

# NOVA MAVRICA IZKUŠENJ SLIŠANJA GLASOV

*Na Pedagoški fakulteti v Ljubljani smo se v šolskem letu 2017/2018 v enem izmed letnikov študijskega programa, ki ga obiskujejo pretežno dekleta, veliko pogovarjali o pojavu slišanja glasov (ki jih drugi ne slišijo). Študentke so prečitale poročilo o prvem slovenskem raziskovanju slišanja glasov med študenti in študentkami ter nato na to temo zapisale kratke refleksije. Poročilo o tem je objavljeno tule:*

*<https://www.slisanjeglasov.si/Mavrica%20izkuseni%20slisanja%20glasov.pdf>. To "vajo" smo ponovili tudi v šolskem letu 2020/2021 in sicer tako, da so študentke in študentje najprej prečitali knjigo SVET, KI SE SLIŠI, potem pa pisali o svojih izkušnjah. Spodaj objavljamo izseke iz pisnih pripovedi devetih oseb, ki so to temo v svojem življenju prepoznale in pristale na njihovo objavo na tem mestu..*

\*\*\*\*\* Vsakič, kadar berem, slišim različne glasove. Pripovedovalec v knjigi ima en glas, najpogosteje je to moški glas. Potem ima vsak lik v knjigi svoj unikaten glas, ki je produkt moje fantazije. Pogosto si tudi ustvarim neko predstavo, kako ta lik izgleda in potem imam v svoji glavi fiktivno gledališče, v katerem iskreno samo uživam. Jaz osebno tega nikoli nisem doživljala kot slišanje glasov, ampak kot neko ustvarjalnost mojih misli. Branje literature mi je dokazalo, da je tudi to neka oblika slišanja glasov, ampak pozitivna oblika. Ti glasovi so moji prijatelji, mogoče je boljša beseda za to, moji igralci, ki mi pomagajo, da boljše razumem roman, ki ga berem. Vse je odvisno od tega, kako doživljamo te glasove. Za neke osebe so ti glasovi demoni, ki živijo v glavi, za druge osebe so to le naše misli in jih na takšen način dojemamo. Imela sem tudi izkušnje z negativnimi oblikami slišanja glasov. Ko sem delala preko študenta v McDonaldsu, sem pogosto v nočni tišini oz. ko sem šla spat, še vedno slišala glasove svojih sodelavcev, glasbo iz lokala, zvoke grillov, glasove menagerjev, ki mi govorijo, naj hitreje delam. Ti glasovi so me takrat res spravljali v ogromne stiske, saj so me vedno spominjali na to, kako izgubljena sem v delovnem okolju, kako ne znam delati, da mi se vsi smejuje zaradi tega. Pogosto sem slišala tudi pogovore med dvema glasovoma, a tema njihove konverzacije sem bila jaz oz. to, kako ne znam delat, kako mi pripravljalo odpoved in podobno. Takrat tega nisem dojemala kot slišanje glasov, vseeno pa tega nisem dojemala kot pozitivno stvar. Ti glasovi so izginili, ko sem nehala delati v McDonaldsu. Nisem jih več slišala. Dobro pa je, da sem imela neko rešitev, videla sem nek izhod iz te situacije. Kaj pa bi bilo, če bi morala tam delati še naprej? Kaj pa bi se zgodilo z mojim duševnim zdravjem, če bi vsak dan morala po 8 ur delati v enem takem toksičnem okolju? Mogoče bi tudi jaz imela težave z funkcioniranjem in bi ti glasovi po nekem času postