od povodov za mojo hospitalizacijo je bila zaljubljenost v sodelavko. Medtem ko sem bil na kliniki, mi je pisala. Takrat sem bil tako jezen, da ji nisem odgovoril. Danes sem ji hvaležen, ker je sprožila pri meni tako spremembo. Spet sva sodelavca, tokrat v drugem podjetju. Še vedno se mi zdi privlačna. Glede na vse, kar je bilo, pa takoj pridejo misli: »veš kako je bilo, ne želi si, da bi bila kaj več kot prijatelja«.

Ena od osmih punc na kliniki je imela podoben problem kot jaz, le kaže se ji na drug način. Klinični psiholog nama je rekel, naj si jaz več upam, ona pa naj se ne umika tako hitro. Sva si simpatična, imava še kontakte, ampak sva lahko samo prijatelja. Čim pride pogovor o vezi, se prične umikat. Ker so dvojna sporočila, govorica telesa, energija, včasih celo besede in nato umik, jaz nimam občutka varnosti in ne morem narediti nič.

Punca, ki sem jo ponovno videl po šestih letih med hospitalizacijo na kliniki. Kljub začetnim težavam sva bila na koncu štiri leta skupaj. Eno leto sva celo živila skupaj na svojem. Na kontrolnih pregledih na kliniki mi je psihiatrinja pomagala razumeti, kaj se dogaja, mi svetovala, na kakšen način sem ji lahko v oporo in kakšnega odziva naj se raje ognem, da nama je bilo v vezi lažje. Dve hospitalizaciji in štiri leta nihanja njenega zdravja zaradi iskanja pravih zdravil (depo-tablete), menjave tablet, iskanja pravih doz in njenega postopnega opuščanja zdravil na lastno roko je imelo velik vpliv tudi na moje zdravje. V štirih letih sem trikrat izgubil zavest, nazadnje za volanom in pristal na strehi avta. Po desetih mesecih preiskav so se psihiatrinji potrdili sumi, da je zadaj psiha. Po kardioloških, ščitničnih in nevroloških preiskavah so ugotovili, da je za izgube zavesti kriv vpliv psihe na avtonomno živčevje.

Nadaljnje samoplačniške terapije pri terapeutu in psihiatrinji so pokazale, da je njeno odhajanje od mene, ko je bila slaba, in prihajanje, ko je bila dobra, čez čas sprožilo odprtje moje podzavesti. Iskanje rešitev, kaj narediti, da bo bolje, in to na način, s katerim se strinja, ni imelo konca in

me je pripeljalo do izgorelosti. Od razhoda je minilo eno leto. Ostala sva v prijateljskih odnosih in sem ji lahko v oporo, kadar ima slabše obdobje. Še vedno se mi zdi privlačna, ob misli na ponovno vezu ali zmenek z njo pa pride tesnoba in en kup misli, ki mi hočejo to preprečiti in me zaščititi – predvidevam, da jih sproži podzavest, čez njih ne zmorem iti.

Zelo simpatična in luštna mi je tudi prijateljeva sestra, ki je hkrati tudi prijateljica bivše, pa se mi že samo zaradi tega pojavi en kup misli. Misli mi dopovedujejo, da ne morem in da ni dobro biti v vezi s sestro najboljšega prijatelja, ki je po vrhu še prijateljica bivše. Tudi teh misli zaenkrat še ne morem preseči.

Prednosti in slabosti

Imam obdobia, ko sem zelo ustvarjalen. Vidim kos lesa in že vem, kaj bom lahko naredil iz njega. Tako vidim, kako bi lahko izboljšal stvari. Obdobje traja do dva tedna. Temu pa sledi obdobje utrujenosti in si rabim vzeti en ali dva dni samo zase, da se spočijem. Zaradi večkratnega odprtja podzavesti v zadnjih letih sedaj vem, kdaj se to zgodi. Takrat so izostreni vsi čuti, v ogledalu vidim, da je pogled drugačen, dobivam en kup dobrih idej in globokih uvidov (kot da mi možgani hitreje delajo). Do tega stanja me pripelje močan stres, malo spanca, ponavljajoči ritem in osredotočenost nanj (gong kopeli, glasba s podarjenim ritmom, zvokoterapije). Za umirjanje in izhod iz ustvarjalne faze si pomagaam z jogo, sproščajočo glasbo in izleti v naravo. Za umirjanje tesnobe se sedaj redkeje zatečem v pospravljanje, urejanje in organiziranje. Občutek varnosti mi še vedno dajo prihranki manjše zaloge hrane, obleke, orodja (po dva kompleta svedrov,...) in materiala.

Kot opažam v zadnjih petih letih, so misli, ki se mi pojavljajo, opozorila na to, kje znajo biti problemi. Pojavijo se, čim situacija samo malo spominja na kakšno težjo iz preteklosti. Problem je, da se potem težje zberem. Če bi jih vedno upošteval pa bi bilo napredovanje v življenju skoraj nemogoče.

Kako obrniti mojo motnjo samo v dobro, še ne vem. Dejstvo je, da nobena stvar ni samo koristna ali samo škodljiva, zato jo poskušam čim bolj sprejeti. Za njeno skrivanje gre toliko energije in časa, da se mi ne zdi več vredno. Poskušam se ne ozirati več na govorice, kritike in mnenja drugih, vendar vedno ne zmorem. Groza me je, kako daleč gre lahko motnja in kaj vse lahko povzroči; garancije, da ne bo šla več predaleč, pa ni. Vem, kje je izvor moje motnje in delal sem na omilitvi teh strahov. V kolikšni meri je bilo uspešno pa bom zvedel v naslednji podobni situaciji.



Avtorica: Kaja G.

NA KONCU DNEVA

Na koncu dneva po navadi obsedim na stopnicah. V eni roki držim čaj, v drugi električno cigareto.

Električno samo zato, ker si ne želim priznati, da je morda čas, da neham kaditi.

Čeprav je v prostoru tudi udoben kavč in šest stolov, mi niti na kraj pameti ne pade, da bi se usedla tja. Dejstvo, da so stopnice moja varna filozofska točka, ni zaman, kajti nikjer drugje ni čutiti tako močnega energetskega polja. Zdi se noro, mar ne?

Moj varovalni dejavnik je prosena kaša, z žlico medu in narezano banano. Ne maram prevročega čaja in željo po toplini nadomeščam z vročim tušem.

Kompenziram.

Ko tako zasanjano sedim na lesenih stopnicah, se mi po glavi vrtijo določena vprašanja.

Za mano je naporen dan. Bila sem vesela, polna entuziazma, na točki samomora, nekaj smejanja... drugo je zavito v praznino in vožnjo v avtu. Nekako se fluentno premikam skozi polja bolečine.

Vse se zdi tako oddaljeno, v izginevanju. Natempirani smo s časom, ki ne obstaja. K njemu sovpada tudi odhajanje, ki opozarja na dejstvo, da nismo večni. Ob tej misli se želim skriti. Pomislim na gozd. Da bi živelí kar se da dostoожно, moramo čim prej spoznati to bistveno minljivost. Listi odpadejo.

V resnici se počutim kar se da – ponedeljkovo. Posesam hišo, odnesem smeti.

Ko jem, pomislim na mamo. Pomislim na dolgo sivo pot, ki me ločuje od nje. Pomislim na bolečino, ki jo prinese odhod. Med umivanjem obraza občutim vroč avgustovski veter. Premikajoča se polja, morja in gore. Ko vstanem, začutim toplino sveže postelje.

Nič ni tako preprosto, kot se zdi. Vse strukture se nekje končajo. Skozi dan gradim naslednjega. Včasih pomaga dejstvo, da nisem sama. Vendar sama v čem? V tem neizogibnem dejству, da nič ni večno?

Pomislim na pekoč občutek v grlu, po požirku gina. Pomislim na veličino mogočnih stavb in pisanih barv sadja.

Bolečina je povezana z minljivostjo, s hitenjem po novembrskih ulicah. Minljivost mine. Sadje zgnije, stavbe se postarajo.

V nekem trenutku človeka oblije sreča, želje po novih začetkih. Po ljubezni, ki prihaja. Seveda si vsak ohranja svoj del upanja v sebi. Kjerkoli smo, se nas misel, da nekaj štejemo, oklepa kot ogrlica okoli vrata. Minljivost ni večna.

Tako kot mine misel na strasten seks in vonj sveže kave.

Pravzaprav je vse, kar občutimo v trenutku, že minilo.

Ob tem pomislim na dejstvo, da nam ni dana možnost resničnega užitka. Predstavljam si, da bi vonj kave plesal po zraku cel dan. Predstavljam si, da bi strasten seks trajal celo večnost.

Predstavljam si, da bi jutranja dobra volja trajala do konca dneva.

Pot k sreći mi predstavlja zavedanje minljivosti vsake žive celice.

Porežem veje dreves.

Kaj so torej ta sekundna srečanja z neznanci, npr. na letališču, domačem kraju, in trgovini?

Pokadim zadnjo cigareto.

Naš stik je bil omejen na nekaj minut, morda sekund.

Tudi v sanjah ni nič tako preprosto in enostavno. Te lahko uporabimo kot pobeg ali kot kovanje prihodnosti. Pa za podoživljanje nekaterih žalostnih ali srečnih trenutkov, o korakih, kako povezati skupke minljivosti v življenje.

Zavzdihнем. Naredim požirek čaja in zrem skozi okno. Mrzel novembrski dež, ki ga osvetluje ulična svetilka, me opozarja na boleče dejstvo, da zamujam.

Zamujam k izpovedi neizrečenih besed osebi, ki jo imam rada. Zamujam k iskanju same sebe. Zamujam k pisanju refleksij, odgovarjanju na maile. Vstanem. Odložim skodelico čaja in zavzdihнем.

Pogledam proti delu mize, kjer sem nekaj tednov nazaj sedela z osebo, za katero sem mislila da »nekaj bova«.

Moralu bi se naučiti, da tudi v večnosti in vsej tej minljivosti, vse ni vsakomur dano.

Torej resnica kot taka je, da skozi minljivost razpolagamo z občutki in oprijemljivimi stvarmi, ki so nam dane. V nekem trenutku. V neki stotinki sekunde.

Minljivost boli. Spomnim se, da moram zložiti perilo, plačati račune. Morda poklicati mami. Ali pa nikogar.

Ce se vrнем nazaj v moje občutke, ki sem jih doživljala tekom dneva, se moje misli sučejo okoli samomora. Pravzaprav se vsak dan spomnim nanj.

Nikoli nisem pravzaprav vedela, kaj me vleče k temu.

Morda to, da nimam družine. In stabilne osebnosti. Morda to, da imam tisoč obrazov, a jih kažem le skozi enega. Ta obraz je v ogledalu videti utrujen. Naveličan.

Konec koncev ne bi mogla reči, da sem človek brez ciljev. Kje pa! Totalno nasprotje. Ljubim cilje, še posebno tiste najbolj oddaljene. Ki zahtevajo visoko mero truda, spominske kapacitete in odrekanja.

Cilji so zakon!

No, kaj pa vem...

Zaprem oči in obstanem v trenutku, kot je ta. Neizprosen je in vztrajen. V njem včasih ne pomaga niti moja najljubša glasba. Ta trenutek me sili k spregledu dobrega v svetu, stran od pristnosti in ljubezni, ki naj bi bila lepa. Trenutek nastopi nepričakovano in močno. Po žilah mi vre toliko slabih občutkov, ki se hitro in nenadzorovano spremenijo v evforijo. Tresem se od mrazu in hkrati potim. Trenutek vztraja. Spijem gin tonic z ledom – naglo in do konca. Vem, kaj sledi.

Saj ni težko, si govorim. Dvignem roke v zrak, z njimi ustvarjam valove, ki so plod glasne glasbe. Svet se ustavi. Trenutek se spreminja. V glavi nastopi tog občutek.

Morda je kriv gin?

Ljudje okoli mene so oddaljeni in drugje. Ne vedo, da trenutek lahko obstaja tisoč let. Strezni me mraz, ki ga občutim teči po žilah.

Poznava se.

Moje misli uhajajo na snežno nevihto. Pod svetilko stoji dekle. Luč, ki jo osvetluje, lahko zakrije solze in veter, ki prinaša velike snežne kepe, lahko odnese strah.

Vendar tega trenutka mi ni odnesel.

Obrni se, mi pravi glas. Zakrilim z roko in se s pogledom ustavim na fantu. Visok je in čeden.

Kaj pa razmišljaš.

Roko ovijem okoli mrzlega kozarca, spijem.
Vrnem se v tisočletni občutek, ljudje so srečni. Zaprem oči in ponovno dvignem roke, vendar jih tokrat le držim nad sabo.
Seks pod tušem. Jutranja kava. Samota. Krvava britvica. Vonj posteljnine. Neodzivnost. Objem mame. Samomorilnost. Seks. Gin tonic. Joint. Ulična svetilka. Nepripadnost. Neplodnost. Preprodajanje. Garaže. Smeh. Naključja. Intuicija. Študij. Smrt. Smeh. Antidepresivi.
Takrat izbruhnem in izgubim nadzor.
Obrni se, mi reče glas.
Saj se poznavata.
Pokimam, prepustim se.
Poznavata se.
Poprimem za kozarec.
Morda predobro, si rečem.
Čeden fant me opazi.
Vendar midva se še ne, zašepetam.
»Boš kaj,« mi hitro reče.
Poznavata se, predobro.
»Ja. Tonic ne gre brez gina.«
In skupaj sva.
»Seveda gre. Naročiš samo gin. Ali tonic.«
Mar res, si hitro šepnem. Zdi se, da jaz tega ne zmorem.
»Gin. In tonic. Prosim.«
Nič ni meja.
Vendar vsakokrat bi lahko izbrala oboje.
Končati življenje je evforija. Evforija je končati življenje.
Končati minljivost. Končati skupke.
Jutranje stiskanje. Topla postelja. Boleči udarci po glavi. Nogah. Trd prijem za vrat. Dež.
Obrni se.
Ubogam trenutek.
Dajva, hitreje.
Zasopiham in zazibam z boki.
Izberi.
V kotu na desno, ga vidiš?
Čudovito. Pojd, mi reče glas.
Tonic ne bi bil nič brez gina. Tako kot jaz. Brez glasu.
Primem ga za tilnik, nežno. Nasmejam se. V očeh opazim iskrico. Trenutek se spremeni v vrel vzplamenel ogenj. Pleševa in se prepuščava glasbi.
Nasmejam se. Bi morda morala reči plešemo? V trojici?
Predajam se gmotam trenutkov, spetih v skupke, ujetih v trenutek. Predajam se glasuj, ginu.
»Greva kdaj na... rad bi... pomagal ti bom... počakaj... ne bi smela... ne toliko... vzela?... grem... FAK!...«
Nič nisem vzela, si mislim.
Sedim na tleh. Sliši se glasba, opazujem obraz, ki mi nemo govori.
»Odgovori kaj... poklical bom...«
Bil je visok in čeden fant. Moj gin. Midva.
Ne morem vstat in vseeno mi je. Strmim v steno. Trenutek odhaja. Moj evfor. Moj gin. Fant. Čeden in visok.

Ne občutim ničesar. Slina polzi po licu. Usta so suha. Srce goreče. Žile hladne. Odhaja in ostajam sama.

Dež, Ulična svetilka. Samomorilnost. Iluzije. Seks brez čustev. Seks s čustvi. Preprodajanje. Zloraba. Zanemarjenje.

»Ja... neodzivna... 30 min... umazana... vzela?... ne poznam... ne vem... ti je ime?...«

Nisem več tukaj. Prerezala bi si vrat. Odhaja. Ostajam sama z mislimi. Trenutek.

Takrat se zavzem.

Soba je tiha. Se vedno je večer. Spijem požirek vode.

Usedem se nazaj na eno izmed stopnic in iz škatlice povlečem cigareto. Spomnim se, da bo kmalu moj rojstni dan. Dopolnila bom 23 let in želim si umreti.

Dogodki, kot je bil ta, me lahko spremljajo tudi tisoč let.

Saj me pravzaprav ni bilo... tisoč let. Tisoč občutkov - tisočletnih trenutkov.

Vsaj tako se mi zdi.

Vendar v mojem prostoru še ostaja vonj po tistem večeru, ko je moja duša vzplamenela od ljubezni. Ko sva sedela na koncu jedilne mize in sesala špagete z lososom.

Zanimivo, si rečem.

Tako zelo lahko podoživimo trenutek, da se nam zdi kot, da je še vedno v zraku.

Ljubezen. Vonj kave. Besede. Parfum. Dotiki.

Vstanem. Ugasnem cigaretto.

Tokrat odhajam zgodaj v posteljo, saj so glasovi preveč močni. Taki večeri so kot nalašč za razmišljanje o samomorilnih dejanjih.

Poskušam se jim upreti in končati dan, kot vsak normalen človek.

Prižgem si svečko za ambient.

Mogoče bi se morala vreči pod vlak.

Natočim kopalno kad.

Mogoče bi se morala utopiti.

Moje srce objame občutek tople vode.

Vendar zakaj bi končala vse to?

Saj nisva od včeraj, kajne evfor?

Nasmejem se.

Saj ni vse tako zelo slabo. Znam risati, voziti avto. Se naučiti goro literature s porezanimi zapestji. Čakati na klic, za katerega vem, da ga ne bo. Saj ni vse tako slabo.

Včasih si želim, da bi imela nekoga ob sebi. No, saj ga imam. Vendar glas, ki ga slišim, ni dober. Sili me k mišljenju, da zmorem narediti vse, nato pa me počaka za vogalom.

Si si mislila, da zmoreš, mi reče glas. Pomišli znova.

Glavo potopim pod vodo.

Samo še to noč zdrži. V sebi tiho hlipam.

Dejstvo je, da jutri ne bo prav nič drugače. Znova bom morala podoživljati trenutke, ki bolijo, preslišati vse samomorilne misli.

Se voziti v avtu. Apatično.

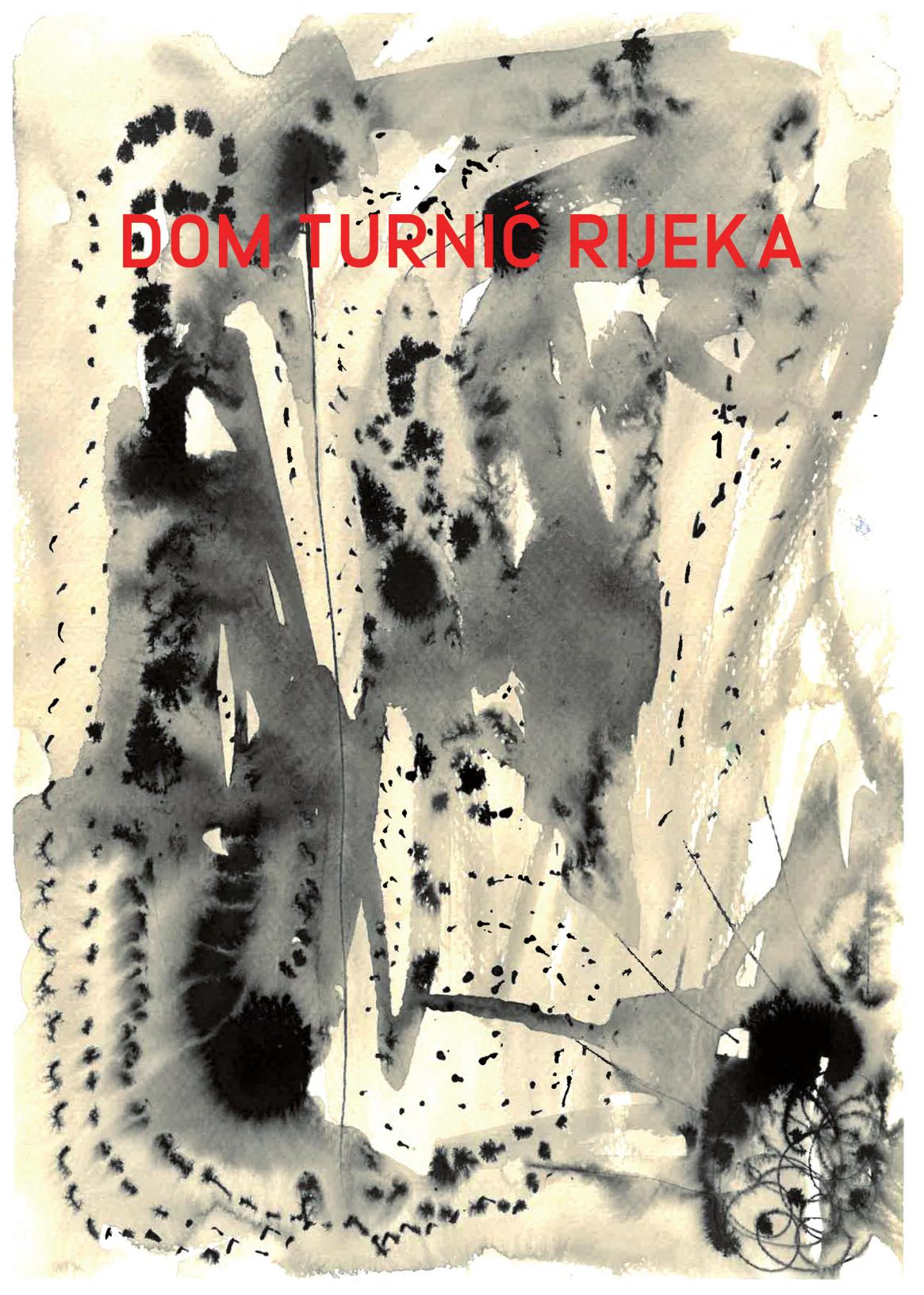
Uležem se v posteljo in sanjam o tem, da bom morda nekoč imela stabilitost.

Biti stabilen. Čudovito...

Vendar kaj, ko časa ni.... so samo skupki...



Avtorica: Kaja G.



DOM TURNIĆ RIJEKA

DOM ZA ODRASLE OSOBE TURNIĆ ustanova je socijalne skrbi čiji je osnivač Ministarstvo socijalne politike i mladih i jedina je ustanova u Primorsko-goranskoj županiji koja skrbi o korisničkoj kategoriji osoba s mentalnim teškoćama.

MOJ SUSRET SA SUICIDOM

Moj otac napustio je Jugoslaviju ilegalnim prijelazom granice u Italiju kroz šumu. U Trstu je proveo kratko vrijeme u kampu za azilante iz Jugoslavije. Razlog njegovog odlaska nikad nisam saznao. Nakon toga nekako je stigao do Pariza i tamo je našao poslodavca koji mu je omogućio smještaj, posao i školovanje za soboslikara.

Nakon nekoliko godina dobio je od jugoslavenskih vlasti dozvolu da posjeti svoje roditelje i ostatak familije. Dolazio je samo za vrijeme Božića i Uskrsa i donosio mi je darove.

On nikada nije živio sa mnom i mamom.

Moj otac je umro 23.06.1992. godine u Parizu u četrdesetdevetoj godini života prirodnom smrću uzrokovanom prekomjernom konzumacijom alkohola od embolije-vode u plućima.

Prije smrti podmirio je troškove vlastitog sprovoda i grobnog mesta i predao javnom bilježniku dokument da ima sina jedinog nasljednika.

Samom tom činjenicom moja priča postaje zanimljivija.

1992. meni dolazi poziv javnog bilježnika iz Pariza da sam jedini zakonski nasljednik svoga oca i da moram doći u Pariz da bih ovlastio odvjetnika koji će se pobrinuti po zakonu da naslijedeno dobijem.

Prvo sam morao otići u Zagreb u Francuski konzulat (Konzulat Francuske) s pismom bilježnika iz Pariza da bih dobio vizu za ulazak u Francusku, samo na nekoliko dana koliko je potrebno za nači odvjetnika. Kada sam stigao u Zagreb u zgradu u kojoj je bio Francuski konzulat (Konzulat Francuske) - izašao sam iz lifta, lijevo do mene bila su vrata konzulata, a desno dvadesetak stepenica prema donjem katu.

Bio sam sam, odjednom sam osjetio strah od kojeg se nisam mogao pomaknuti, zatim osjećaj panike, zatim nešto još gore što ne znam imenom, a jače je od panike, došle su mi misli kao i glasovi u mojoj glavi. Kad padneš u ruke vojnicima koji sada ratuju, a ti bi u Pariz. Ubit će te u najgorim mukama.

Da bih izbjegao takvu smrt ja sam pomislio – shvaćam, čeka me smrt, ali neću dozvoliti nikakve muke. Idem sam pa ako postoji duh i duša dat će ih Bogu.

Okrenuo sam se prema stepenicama. Zadnje što sam pomislio bilo je – Jahve u tvoje ruke predajem svoj duh i skočio niz stepenice na glavu i probudio se u bolnici sa kontuzijom mozga.

Danas znam da je netko bio sa mnom u mojem žalovanju za ocem i da nisam bio sam bez ikakve potpore od okoline. Bilo je to vrijeme opće psihoze izazvane ratom koja nije ni mene zaobišla. Otac ili bilo tko, bio mi je potrebniji zaštitnik nego bilo što materijalno kroz cijeli život.

Cijeli život sam očekivao oca kraj sebe i nesvesno i to je bio okidač mojega straha i panike i još goreg osjećaja za koji riječ još ne znam, možda mi možete objasniti Vi što je gore od panike i razlog mog pokušaja suicida.

Hvala!

Rijeka, 2019.

MOJA 1001 NERVOZA

Postoje mnoge stvari na ovome svijetu koje me (pošto sam uvek nervozan, čak i kad spavam, bacam se u snu na sve moguće zakutke po krevetu) nerviraju, kao npr. vlastita nervoza, dokolica. Raznorazni ljudi koje poznam i neki koje baš i ne, ne samo da me nerviraju, nego doslovno sam „out of mind“. Npr. kada osjećam da sam postigao dobru koncentraciju za posao ili neki razgovor i usredotočim se na to i sve shvaćam i krenem da krenem s tim što treba, onda kriva riječ ili nešto zametnem ili krivo prigovorim, mada sam radi prigovora shvaćen i počnemo tako raditi i meni opet puknu živci, jer ide glatko i sve po redu onako kako treba, nađe se neka beznačajna sitnica koja me shrva tako da bi brusilicom oprao zube. To, doduše, traje kratko, ali je eksplozivno, a onda dolazi nepotrebno izvinjavanje koje i mene i one koji rade sa mnom dovodi do očajanja i naravno, umjesto da idem s posla zadovoljan i sretan ja padam u depresiju koja je duboka kao more ili visoka kao nebo, a živci 'Adio Mare'. Ali zna biti i obratno, dan prođe u redu, sve OK, dođem doma, a onda cura sa svojim sranjima „Šta misliš kako mi stoji ovo, kako bi bilo da kupim ono, da li ti se sviđa klopa (koju sam ja prije napravio) i šta sada?“ Smirim se nekako i krenemo u krevet i cura bi malo pa znate već čega, a meni se ne da vadit ga ni za pišanje. Naravno, tako mi sjewe i noć. Pa hajde ti drugi dan sretan na posao.

I nije uzalud rečeno: „Kako to? Zemlja je okrugla, a jebu te na svakom čošku.“

Znam da nije dobro, ali tako je!

IZNUTRA

Iz bunara sna ispio sam ludilo i smrt,
 Ali vratio sam se oplođen snagom
 Unutrašnjeg nemira i probao nakon odmora
 Od paklenih duševnih nezacjeljivih rana
 Naći nešto nemoguće, nešto za što govore
 Da postoji, a to je ljubav. Prema kome?
 Ne obratno ili obrnuto: mržnja je ta koja
 Pokreće krv u obrnutom smjeru.
 Ljubav naprema Mržnji, da li je to to? Ili obratno.

Rijeka, u vrijeme mojih najdubljih depresija

NOVI POČETAK

Jednom davno sanjala sam jedan neobičan san koji ima dva dijela i najvažnije sretan kraj tj. Novi početak.

San počinje lijepo i ta ljepota traje i traje, a onda odjednom kako to zna biti u javi plavo nebo prekriju sivi oblaci i počne pljusak koji traje i traje. A onda odjednom stane i počnu se probijati zrake sunca koje sve jače i jače svijetle i donose sreću i mir.

Na neki način opisala sam svoj dosadašnji život koji je iz mirnog mora prešao u oluju i težim putem došao do bonace.

Naime, tih pet godina u toj ustanovi (neki kažu bolnici (psihijatrija)) jednostavno bih izbrisala iz sjećanja, a s druge strane to ne mogu. Bilo je svega lošeg, ali i nešto dobrog. Spominjali se neki brojevi (dijagnoza), lijekovi pa ono što uopće nije bilo (anoreksija), a iza svega je stajala samo jedna riječ i osjećaj koji se zove strah i samo strah.

Sada već duži niz godina tu riječ zamjenjuju dvije riječi, a to su novi početak, a provalče se i nove kao sreća, napredak, ljubav...

Na kraju najvažnije je u svemu tome ostati jedinstven, ostati svoj, pozitivan bez obzira na sve.



Autorica: D. B.

PAR RIJEČI O NAŠOJ A.!

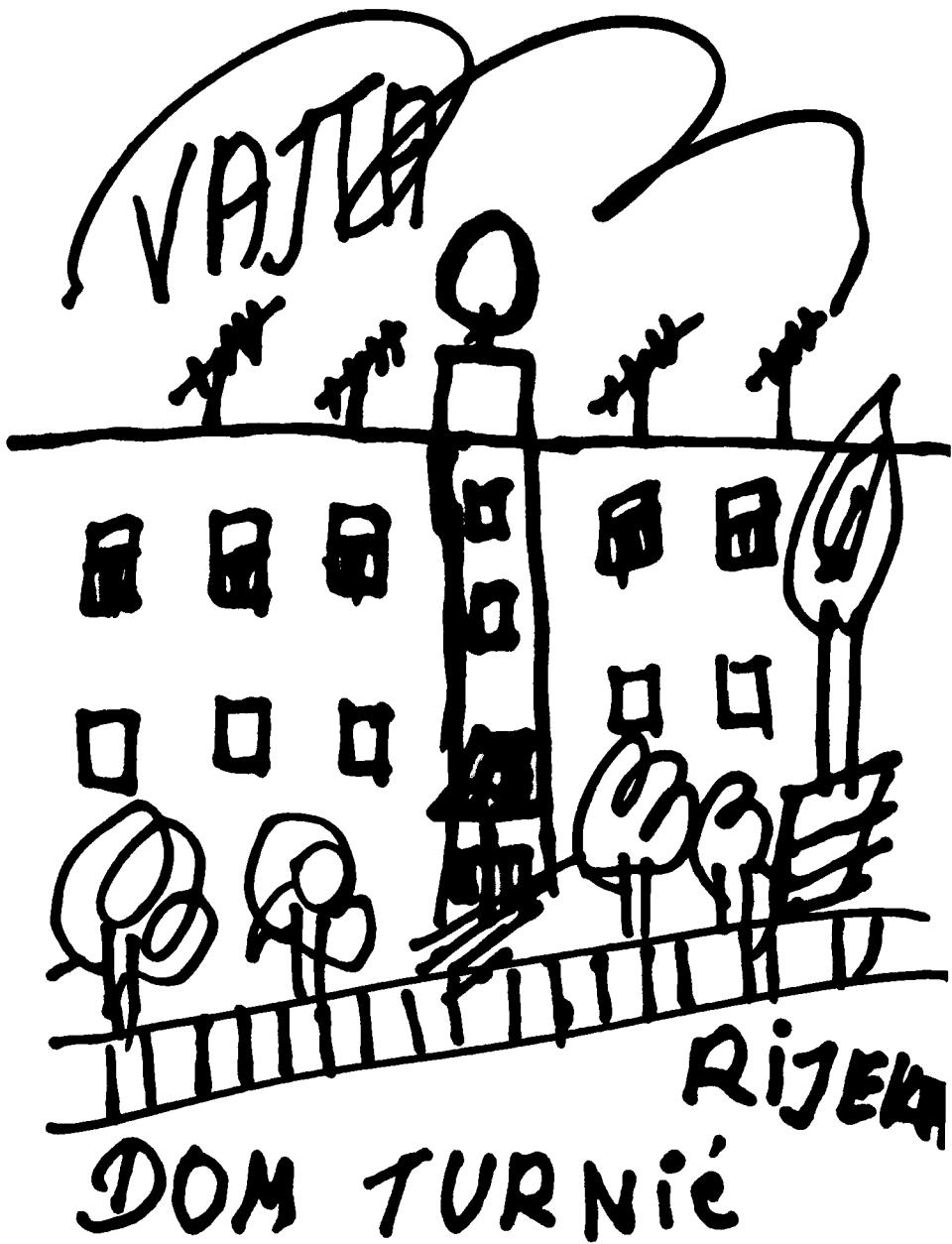
Iz pera S.M.

Kada se je ona, A., pojavila ja sam se stalno pitala: što ona zapravo radi? Moram priznati nisam ispočetka blagonaklono gledala na njen rad. Činila mi se nekako previše popustljiva, previše liberalna, pomalo nehajna. Pružala sam joj otpor, a ona je mene pustila i čekala. Ali s vremenom sam shvatila bit njenog rada. Želi nas animirati, izvući iz naše čahure i dati nam mogućnost da se izrazimo i da pokažemo što možemo i da se naš glas čuje. Nesebično nam se daje u svom profesionalnom radu, jer ona ima i svoj privatni život, svoju obitelj. Eto tako je ona slomila moj otpor. Polako me je uvukla u Kuc-Kuc Cabaret pa u našu radijsku emisiju. Isada sam sretna što sam aktivna i nedam se van.

A. s nama dijeli i naše melankonične i naše sretne trenutke i uvijek možemo računati na njenu potporu.

Eto to je naša A., altruist do daske!

Rijeka, 2016.



Autor: Vajta

ZAŠTO

Ne znam ali pokušat ću, nemam ali ostat ću, nemam ali saznat ću, nemam ali nikada se nije činilo manje bitnim ne znati kad već odavno put me vodi tamo kamo moram stići.

Ne znam ali sanjam, nemam ali pokušavam biti ja daleko od ove istine, daleko od ovih pitanja, daleko od ovog prezira, ja , sretno lice u igri pokušaja sretnog života.

Ne znam, tražim sebe, ne znam, tražim razlog, ne znam, tražim proljeće, ne znam, tražim svitanje, ne znam, tražim oziljke, neznam, tražim trageve moje posljednje sreće, ne znam tražim početak, ne znam, tražim i u vječitoj sam potrazi za smislom onoga što tražim.

Potrošila sam sve razloge za sreću, potrošila sam sve razloge za gubitak, potrošila sam sve razloge za traganjem, potrošila sam sve razloge za bilo čime, a još sam na početku trošenja svojih snova. Pokušaj pisanja, pokušaj uobličavanja misli, pokušaj iznošenja prošlosti, pokušaj skupljanja krhotina što su se nekad snovi zvali, pokušaj do pokušaja traženja u ovoj igri vječnosti. Ako mi je poslana igra gubitka lica, ako mi je poslana igra gubitka osjećaja, ako mi je poslana igra gubitka smisla, ako mi je poslana igra gubitka života, uronit ću i pronaći razloge gubitka ispod površine mog umornog ja.

Postoji jedno sretno lice, postoji jedno sretno biće, postoji jedno sretno dijete,, postojim ja u prošlosti koja se zvala sretno vrijeme. Zauvijek sretna zauvijek svijesna sebe, zauvijek prisutna u trenutku stvarnosti ili nemoguća želja htijenja svijeta koji se zove život.

Mogu li željeti, imam li pravo na to, mogu li željeti sretan svijet, mogu li željeti, imam li pravo na to biti samo ja bez ovog prisutstva mogućnosti propadanja koja se stalno nadvija nadamnom, mogu li željeti, imam li pravo učiniti moj život mojim bez utjecaja bez naredbi bez odricanja životom zanosnog vjetra i beskrajnog smisla. Kao da je vrijeme stalo, kao da sam prestala postojati, kao da sam ušla u mjesto gdje vrijeme ne znači ništa gdje je vrijeme samo podsjetnik da se nekada događao život, kao da sam zaboravila biti, kao da sam se zaboravila smijati, kao da sam znala oduvijek da će tako biti. Kao da je to ikada bilo važno stvari su se odvijale svojim bezimениm slijedom, kao da je to ikada bilo važno stvari su pokupile prtljagu sumnje i otišle od mene, kao daje to ikada bilo važno i ja sam otišla sa njima. Ne, nije trebalo, ne, nije trajalo, ne, nije općinilo, ne, nije zaustavilo svemir, ali je ostavilo duboku brazdu u mojoj sjetnoj duši.

Postojati izvan vremena, postojati izvan osjećaja, postojati izvan prijateljstva, postojati izvan radosti, postojati izvan znatitelje, postojati izvan idealja, postojati u vlastitom svemiru odluka da se takvo postojanje prekine i ode negdje gdje će nevažno biti tiho pitanje smisla.

Smisao, da li sam ikada znala što je smisao, smisao, da li sam pridavala preveliki značaj smislu, smisao, da li sam se dovoljno borila za njega, smisao, da li je to riječ koju nemam pravo izgovoriti, smisao, da li je to ono što sam pronašla kada sam već odavno prestala vjerovati u bolja jutra. Kada prolazi izgleda kao da ima smisla, kada prolazi izgleda kao da me nije dotaklo, kada prolazi izgleda kao da je ničije, kada prolazi izgleda kao da je samo djelić otelo od mene, kada prolazi izgleda kao da nije važno.

Moje pisanje, ja, i moja potraga, ja, i moja pitanja, ja, i moje shvaćanje, ja, i moja neprekidna žed za znanjem daleko smo i ponekad gledamo u odraz u vodi ispod čije površine se krije moja sreća. Nisam znala da će tako biti, nisam znala da će smisao zamjeniti besmisleni niz straha, nisam znala da će tako biti, nisam znala da će sreću zamjeniti tamna čelija u kojoj ne postoji iskra spasenja, nisam znala da će tako biti, nisam znala da će ljepotu zamjeniti očaj koji me vuče na dno ponora, nisam znala da će tako biti, nisam znala da će sav užas u koji su se pretvorile moje radosti postati prošlost o kojoj će pisati. Kao da je to ikada bilo važno stvari su se odvijale svojim bezimenim slijedom, kao da je to ikada bilo važno stvari su pokupile prtljagu sumnje i otišle od mene, kao da je to ikada bilo važno i ja sam otišla sa njima. Nije se činilo da će tako dugo trajati, činilo se kao da će me samo okrznuti svojom rukom, nije se činilo da će tako boljeti, činilo se kao da će proljeće uspjeti odgurnuti bo, nije se činilo da će takvo crnilo useliti u moje misli, činilo se kao da će me moje misli uvijek voljeti, nije se činilo kao da će tako dugo živjeti sa tim, činilo se kao da će otici za tragom nade, nije se činilo kao da će tako dugo žaliti, činilo se kao da će mi biti dovoljno moje staro sjećanje na vrijeme kada bilo dobro živjeti, voljeti, nije se činilo kao da će tako dugo živjeti s tim, činilo se kao da će otici za tragom nade, nije se činilo kao da će tako dugo žaliti, činilo se kao da će mi biti dovoljno moje staro sjećanje na vrijeme kada je bilo dobro živjeti.

Kada prolazi, moje je, kada prolazi, dobro je, kada prolazi, ne pitam za sutra, kada prolazi ne želim žaliti, kada prolazi ne treba moj osmijeh, kada prolazi ne treba moje srce, kada prolazi ne treba moju hrabrost, kada prolazi dovoljno je da ima moje ime. Ne treba reći će ti sutra, ne treba ja će imati sama, ne treba ja će tražiti, ne treba ja će moliti, ne treba ja učim na svakom pokušaju koji mi pruža sunčani osmijeh tvoga sretnog svijeta.

Ja pokušavam, ja želim, ja činim dio mosta između srca mog i željenog prostranstva svemira. Ne, nije trebalo, ne, nije htjelo učiniti mene sretnom, a toliko sam čekala na kap kiše koja će probuditi rijeku, toliko sam molila, ali moja sreća je ostala daleko od mene, a ja okovana okovima siromaštva koje ne poznaje riječ sreću, ja sam htjela zaboraviti i otici za suncem, ali okovi su bili pre čvrsti i nisam stigla nigdje samo u san u kojem se uvijek ponavlja ista noćna mora, život i sreća odvojeni jedan od drugog, ponorom kojeg ne mogu prijeći.

Ne pokušavam, previše je pitanja, ne pokušavam, previše je bolno, ne pokušavam previše toga ostavljam, ne pokušavam, previše toga želim zaboraviti. Ima li ova igra ime trna, ima li ovaj pokušaj zaborava lice sjećanja trna, ima li ovo trajanje dodir smislenosti, ima li ovaj kraj trag početka novog dana?

Pokušala sam zaboraviti, pokušala sam zanjekati, pokušala sam se sjetiti moga pravog puta, pokušala sam osvijestiti zadnji djelić moga kraja. Nekada davno bilo je lako letjeti, a onda je postalo teško podignuti pogled, nekada davno bilo se lako smijati, a onda je postalo teško zatomići bol, nekada davno bilo je lako postojati, a onda je postalo teško probuditi tišinu, nekada davno bilo je lako biti sretan, a onda je postalo teško sanjati otvorenog srca.

Moj put, moja snaga, moja sreća nemaju više pitanja za mene, dovoljno im je moje srce koje je sakrilo sve daljine mojih riječi. Da li odustati moći sakriti svoju hrabrost u srce vulkana, da li odustati znači zaključati svoju sreću iza zlatnih vrata, da li odustati znači pronaći smisao tamo gdje je već odavno nestala ljepota zlatnih kapi kiše koja je umivala lice razuma.

Poželjela sam hodati, hodati misleći da će stići daleko gdje nježan povjetarac zaborava miluje moje lice, poželjela sam nestati misleći da će me ugrijati sunce koje odnosi bol, poželjela sam zaustaviti dah misleći da će se u moja pluća useliti prijateljstvo sretnih misli, poželjela sam ostati sama misleći da će neizgovorene riječi ispuniti prazninu koja je vladala mojim svijetom, poželjela sam ostaviti moje snove misleći da će se naći dobra duša koja će im pokazati put, poželjela sam postati daljina misleći da daljine ne osjećaju tjeskobu, poželjela sam da odem na neko bolje mjesto gdje teret očajā bola i straha postaje lako krilo leptira koje se uzdiže prema visokom naličju plavog neba. Nema više pitanja, sva pitanja su istrošena poput starih cipela, nema više sreće, sreća je bačena u vjetar lažnih osmijeha, nema više lakoće, lakoća je potrošena zajedno sa pokušajem hvatanja pahulja snijega u šešir od uspomena.

Pahulje snijega na mome licu, a ja svakoj želim nadjenuti ime, pahulje snijega na mome licu, a ja svakoj želim pronaći dom, pahulje snijega na mome licu, a ja želim da kada odu od mene ja postanem pahulja kojoj će netko pronaći dom. Besmisleni niz uhvaćenih snova, besmisleni niz klonule sreće, besmisleni niz straha od ugušenih osjećaja,, niz za nizom besmisla potopljenog u moru udisaja prozirnog daha.

Nekada sam sanjala daljine, a onda su daljine između mene i mojih osjećaja postale prevelike.

Nekada sam sanjala daljine, a onda je netko ukrao moje snove.

Nekada sam sanjala daljine , a onda je sve moje postalo daljina koju moje misli nisu mogli doseći.

Zašto, upitala sam se toliko puta, zašto bol koju ne mogu opisati, zašto očaj kojeg ne mogu uhvatiti i poslati daleko, zašto besmisao, koji je ukrao dah iz mojih pluća i zarobio ga da mu robuje stoljećima, zašto nemoć koju ne mogu zaustaviti?

SAMO

Samo jedan pogled,
Samo jedan dodir,
Shnenosti i smisla
Samo jedan pokušaj mirenja želja i čeznji,
Samo jedna bol,
Samo jedna tuga,
Obuceна u košulju sretne mene izvana.
Samo jedna suza
Samo brdo satkano od suza
Koje doseže visine neba.

NEKAD

Nekad bi htjela zaspati na ležaju od smijeha,
nekad bi htjela zaspati na ležaju od ispunjenih snova,
nekad bi htjela zaspati na ležaju od ljubavi prema sebi,
nekad bi htjela zaspati na ležaju od olakšanja,
nekad bi htjela zaspati na ležaju od mekih oblaka
nekad bi htjela zaspati na ležaju od mira
nekad bi htjela zaspati na ležaju od dobrih dusa
nekad bi htjela zaspati na ležaju od zaborava
nekad bi htjela zaspati na ležaju od zagrljaja,
nekad bi htjela zaspati na ležaju od pravih prijatelja,
koji su uvijek tu,
ikada plešem sreću i kada plešem tugu...

POKUŠAVAM

Puno puta pokušavam ustati sa poda koji se otvorio i rastvorio da me proguta. Ustajem, krećem pokušavam, da ne padnem ustajem, krećem, dižem se i otresam prašinu tuge sa sebe.

Ponovo krećem, spotaknem se i ponovo padam ustajem krećem i sama sebi govorim nema više padanja, ali ponovo padam ustajem krećem i trudim se ne pasti, ali ponovo padam i onda najednom ustajem krećem i pustam se da padnem, ustajem, krecem, padam, ali više se ne bojim pada.

Straha više nema. Pad je pad koliko god da boli, pad je pad, pad nije ništa loše. Cijelo vrijeme ustajem krećem ali nikad si nisam dopustala pad.

Sad kad prihvacam pad, ustajem, krećem, ali nema boli od pada, nema straha od pada,

pad prihvacam kao dar,

ustajem,krećem i pomalo stižem do raja.

Na kraju samo sam čovjek, nakon svih lomova, padova, poraza,

Na kraju samo sam čovjek, nakon gubitaka svitanja bez pitanja,

Nakraju samo sam čovjek, nakon svih oluja, bijesova, ljubavi, patnje,

Na kraju samo sam čovjek,

Na kraju samo sam čovjek, bez pitanja, bez lica, bez straha, umora i svitanja,

Na kraju samo sam čovjek,čovjek tihog skitanja,ljubavi i disanja.

Rijeka, 2020.

KAD BIH MOGLA....

Kad bih mogla,
koliko suza,
toliko pjesama
po papiru od jednom proliti,

O to bi bio spas!
Dobila bih nadu,
Da će se sve u jednu rijeku sliti,
Pa u mora,
Tko zna koja,
Svakojakih boja!

Razliti, razotkriti,
Svaku bivšu bol pokriti.

I buduću,
Što me čeka,
Vreba na me,
Izdaleka.

Ne da mi da bježim,
Odem,
Okrenem leđa i kopljje
Zabodem.....
Usred bola,
posred suze,
tegobnim konjima
zategnem
uzde.

Ali,
Neće ići,
Bol traje,
Da potraje.

Možeš proći
Bezbroj rijeka,
Ona čeka da
Dočeka.

Umišljati možeš
Kako je dobro
I život je lijep,
Opet na kraju
Za put si slijep.

I dalje misliš
Prijatelji te vole,
Ne treba ti lijeka,
Ali na kraju samom,
Iznova čeka te,
Prva koljevka!

Kijac, 2001.

Vreba me tvoja smrt,
Čeka na mostu
da dignem glavu,
da se oslobodim,
Pa da mi srce rastoči,
Da mi dušu zdrobi,
Da me više nema,
Da nikad
ne volim!!!

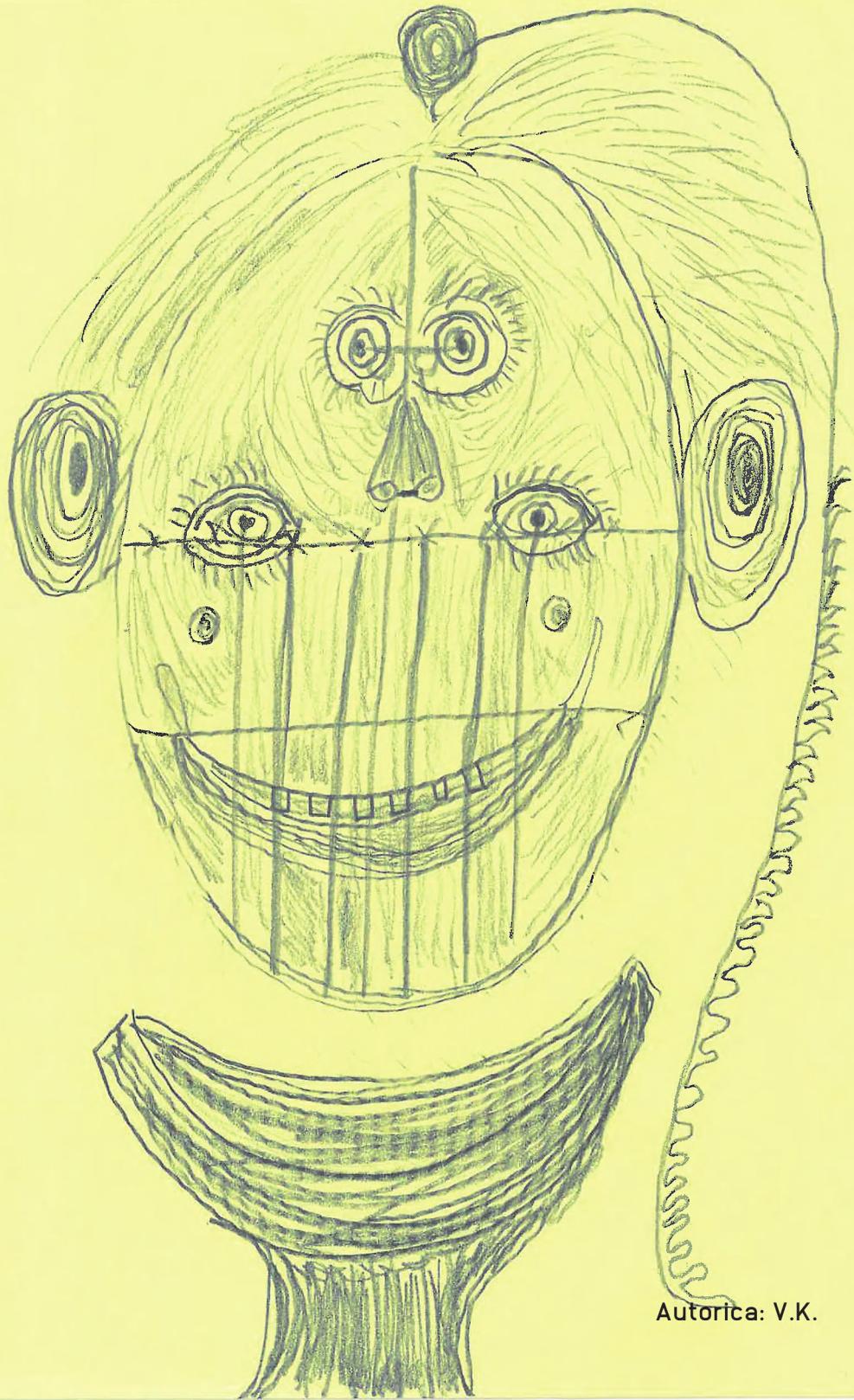
Vrapče, 2000.

SLOBODA

Slobodna sam,
da činim što hoću,
Samo ne znam,
S tom slobodom što će!

Rijeka, 2019.





Autorica: V.K.

ŽIVIO ŽIVOT

Pao sam u depresiju
Kada plačao sam na veresiju,
Pa su mi preporučili
Neke tablete,
I sve je bilo bljutavo,
Bez soli i vegete.

Onda sam živio dolje,
Kod suterena,
Ali došao je rat,
I teška vremena.
Ne treba mi žena!
I dalje prohibicija!
Shvatili su da sam bena,
I došla je policija.
Kasnije je bilo sve po voznom redu,
Jer morao sam paziti da me ne odvedu.
I konačno živim,
U sjaju svog Londona,
Životu se divim
I stigla je korona.

MALO VEĆA DOZA, MALO MANJA NERVOZA

Evo vijesti,
iz povijesti,
i podsvijesti.

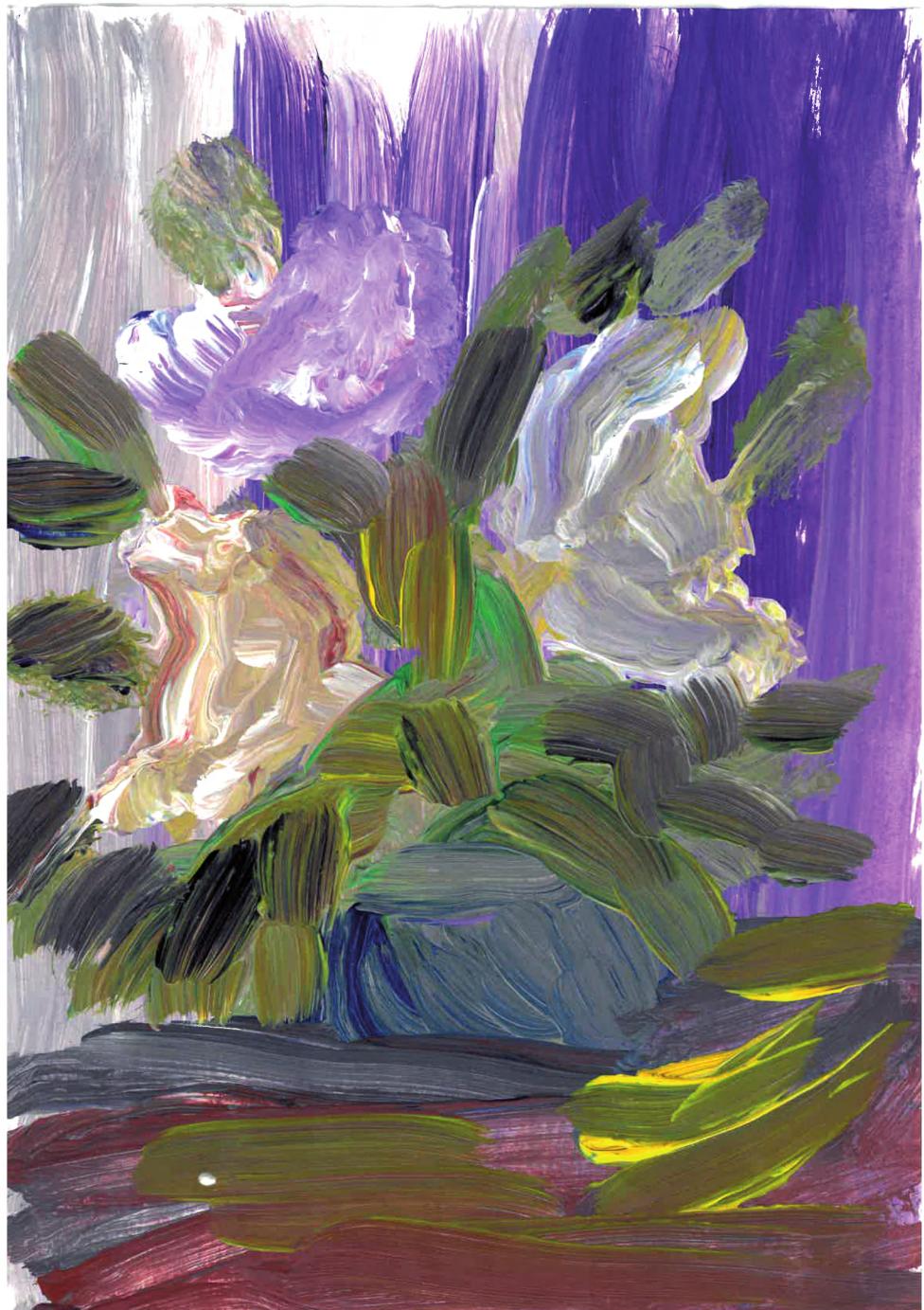
Izgubio sam rutinu,
U rakiji i vinu.

Sada posao cvjeta,
Oko tableta.
Bože,
Kakva je to snaga,
Koja me tjera,
da ne odem do vraka...

Rijeka, 2020.



Autorica: A.M.





Autorica: Ivona Simonić

PROSTOR

Анатолий Р.
СИЛЯКИН 2012

Udruženje Prostor od 2010. godine radi na razvoju usluge u zajednici za osobe sa problemima mentalnog zdravlja i na destigmatizaciji ove populacije u Srbiji. Svrha udruženja je razvijanje prepoznatih i podržanih usluga koje pokrivaju vecinu potreba osoba sa problemima mentalnog zdravlja: psihološke, ekonomске i socijalne, na nivou lokalne zajednice.

Opšti cilj udruženja je da podrži oporavak korisnika i korisnica usluga sistema mentalnog zdravlja kroz aktivnosti psihosocijalne podrške i da podigne svest javnosti i poboljša kvalitet života i socijalni status ove grupe kroz edukaciju i kampanje.

PROZNO - PESNIČKA ŠKOLA: "KOD PATKA PAJE ZA TRI LUDAJE"

(Ne propustite jedinstvenu priliku)

Noći veličanstvene i tihe

Još uvek se teturam niz ulice strane i znane,
Tražim mir u duhovnoj samoći,
Moj život je stalna borba,
Sa truležom nemoći.

Poleti u zagrljaj slobode,
Gde više ništa,
Ne pritiska, guši i bode,
Gde je ostao uskraćeni mir,
Da li je to samo pusta nadā,
Il života pir.

Da sam barem tapir,
Da ne mislim, da se ne gušim, da ne tonem,
I nesrećno ronim do dubina ljudske psihe,
Da jednom i zauvek pronađem,
Noći veličanstvene i tihe.

Zaljubiška (kinder bueno)

Zaljubiška sam se priznajem eto,
Sa njom mi prođe ovo leto.
Moj je tip sto posto,
S njom bih ceo svoj život ost̄o.

Malo je mlađa, taman kako treba,
Ne znam da li se zove Nina ili Beba.
Da se i ona zaljubi u mene,
Malim prstom bi mog o pomerati stene.

Mislim da imam velike šanse,
Da upražnjavam sa njom ljubavne seanse.
Moram joj prići i reći lepo nešto,
Samо da uradim to pametno i vešto.

Kada sam sam
I kada me gleda novi dan,
Pitam se samo da lč sam sam
I da lč je život java ilč san.

Da ne bih večno razbijao glavu,
Neko će možda zapaliti travu,
Ali ja ču sesti, odmoriti dušu,
I sanjati neku devojku plavu.

Dok tornada i drugi vetrovi pušu,
Mene će ljubav tresnuti u glavu,
I sav radostan otvoriću dušu,
I reći joj plavoj u hodu pravoj:

Da li treba i bez kriške leba,
Hoditi tamo gde te nesreća vreba,
I uvek biti dosledan sebi,
Ali treba ustuk sile,
Tražiti moći ma gde bile,
I biti ljigav, smradan i laža,
Za jedan obraz velika blamaža.

Tek tad me volela ne bi,
Zato, dok još nije kasno, privuci me sebi.

O moja bejbi, bejbi, bejbi...

(BLUE)

Ljubav stara

Nema noći, nema dana,
Da ne mislím na tebe...
Stara ljubav već je prošla,
Nova još nije došla.

Ruke su moje strasno disale,
Dok su te svojski stiskale.
U oku mom nema više suza,
Kod tebe mi osta najdraža bluza.

Za koga je osveta? (pitam se)
Za kim je žal?
Ko te sad šeta?
Mogli bismo u Rio na karneval!!!

Bolje spreči ružne reči

Neću da slušam ružne reči,
Budi dobar pa ih spreči.
Pazi na mene dok sam još mali,
Ne govorи ih čak ni u šali.

Neću da slušam reči ružne,
Podstiću mi snove tužne.
Ne pričaj ih ni u šali,
Da ne ostanem večno mali.

Ružna reč deci ne prija,
Ne vole je drugari, a ni ja.
Da se svi družimo i slažemo,
Da se ne varamo, grdimo i lažemo.

Lepa reč gvozdena vrata otvara,
A ružna i otvorena zatvara.
Lepo je biti dobar drug,
Zato drugaru precrtaj dug.

Ja ne volim da jedem pljeskavice,
Od dugorepe riđe veverice,
Niti gustirati salame
Od balave lame.

Mom stomaku nimalo ne prija,
Supa kokošija,
Nit mi pak prija jesti,
Pekinšku patku iz obesti.

Ne volim ni videti,
Pečenicu beloga bivola,
A ne treba se stideti,
Ni zazora ka suvom mesu,
Domaćega vola.

A tek kad osetim paprikaš zečiji,
I namirišem belo meso noja,
Svim silama se budi savest moja,
Itad ophrven žalom i setom,
Setim se da svet nije dečiji.

Ipak mom stomaku meso ne godi,
Kao zelena žaba rodii,
A ne volim ni glodati trtice,
Od malene krtice.

Zato podižem svoj glas,
Za životinjskog carstva spas,
Stavljamajući ponovo,
Poslednji komad mesa na tas.

Požurite na peron nemojte da vas čeka biznis brzi voz-prevoz Laza Lazarević koji i kad kasni stiže na vreme samo za vas!!! Uskoro polazi, pa ako neko nije čuo, nek se obavesti gde može sestiti!!!

UDRUŽENJE DUŠA, 2012-2018.

Ova priča je posvećena mojim priateljima sa kojima delim uspomene na usporena i ne baš uvek luksuzna putovanja ovom našom još nerashodovanom železnicom. Videćete da smo svi jednaki, ako ni po čemu drugom, onda po tome što delimo muke i brojne brodolome krstareći po moru problema kako duševno-emotivnih tako i misaono-intelektualnih, a ponajviše finansijsko-oskudacionih. Da li nas oluja nosi iz trena u tren i baca, čas po hridima čas po divnim peskovitim plažama, više ili isto kao i druge – zdrave i normalne, besprekorne ljude? Postavljam pitanje: da li ispravan čovek može biti sklon gađenju? Sta vi mislite? Imam mali rebus dodatak: da vam bude sve po volji budite bolji!!!

Sklonimo nastage predrasuda, iskrivljenih uverenja, pročistimo osećanja i rešavajmo probleme, suočavajući se sa njima. Ovo nije priča o rešavanju problema, ovo je priča o problemima.

I posle svih patnji ljudske duše koje su neizbežne na putu prolaska kroz mračne tunele kuće strave, postavlja se pitanje imamo li snage za novo i drugačije sutra? Ko i ima, dočekuje ga stručna procena latinski šifrovana kako bi svi osim vas znali koji je to vrag što na vašem biću ostavi trag. A ko nema nade tj. snage, što je isto, nikom ništa. Sam si! Odustao ili opstao! Bez nade nema budućnosti, već samo tupava priča o sudbini, onih koji ne mogu da se menjaju. I naravno stvar biznisa struke. Iz dana u dan isti san, novo postaje staro, a staro zaboravljeno, sve dok opet ne bude otkriveno.

Ovaj gore pomenuti brzi voz je malo spor, loše koči i često se desi da ide u rikverc. Njegovi restoran vagoni imaju imena kao: Leponex, Moditen, Haldol itd... Među njima ima i vagona starije generacije koji se više puše, žešće truckaju, razvaljuju krsta, pa čak – verovali ili ne, izazivaju glavobolju, mučninu i tešku dezorientisanost u krivini. Bilo bi dobro da ne koče, ne cimaju, ne magle, da idu gde i piše na karti, da ne staju na svakoj stanici i van nje, ali za to treba modernizacija celokupne železnice, a kome je to u interesu?

Predeli prolaska su različiti, prozori su razlupani, kupei hladni, konduktéri nemarni, pomalo grubi, nestrpljivi, katkad nezainteresovani, često bez razumevanja za jadne putnike, kojima je takođe dosta dugih, dosadnih, neretko teških i iscrpljujućih putovanja koja često vode do istih prostora koja su ne jednom posetili i kojima se često bezvoljno vraćaju. Nerazumevanje konduktéra, nestrpljiv razgovor pun snishodljivosti i podcenjivanja, neprijatnosti, šikaniranja, pa i nasilja, dešavaju se u ovim prostorima. Nedostatak volje da se ovi putnici posmatraju kao ljudska bića, a ne kao putnici u mom vozu kojima smrde čarape i po kojima gmižu vaši, nedostatak tuš kabina, prljavi toaleti, govore ne samo o železnici već i o svima čija je dužnost poštovanje osnovnih prava putnika. Od železnice do vlade i predsednika niko se ne pita zašto putnicima smrde noge, zašto su toaleti takvi kakvi jesu, zašto nema tuš kabina zašto su vagon-restorani zamašćeni i neizribani već godinama, a grejna tela zapuštena, kao i za šta konduktéri dobijaju platu. Malo reda uvedenog u sistem dobro bi došlo. Svakome možda zatreba putovanje. Pozitivni klimatski uslovi zagrejali bi srca putnika, a fidbekom, koliko i ako je to

moguće, okorela srca svih službenih lica na zadatku. Ovi klimatski uslovi dolaze s vrha, a kad je tamo zima ni putnici nemaju efikasno grejanje. Sve u svemu, prevoz nije nepotreban, daleko od toga, samo bi mogao da bude mnogo bolji, moderniji, komforniji i delotvorniji.

Eto toliko o prevozu putnika od stanice do stanice, iz grada u grad iz noći u dan, iz jave u san.

Sila koja može pomoći, dajući snagu, na ovom putu je pravo prijateljstvo i iskreno prihvatanje, uz neophodno uvažavanje i iskreno razumevanje. Time podstičemo jedni druge, ojačavajući se u surovim igrama života kao što su: „šta je s tobom“, „nisi kao mi“ i one najgore koju je nemoguće izbeći, jer se javlja u najgorim trenucima života, „šta to govorиш, al' ti nije dobro!“ i u produžetku „nisi kao ja“ uz dozu neizbežne, dosadne odbijajuće procenjivačke gordosti, koju iz dna duše mrzim čak i više od Nemaca i domaćih izdajnika iz partizanskih filmova, posebno „Otpisanih“ i „Povratka Otpisanih“.

Pošto je 1% stoti deo od 100%, a kako je to surova manjina homosapiensa sa problemom ment-(može a, a može i o)-lne prirode, ostaje ovoj populaciji da se sama bori za svoje parče plavog neba i belog hleba.

U ovoj borbi neophodni su iskustvo, magareća tvrdoglavost i ponajviše gluva upornost.

Neko dođe pa ostane,

Neko dođe pa ode,

A neko dođe, ostane pa ode!

Posvećeno borbima M odeljenja bolnice Laza Lazarević kao i svim dobronamernim ljudima, radi boljeg iskorišćenja pozitivnih resursa!!!

S poštovanjem,

Pet Alex



Autorka: Aleksandra Bujošević

-Ja sam Aleksandar i govoriću vam o svojim ličnim iskustvima kako u vezi hospitalizacija u vreme kriza koje se periodično javljaju, tako i o svom ličnom doživljaju sveta u tim trenucima.

-Lično moja dijagnoza je šizofrenija; u nekim slučajevima kada bih završio na odeljenju i paranoidna šizofrenija. Sama po sebi, šifra ne znači mnogo. Osobe sa istom šifrom mogu imati prilično različite simptome, a takođe i obrnuto. Ovo je teza koju sam čuo mada nisam potpuno siguran da je tačna.

-Mnogo važnije od šifre je stanje u kojem se nalazite i na osnovu kog vam je i prepisana terapija. U mom slučaju je u pitanju iskakanje iz realnosti, tj. glasovi koji komentarišu moje ponašanje, želje i potrebe i koji me odvode u paralelni svet za mene u tim trenucima jedini stvaran.

-Još jedna bitna činjenica je da vam je potrebna poprilična sreća da vam odrede pravu terapiju, a ne samo da vas zombiraju, kako radi većina lekara. Smatram da je potrebno uvesti i obaveznu odgovornost doktora za stanje pacijenta ako se ono naprasno pogorša, kako bi se uvela dodatna zaštita ljudi ionako stigmatizovanih.

-Što se tiče lečenja moj lični stav je da se lekovi moraju uzimati i da doprinose ozdravljenju pacijenata mada je prilično teško prihvati da imate duševni problem, ali od nečega se ipak mora početi da bi se radilo na sebi. To je i uzrok odbijanja uzimanja lekova kod mnogih pacijenata. Problem je prilično težak i zbog osuđivanja i odbacivanja ljudi sa ovim problemima od strane kako bliže okoline tako i društva u celini.

-Ljudi sa ovim zdravstvenim problemom nisu nikako izjednačeni sa drugim korisnicima zdravstvenih usluga. Na nas se gleda, uz sve odbacivanje, kao na manje vredne osobe koje treba izbegavati. Najgore je što većina pacijenata tokom života, živeći u teškim uslovima, bez dovoljno materijalnih i duhovnih vrednosti, stekne autostigmu. Protiv stigme se i možete boriti, ali osuđivanje samog sebe je mnogo teže za podneti. Životom u takvim uslovima postajete ili usamljeni bez nade, podrške, pravih prijatelja, stalno gubeći veru u ljude, ili oholi i ozlojedeni.

-Još jedan, a možda i najveći problem, zbog kog sam barem ja imao najviše negativnog iskustva i otpora bolničkom lečenju, jeste nehumanost pristupa ljudima, pogotovo onim u najtežem stanju. Nedostajuća empatija osoblja zaduženog za brigu i „nagu“ akutnih pacijenata kao i kažnjavanje zasluženih i nezasluženih grehova i pogrešaka ljudi kojima je pre svega potrebna pomoć i razumevanje, a ne batine i prezir, čine ove ustanove, pre svega mislim na „Lazu Lazarević“, omraženim u očima kako korisnika tako i laičke javnosti. Svakako i uslovi u kojima ste prinuđeni da odživite i preživite, kako druge tako i sebe, bez mogućnosti da izidete iz zatvora po nekoliko meseci (a kod mene je to sve skupa i par godina bolničkog lečenja), utiču na vaš doživljaj sveta kao jednog surovog, gadnog i nebezbednog mesta u kom nema mesta za sve. Kažnjeni ste, mada bez sudije, a ni vaša krivica nije nešto posebno dokazana, ali je tako. To vam je dosuđeno pa se nosite sa tim. Surovo realni Franc Kafka. Nekad i zbog nesrećnog prilagođavanja terapije desi se da zaglavite, ali to je sve normalno u procesu lečenja „neizlečivih“, a može se objasniti uvek i sve, pogotovo ako je druga strana bespomoćna i čuti. Čast izuzecima. Zbog njih sve ovo ponekad i ima smisla i nije strašna bujica koja bespovratno nosi sve.

-Prostor u kojem boravite, rešetke, kavez, očaj, beznađe, depresija mesta i osoba oko vas, nedostatak topoline, ljubavi, utehe, pažnje i potpuno nerazumevanje potreba u dubokoj hladovini bolničkih pidžama i belih mantila, čine da se samo vapaj čuje iz bezbrojnih duša, ali i on samo tih, ugušen patnjom tužnih srca.

-Svakako uvek je lakše i brže svaki novi „slučaj“ uklopiti u već izgrađen sistem „podrške“ i „lečenja“, bez preteranog truda da se shvate potrebe i muke „svake pojedine ličnosti zaglavljene u ovaj sistem bolničke „zaštite“. U lošoj organizaciji tj. neozbiljnosti pri razmatranju ove problematike i pasivnosti zaduženih struktura nalazi se glavna kočnica kako napretku društva tako i ozdravljenju pacijenata. Potrebno je najpre urediti sistem da bi se promenila pozicija svakog pojedinca, pre svega onih stigmatizovanih. Primetan je manjak volje i želje da se na korisnike gleda kao na ravnopravne individue koje u budućnosti mogu postati korisni i ugledni članovi zajednice. Otuda, konstantne predrasude prema nama kao osobama manje vrednosti koje ne mogu da se prilagode i doprinesu razvoju društva u celini. Teško je poštovati nekoga sa ovim problemom, ali ne i pokazati prezir i gađenje, ponajpre ako se taj nalazi u ozbiljnoj krizi i ne zna za sebe. Ne postoji ništa, a i niko se istinski i srčano ne trudi da se ova slika promeni. Kratko i precizno rečeno nikome nije stalo, barem je to ono što se vidi na površini. Nedostatak novca, novih i boljih lekova i, što je najgore, manjak vremena koje je lekar u mogućnosti da vam posveti kao i prostor gde ljudi borave i dispanzerski se leče, samo su vrh ledenog brega. Društvo voli uspešne, bogate, one od kojih može nešto da dobije, da ima sebičnu korist. Svi vole Novaka Đokovića, Zvezdu, Partizan... Sto se tiče ljubavi ili barem požrtvovanja to ostavite Bogu i crkvi, to nije za nas obične „smrtnike“.

-Još ovo da napomenem: niko unapred ne razmišlja da se i njemu može desiti ova isto kao i bilo koja druga bolest. To je za nekog drugog, ali kad dođe do toga čovek uglavnom ostane sam. Ako već ostane bez podrške prijatelja i rodbine trebalo bi barem društvo da ga ne odbaci; da ima barem nekog s kim može da porazgovara, pa bio taj i plaćen za tako nešto. I pre svega da ima neki posao. Da se oseti vredan, najpre u svojim očima, jer svako može da se napravno razboli, ali isto tako i da jednog dana ozdravi. Nisu razdvojeni bogati i siromašni, pametni i glupi, sposobni i nesposobni, svi dele istu usamljenost u pozorištu života čiju glavnu ulogu igra neko drugi.

-Uz sve tegobe koje čovek na svom putu nosi sa sobom, neobavezna ali neizostavna je i ta da nam je i te kako, mada poričemo uglavnom, stalo do tuđeg mišljenja o nama tj. pitamo se nekad češće, nekad povremeno: „Kako nas vide drugi?“ I to nam godi ili nas boli, ponajviše u zavisnosti od osobe o kojoj je reč i od stepena koliko nam je do nje stalo. Što više zla i poniženja čovek doživi to su dublji i ožiljci na njegovoj duši. Svakako i negativno iskustvo bolničkih lečenja ostavlja dubok trag na svakome ko prođe kroz ovo, jer su zaista veoma retki lepi trenuci, ako ih uopšte i ima. Meni ovako na prečac, na pamet ne pada ni jedan, mada se nešto preterano ni ne trudim da ih dozovem u sećanje.

-Najblaža reč za iskustvo utamničenja, uz svo poniženje i ne poštovanje koji su neminovni u procesu „lečenja“, je mučenje i duše i tela. Tone lekova koje morate da popijete bez brzog i kvalitetnog efekta prave od nas polu zombirana bića kako tokom lečenja u bolnicama tako i dugo nakon izlaska iz istih. Nemate ništa pouzdano za šta možete da se uhvatite; niti vam ko garantuje da će, a još manje kada će vam biti bolje. Sve je nekako neodređeno, maglovito, nejasno. Čak i u ovom svetu tame

nije sve izgubljeno. Da li će te da se predate ili da nastaviti borbu sa vetrenjačama – to najviše zavisi od Vas. Psihijatrija je stalna vežba upornosti.

-E, sad. Da biste nekako prebrodili i lakše podneli svu muku koja vas snađe na ovom putu, putu bezumla, postoji i jedna mala, ali svetla tačka. Ta tačkica se zove „Duša“. To je udruženje korisnika psihijatrijskih usluga. Tu ste živi, tu niste sami. Tu je neko ko vas razume, ko deli vaše probleme. Tu je neko s kim možete da razgovarate o svemu, jer vam je jasno da ste deo iste priče. Tu možete da ispovedite svoj greh, a da niste u startu osuđeni. Tako je kako je. Prihvatile to i živite sa tim.

-Jedan od svetlih primera posvećenosti kako obolelima tako i reformi psihijatrijskog sistema jeste doktor Franko Bazalja koji je u Italiji započeo praksu „uključivanja“ psihijatrijskih korisnika u društvo i, bolje reći, mnogim ljudima omogućio život, ne bolji, već jedini – kroz sistem poznat kao mentalno zdravlje u zajednici. Iako je u Italiji započeto još krajem 70-ih godina prošlog veka, kod nas je tek sad u povoju. Nadamo se da će i nama ovaj pristup doneti bolje dane i neku novu, nezamislivu, „Psihijatriju“.



Autor: Pet Alex

Očekivalo se i očekivano i neočekivano, tako reći sve i svašta, tako da je i neočekivano počelo da se ostvaruje, a među svim tim čak i da Nova godina bude bolja od prethodne. Salio sam se naravno, to nije moguće, to je neslana šala, za sada samo stvar naučne fantastike. Nekog tamo Klarka ili Asimova. Opet neka nova šala za naivne glave. Odakle vam to da bude bolja, gde to još ima, kaže se – srećna Nova, što znači da nam treba sreće i to mnogo, a ne tamo nešto bolje, a ne reći šta, kako da se zna na šta se misli, skroz neodređeno, tu se ni vrać pogađač ne bi snašao.

Možda svaka godina i nije bolja od prethodne, ali gledano na duži vremenski period npr. od 50 godina, možda može nešto i da se iskonstруše, a i ko će se sećati šta je bilo pre 5, a kamoli 50 godina, pa i ako se bude sećao, boleće ga uvo za sve nas redom, ako ne bude dementan. Ko to preživi svaka mu čast, a i kopka me da li će neko da mu poveruje? To bih voleo da vidim. S druge strane, pitate se kad je to pa još i bilo mnogo bolje, možda i jeste, ali ne u skorije vreme koliko se ja još sećam, mada nisam baš siguran u ono kad su moji imali fiću, ali tada nije bilo kafe, a ni benzina, banana, čokolade, ipak još se sećam šećerne table. Daj šta daš. Verovatno je to filozofija i današnjeg čoveka. Pojma nemam kako, al' znam da mi treba uvek malo više, jer ama baš uvek mi zafali taman kad pomislim da sam se nekako iskobeljao iz bule. U principu sve je stvar navike... i dužničkog ropstva. Sve na kredu, pa po redu.

Pretpostavljam da je uspešno pokradeno sve što se moglo, a moglo se u to nema sumnje, a i znalo se i to vešto, iškusno i dobro uvežbano, a pošto vežba čini majstora tako više nema šta, što opet znači da dolaze bolja vremena, jer učinilo mi se da smo dotakli dno, mada ne mogu da garantujem, što opet ostavlja prostora za sumnju i razne manipulacije, može li bolje i da li smo dotakli dno. Samo, postavlja se pitanje: da li dno ima kraj i da li ga mi džaba čekamo? Češto to je neka moja logika ali ne garantujem da radi. Nažalost, moraćete da mi verujete.

Na sve strane sve sami uspesi, samo prazni stomaci. Trudim se, ali ne mogu da skapiram kako, u čemu je fora, a da nije u pitanju neki fazon ili do sada neviđena šala, ili novi štos, mada sumnjam, teško da nešto novo može da se izmajmuniše. Ako ništa drugo, uvek možemo da otvorimo nove i modernije narodne kuhinje ili podelimo po 168 dindži za tri topla obroka dnevno, ako nešto podje po zlu. Ne znam ko je računao, a ni kako, ali to je svakako tačno. $30 * 168 = 5040$. Proverite digitronom ako ne verujete. Tačno u nulu. A pazite sad ovo. Nisam lično isprobao, ali kažu da funkcioniše. Ako cepate samo hleb sa vodom, može još da vam ostane i za štek, mada može i ako ga cepate uz čaj. Pa još ako je suvi leba – Bog da vas vidi. Pun buđelar. Ne verujete? Cemu sumnja? Tako je isto bilo i kad su vam skresane penzije. I eto, sada i sami vidite da je sve u redu. Neko mora da pati da bi neko uživao do besvesti. Dakle kapitalizam hitro stiže, pošto je socijalizam očerupan, da usreći i nas neupućene, da više ne zaostajemo za razvijenim svetom. Odakle ta srećna Nova godina, sa Zapada naravno, sve do irvasa, sanki i deda mraza Laponca sa bocama koka kole, stvar propagande iz Atlante – kao sve iz Finske sa severa, kad ono Amerika, nekad Divlji zapad, danas samo Zapad reklamira Deda Mraza. Verovatno i zato što uvek

ima interes i van svojih granica, ali i moralnu obavezu za prijateljskim, humanitarnim intervencijama izvan ograničenog prostora Američkog rezervata, SAD su u obavezi da se brane, pa koga milom, koga silom preobraze ili neutralizuju kao kolateralnu štetu neposlušnih antikapitalista. Kao stariji brat kad vam lupa čvrge. Mada ništa ozbiljno, samo vaspitno, onako usput, tek da se zna ko je jači. Ali šta je to što zabrinjava? Postoјi samo jedan ugao gledanja na stvari i to ne vaš, pa su vam izgledi da spaseete skalp veoma mali, skoro beznačajni. Uvaljuju vam neispravne vinčesterke, sve da zaboravite kako da koristite luk i strelu. Po svemu napred navedenom, čisto sumnjam da bolji život nije samo serija.

Jedna godina po godina, samo novi redni broj, uvek veći za po jedan, eto to je jedino sigurno što nas očekuje. 60 sekundi jedan minut, 60 minuta jedan sat, 24 sata jedan dan, 366 dana ovaj put, jedna prestupna godina, a to je jedan obilazak Zemlje oko Sunca. I tako do u beskonačno dok Sunce ne izvrši samoubistvo, ili mi ljudi ne istrebimo i sebe i Zemlju i Sunce. Kladio bih se u ovo drugo bez razmišljanja.

Politički analitičar i državni prijatelj broj jedan, sve u nadi da će bolje sutra jednom biti juče, s optimizmom dočekuje i ovu Novu izbornu 2016. godinu. Uf. Šta nas sve čeka, hvala Bogu da je sve u Njegovim rukama. Mislim na Boga, naravno. Za ovo javljanje toliko.

Srdačno, vaš Pet Alex.

Da l' sam lano nešto što ne bi treb'o? Valjda nisam. Moraću da učim kako da prećutim. Ne kažu džabe: čutanje je zlato. A, o tome se radi.

Upozorenje: Nemojte niči ovu priču a ni temu shvatiti isuvije ozbiljno, jer im to i nije namera, mada se ipak ništa pouzdano i sa sigurnošću ne može tvrditi.

EVOLUCIJA, DARVIN, MAJMUNSKO POREKLO ČOVEKA... ITD.

(sve gore od goreg... itd.)

Izveštaj po pitanju evolucije:

1. za sada sve po starom

2. broj majmuna ostao isti

3. ne očekuju se bitnije promene u bliskoj budućnosti

Tema o kojoj sam uzeo da napišem par reči može da bude krupan zalogaj, ali, iskreno govoreći, napisacu šta mislim bez obzira na posledice neozbiljnog shvatanja što mi je uostalom i bila namera. Zamislite samo kada biste na život gledali isključivo krajne ozbiljno. Da li bi ste izdržali? Možda, ali ne znate dok ne probate.

Zato postavljam sam sebi, još uvek dobro razlikujući te dve ličnosti, pitanja koja me muče i peku na tihoj vatri:

Pod 1: Zašto postoji evolucija i koji je njen smisao?

Pod 2: Da li ju je Bog stvorio?

Pod 3: Ako jeste, da li je Darwin njegov prorok?

U nemoći da nađem odgovor na ova komplikovana pitanja, a kako sam tvrda glava, postavljam sebi niz drugih, sve u nadi da nisam jedan običan mazohista, već manje-više do neke mere čak i inteligentan čovek, mada su oko ovoga mišljenja podeljena, kao i oko svih bitnih stvari u životu. U biti, važno je da čovek ima stav, te tako i ja zastupam stranu koja mi naravno više odgovara.

Kako/Pošto se po teoriji evolucije u čoveka neprestano razvijaju mozak i duhovne sposobnosti, u stalnom procesu prirodnog odabiranja i prilagođavanja na nove uslove života i rada, zašto neki daleki potomak majmuna kroz vekove milenijume i eone ne bi postigao savršenstvo građe i duha veće no u čoveka danas, a možda i sutra? Majmun ili čovek hipotetički praktično isto, mada se i o tome može diskutovati, ali čemu? Sve je plod ozbiljnog naučnog rada sa mnogo puta proverenim činjenicama i neoborivim dokazima i nije nikako neubedljiva pretpostavka i labava konstrukcija. No, videćemo šta donosi bolje sutra. Postoji jedan problem pri shvatanju ove teorije, a to je pitanje svesti? Svestan sam da sam čovek. Kada ču prestati to da budem? Verovatno kad evoluiram u neko novo biće. A šta ču biti u međuvremenu? Izgleda neki od usavršenih oblika haosa. Da li je to moguće? Kako za koga, kako kome prema tome. Zašto da ne. Malo ozbiljnosti s moje strane.

Razvijanje kritičkog stava kroz obrazovanje, a i u životu, bitno je za razvoj novih ideja, a ne samo za ponavljanje starih tj. opšte prihvaćenih istina, jer jedino što zaista imaš to je ono što nosiš u sebi. Znali ili ne znali šta imamo u sebi ipak se moramo okrenuti neosporivim autoritetima. S druge strane, svako veruje u ono u šta sam hoće. Zato verujte, jer možda su vaša verovanja vredna truda, ma kako vam to drugi osporavali, jer ako ih ne ostvarite to nećete saznati, a ni živeti ih ako ona to jesu. Još samo nešto. Potrebno je zapitati se da li je evolucija nešto korisno do čega je došlo prirodnim odabiranjem samo najbolje prilagođenih i najspasobnijih jedinki?

Primeri na koje sam svakodnevno upućen ne bi mogli baš da potvrde ovakve i slične špekulacije. Predstavljena kao oblik surove borbe za opstanak podstiče na banalno pitanje može li se išta u prirodi ostvariti kroz uporno samoljublje, egoizam i kao bespoštredna borba za vlastite ciljeve, bez obzira na posledice, razaranja i druga bića. Kakva društva – takve i teorije.

Nakon svega, mislim da i pored sve teorije evolucije niko za sebe ne bi mogao tvrditi da ga lično ispunjava ova teorija porekla, mada mu ne pada ni malo teško, a nekad je i sa radošću pripisuje onima oko sebe. Ni majmuni nisu više što su bili, tajnu čoveka duboko u sebi su skrili. Zato za kraj, citiraču naš narod koji za nešto u šta ne veruje kaže: Pričam ti priču.

Eto, i ja se odvažih na ovaj podvig.

Srdaćno, karika koja ne nedostaje, vaš Pet Alex.

BLAGOSTANJE

Od nemira do nemira brije more
da izgore po patosu reči
ispisanih, što vodi u dilemu između
vere, ljubavi i nade.

Zivot mi se pretvorio u vatru nalik
Božjoj. Kako osetiti i pronaći
skrojeni sistem po meri?
Ne može se, svaki od njih
štrči. Jasno čujem i Božji
i andeoski glas da me umiri.
Uzalud čujem bolan krik
demona i nestvaran smeh,
jer postoji nešto strašno
što obeležava smrt.
Blagostanje je i čak treptaj
Postojanja, iako žalimo
za voljenima i za svojim
grehovima.

A oluja šiba, slamaju
se misli koje odvlače dušu
bez stida u nepovrat.
Samo još bljesak u snu
sija se kao oreol smernosti
hrišćanske, a galama
stečenog mira budi
još više blagostanje.

DVOJE NE POSTOJE

Mrak u žilama svojim
oteraće poruku da želim
biti s njom, oteraće sukob
sa samim sobom jer mi izmiče
teza o dvoje koji ne postoje.
Beležim perom o ljubavi
tiho se krčka na vatri
i stvarno nije vredno čeprkati po
utopiji nihilizma; simptom
društvo rešava verom da
mlada grana veže se sa drugom
mladom prosto jer su isto u
svoj svojoj bedi nepredvidivi...

A onda:
kao gromom pogođen
Ciste svesti u nesvesti
palih dana iz drhtaja
pogođen nesretnom zgodom
događaja, preuzimam
poslednji krug bolesnog
ništavila. A za mnom kruže
nevolje za nevoljom dok gromom
pogođen osetih svaki treptaj
života, života ispijenog
od devojke voljene i meni drage
majke
a najdraže koju je sakrio
lažan sjaj svetlosti
nemozljivo u raki
sa poslednjim trzajem.

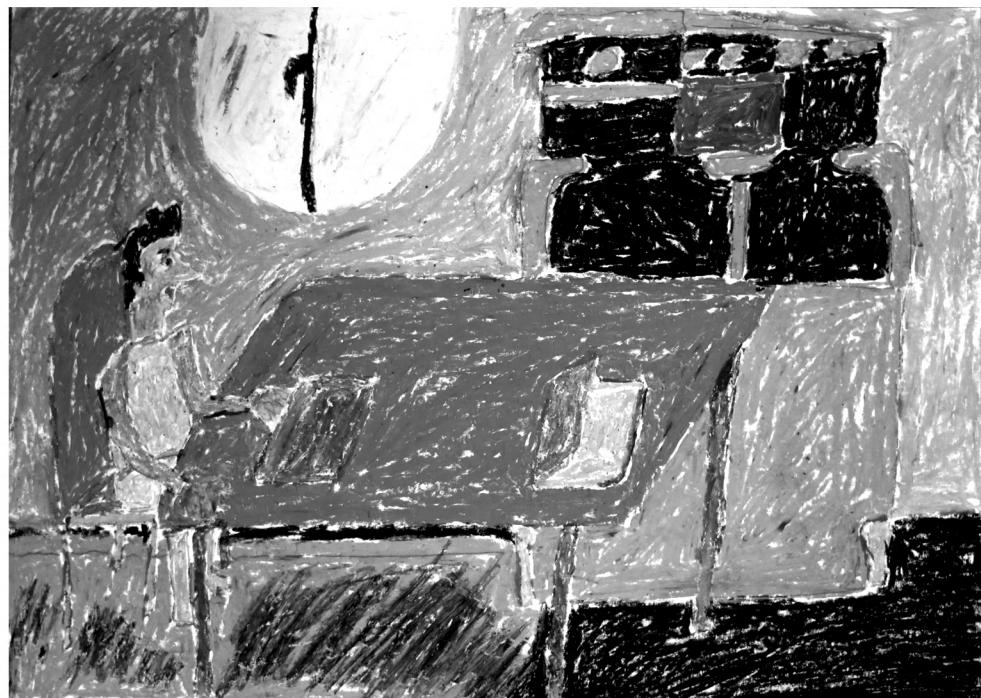
KRIK

Negde iz daljine čuo sam
krik u samoći, i podseti me čik
na sudbinu i pogibiju ljudi
sa bolom. Taj bol i opet ti i ja,
postoji dok postoji i život.
Krik skiči u duši, ona se uvija i sija oko suzno zbog
Stradanja. Tvoje oko toplo
gleda me. Sada si ovca u svom
stadu. Spojena si u večnoj
mudrosti sa Božjom reči.
Moja duša želi da zapeva
svojoj duši zbog svoje besmrtnosti,
iako je stradala i shvatila da moliti se treba... i plakati.

TEBI, SAMO TEBI

Prva i jedina posle krika u sebi
i blagostanja bila je devojka
po meri i odmorila se.
A još veći smisao patnje
je majka, u to nema sumnje.
Tek stasavam za čvrstu
Veru, dok se gubi ona
magija tame i neizvesnosti
briga, zenesenosti.
Čutim i stojim. Molitva
neprekidna.

Odgrizem ponovo i
drugi, ali na svoj način
kako kaže
da doliju začin.
Plašiti ga se neću
iako ih ima svuda
svačija glava luda.
Otkočen i prav
sebi dajem zadatak
slobode – okrenuti ću
se tako i dalje govore
smisao postoji
intima je jaka
zove s one strane
baka.



Autor: Bojan Tomašević



Autor: Vlada Janković

DAJ OD SEBE

Grad u svili,
meni nalili.
Ljubav u beznađe,
da mi se snađe.
Čekam te u nadi,
daj mi u rokadi.
Smisla za šegu,
radio njegu.
Mi o reci,
svud mi poteci.
Reci svima,
nad njima.
Sve o svemu,
daj mi dilemu.
Ritam mi daj,
naj naj.
Na tvom krilu jedina,
ali i puna.
Dodir na reci
prst mi opeci.
Radi na svemu,
daj mi kremu.
Ideš po dilemu,
daj o svemu.

KAFE LUTALICA

Tabletoman
Antički dečko
Štampa
Samo mi fali da
Postanem raviola
Ja i ti
Dubaisti
Johan Volta
Mastercard
Master – standard
Recitat
Kafe kuvalica
Kafe tabadžija
Kafe lutalica.

NOVE NADE

Ko voli nek izvoli
Ljubav svuda
Naokolo onuda
Nije lako
Ni onako
Samo svuda
Mi onuda
Dođi samo
Da propadamo
Probudim se sam
Daj mi da dam
Nove nade
Bez te dosade
Nove slike
Biće prilike
Priroda nova
Biće slova
Svuda te tražim
Da se okuražim.

OPEĆI

Svud se traži,
samo u gnjavaži.
Poreklom bez stida,
u glavi mi se kida.
Odoch do posla,
svega mi je dosta.
Rukom bez mane,
brojim dane.
Oni će o poslu,
svud mi došlu.
Ona će reći,
i poreći.
Glavno u samoći,
i finoći.
Radom si stekō,
i porekō.
Danom bez smisla,
rekla je stisla.
Mi o danu,
maštaš o hranu.

PRIJATELJICA

Dani mi teku,
o poretku.
Došlo se sebe,
pitam tebe.
S prirodom i slašću,
tražim mašću.
Odakle je došla,
tud je i pošla.
Odjednom se desi,
naduvanoj kesi.
Rekoh da će doći,
brojim kuda poći.
Ona je sada,
radio pada.
Rekoh s nadom,
i vodopadom.
Kata smeštaj,
najnoviji kreštaj,
opustila se bila,
uz radio krila.

SENKE LETE

Senke lete
Senke se pletu u letu.
Ko bi znao gde će da se rode
I da se dogode
I da nas oslobole od tegobe.
Da li su to rode?
Ili svrake?
Ko bi ga znao, brate.
Tako ti je od tog.
Kada je ne bih prepoznao
Uzeo bi mi je bog.



SUTON

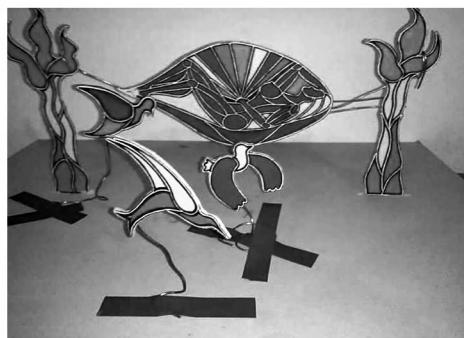
PROPLANAKA SMILJA... MASLINA...
MIRISA LJETA... U TVOJOJ
KOSI.
SANJAM, SANJAM...
I OPET SANJAM DAH
ŽIVOTA...
TVOJ CIJELOV...
DUŠU KOJA NESTAJE,
JAVLJA SE U SMIRAJ
DNEVNA SVJETLA...
SUTON ZLATNO
CRVENE BOJE I
OTOČJE VJEĆNOG
ŽIVOTA... U DVOJE...
BOŽE, DARUJ MI SNAGE
DA TRAJEM I DA VOLIM.
TEBE, DRUGE I SEBE...
IN THE BEGINNING,
SON OF GOD.

NA POČETKU NE BIJAŠE
NIŠTA.
IZ TOG SNA NASTA ONO.
ONO ŠTO NOSI SMISAO
LJUDSKOG U SVIMA NAMA.
NAMA KOJI ČEZNEMO
ZA BOŽJOM LJUBAVLJU.
POSMATRENJEM VJEĆNOG
I SAVRŠENOG SVIJETA.
SVIJETA U NAŠIM
SRCIMA.
NAŠIM UMORNIM,
NAPAĆENIM DUŠAMA.
TRULEŽNOM TIJELU
ŠTO TRAŽI... TRAŽI...,
DA VOLI I DA BUDE
VOLJENO...
SUNCE IZLAZI NA PUT...
POKRAJ PUĆINE...



"Pleme je samoinicijativno, anonimno udruženja ljudi sa psihijatrijskom dijagnozom šizofrenije- F20. Svaki član plemena ima svoje plemensko ime. Ime dobijamo po svom prvom vizuelnom radu. Vizuelni rad se sastoji od više delova (što simbolizuje raspad ličnosti- šizofreniju) koji se prvo nacrtaju, pa zatim izrežu i postave uspravno u prostoru na podlogu. Potom se obasjaju svetlošću i dobije se njihov zbir u senci, konkretna figura, figura neke životinje. Po toj figuri koju član plemena stvori, on nosi svoje plemensko ime. Sabiranje rascepkih delova ličnosti putem ovog vizuelnog postupka plemena ima za šizofrene osobe isceljujući efekat."

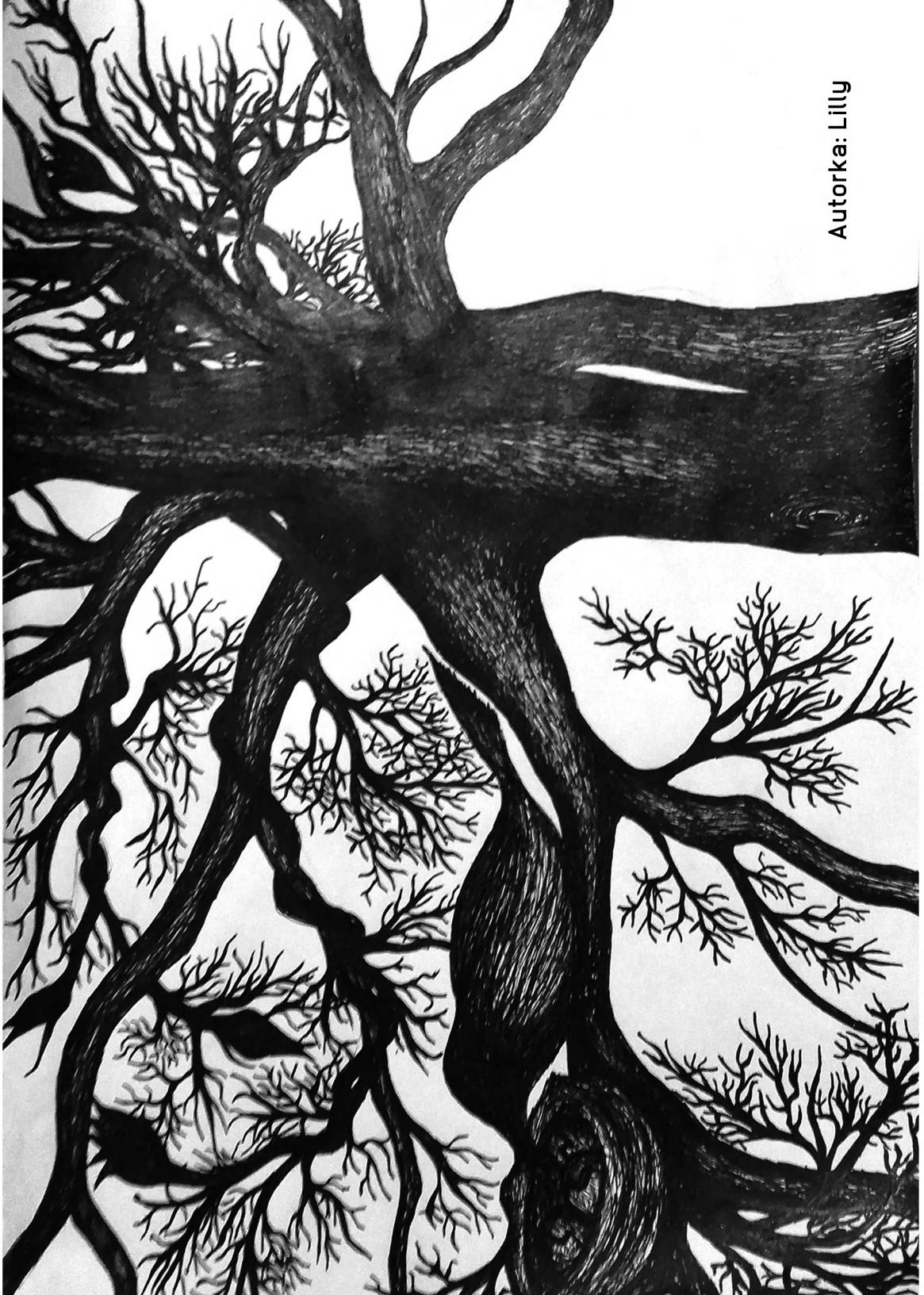
Primer kako je članica plemena dobila ime



"Njena ličnost se raspala na ženu u ljljašći, što simbolizuje smanjenu radnu sposobnost (jedan od simptoma bolesti) i na tri ptice koje simbolizuju glasove koje ova osoba čuje (takođe simptom šizofrenije). Kada smo vizuelnim postupkom plemena obradili njen primer rascepa ličnosti i obasjali ga svetlošću, u zbiru senki tada nastalih pojavila se Riba. Tako je Riba inicirana u pleme i dobila svoje plemensko ime. Članovi plemena su Majmun, Lav, Morski vuk!, Šišmiš, Petao, Nosorog, Žirafa, Beli bizon, Konj, Mačka, Leptir, Slon i Riba."

Svaki član plemena zbog zaštite svog identiteta ima plemensku masku. Identitet je potrebno zaštiti zbog neograničene moći stigme.

Više informacija: Facebook stranica Tribef Tribe



Autorka: Lilly

NOVA GODINA 2020. COVID19 POZITIVNA!

POTPUNO NOVA ZA OVO CIVILIZACIJSKI RAZMAŽENO POKOLJENJE ŽUDNO JEDINO BESKRAJNIH FINANSIJSKIH STIMULANSA JEFTINOG ZAPADA!

Najzad nešto novo. Ovo nam se još nije dešavalo u skorije vreme. Eto i Olimpijske igre neparne godine, kako sada stoje stvari, početkom petog meseca ove prestupne jubilarne dvadesete godine trećeg milenijuma na Đurđevdan po novom Gregorijanskom kalendaru. Mada je dejavu, kako kažu Francuzi, sada je opet nešto novo, verovatno zato što zaboravljamo, što smo nedovoljno odgovorni i pripremljeni za prevenciju onoga što možemo da izbegnemo, kao što je virus, pa bio on i novoga soja. Uostalom, kao i uvek problem je kod sirotinje, ili starih bez dovoljno novca za svemirsku medicinu od koje se ne umire, u uskim krugovima naravno, i živi po milion godina. Samo da ova medicina ne postane jedina kod nas pa da kopamo kilometarske rake kao u nekim od najrazvijenijih država sveta za koje mi se i čini da im i nešto nije preterano stalo do zaustavljanja ove pošasti, već do što bolje kalkulacije i minimalnih finansijskih gubitaka. A ljudskih? Šta je sto hiljada ljudi koji da imaju novca ne bi tu završili gde jesu, pa u čemu je onda i problem? Zar ne postoji gradacija u vrednosti ljudskog života? Plati pa živi sto godina: napući usne, stavi silikone u grudi i zadnjicu pa kad sve to pogledaš više ni ne ličiš na sebe. Ne znaš ni gde ti je dupe a gde glava. Dajte, pokajte se malo što petoro ljudi vredi kao desetine hiljada. Bez ikog da malo novca odvoji i za druge, mislim na lično-kolektivnu glavnici uskog kruga tzv. finansijsko-političke elite koja je, naravno, sve to poštено zaradila. Naravno ona će da lako zameni radnike u fabrikama; da potkupi koga god da treba za bilo kakav cilj i, zašto da ne, kupi i ono što joj i treba i ono što joj je hir. I sad eto mi treba da budemo srečni i oduševljeni što su oni bogati. Prodaju se naveliko svakojake gluposti za kojekakve bolesne potrebe i to dok se sav narod ne dovede do krajnjeg stepena majmunicije i stvaranja mlađih majmuna na poslednjoj lestvici procesa evolucije.

Na ulazu u Ameriku, na vratima Njujorka stoji Kip Slobode, kao simbol novoga sveta i demokratije koja je stvorila Ameriku. Šta je od te Amerike ostalo? Da li jedino novčanice sa likovima velikih ljudi? Mislim da zbog svog bezglavog trka za novcem sam pojim demokratije kao društva jednakih ljudi dolazi u pitanje, jer se u drugome ne sagledavaju kvaliteti i osobnosti ličnosti, već izvor za zloupotrebe tj. iskoriščavanje čega god i kako god za svoje lične sebične ciljeve, sve radi rasta i razvoja vlastitog ega. Bendžamin Frenkljin, građanski rat za opšte vrednosti čovečanstva, borba da se unapredi čovečanstvo i industrijska revolucija, iskorišćeni su ne da se olakša život, već da se zgrču gomile novca u malom krugu sposobnih mešetara koji su gušili američku demokratiju. Uvek je bilo Morgana koji su sticali bogatstvo na nečasne radnje, prodajući neispravno naoružanje svojoj vojsci po višestruko većim cenama. I eto takav Morgan je manipulisao Teslom. Nekome je bitno da bude večan radi zadovoljenja bahatosti svog ega i oslobođenja od straha svoje nečiste savesti, a nekome da ima više vremena radi

ostvarenja svojih snova koje spoznaju tek naredne generacije. Mada lično ne bih voleo da se Tesline tajne otkriju, a i čisto sumnjam da će to eksperimentalnim naučnim jedinicama poći za rukom; jer čovečanstvo u svoj svojoj pohoti daleko od toga da je spremno za gospodina Teslu. Gospodine Tesla, za poljubiti Bibliju dugujete dvadeset centi. Ako vas mrzi da čitate o ovom čoveku sjajnog uma, većeg od čeličnih oblastodera, simbola Novoga sveta, koje su uzgred gradili Indijanci, isti oni koji su preživeli kojekakve brojne budale divljeg zapada, pogledajte staru jugoslovensku seriju nazvanu po ovom promislitelju prirode i izumitelju naizmenične struje. Teledirigovanje, radar, Kolumbovo jaje su samo neka od čuda koja su ostala za jednim „običnim“ Srbinom iz Like; sa dalekog drugog kraja sveta nepoznatog Američkoj civilizaciji Edisonove jednosmerne struje od koje se ovaj i obogatio, uostalom kao i od Tesline elektrane na naizmeničnu struju na Nijagari protiv koje se najpre borio, pa kad su se okolnosti promenile sve zaboravio i sa zadovoljstvom omastio brk. Ovo nije pouzdan podatak (brk), ali je dovoljan za šиру sliku. Dođe mi da se pokajem za neke stvari iz 2016. godine, ali za onih 5040 rsd ne i to pamtim sa izuzetnim zadovoljstvom sve dok ne bude bitno, a čini mi se uskoro. Nadam se ovoga puta ostvarenom putovanju brzim vozom, kao personifikacijom pa i realnošću, kao i jeftinom kartom do Novog Sada, a možda i Beča, uz po koju trubu mašinovođe kako se ide brže pa i juri koliko okolnosti dozvoljavaju a mogućnosti prugom pružaju. To bih voleo da vidim, ali ne kao onih davnih hiljadu evra koje ne znam da li sam odsanjao ili su drugi potrošili i uzeli umesto mene. Nadam se da to nije smešno: no u svakom slučaju, vreme kao što leči tako i pravda i ne opravda sve i svakoga i sva dela i nedela. To je samo prvi deo, ovaj na zemlji koji traje dok znamo da ptice nebom lete, a pod zemljom krtice i rudari kopaju da se prehrane u svoj muci poštenog života, znajući da nikome ništa nisu oteli.

Zaista, standard je pošao nabolje uglavnom zahvaljujući rudarima raznih branši! Samo da se potrudimo da ne budemo razvijeni kao... onda smo ga naj... ma sve se vidi, svet je postao mali.

U teškim situacijama se vidi ko vam je prijatelj, a ko hoće da gleda taj i razume, a ako nešto nije jasno, sigurno je da treba da se uloži veliki trud za takvo postignuće. Samo, trudim se da me ne vodi, a nekad i pobedi mržnja, no kako kažu onda treba ponovo ustati, jer mržnji ne treba pa zato ni ne može da je opravda nikakav razlog.

Svako zlo je prolaznog karaktera, ako ništa drugo odapne kao i sve ostalo, pa ostane goli RNK!

I kako konac delo krasi te se i ja najzad približih kraju...

Zašto bogati misle da je običnom čoveku više stalo do njih no njima do nas finansijski slobodnijih od ove zavisnosti. Civilizacija koja ispira mozak svima da je novac smisao života i da treba živeti da bi se on nagonilavao tj. čovek zaduživao uzimajući kredite i postajući rob bez socijalnog, penzijskog i bilo kakvog drugog osiguranja u mehanizmu berbe pamuka. Koliko vam zaista treba to vas ne uče u školi i društву tokom vaspitanja, već samo pohlepi, ambiciji, intelektualizaciji vlastitog postojanja, a nigde ni u tragovima razvoju vlastite ličnosti, koja bi novac poseđovala ne egoistički vukući i nagomilavajući samo sebi po svaku cenu. Da li je bitno da obidiem pola sveta; da imam blago Baje Patka pod tri ključa; milion automobila i šta ti ja već znam kojekakve gluposti, kojih ću se već zasiliti i koje mi neće značiti ništa te uzimati druge, pa i ovih se zasiliti do mučnine besvesti: i tako u nedogled bez preispitivanja gde ja to idem, šta hoću, i da li sam zalutao tražeći sreću. Ja možda sreću

nisam našao ali znam gde je zasigurno neću niti tražiti niti naći. Ako ona nađe mene, u šta čisto sumnjam, jer čini mi se da na ovom putu života ništa ne pada s neba, pa ni na pamet i kako sam razumeo za sve se trebe dobro pomučiti. Buda, Isus, Konfučije... tražili su smisao, a kako mi se čini našli su ga u sebi posle duge potrage i jake vere, jer nisu sustali, odustali, stali i rat predali.

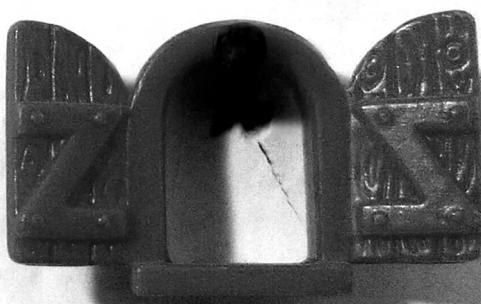
Živeli gde god da ste i potražite najbolje za sebe, vas same.

Ako ste u tome uspeli, svaka čast! Ovo baš i niste morali da čitate, a ako pak jeste, ne zamerite. Samo znajte da vas je nehotice udavio Vaš Pet Alex.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





ISBN-978-86-916697-1-3



ISBN-978-86-916697-1-3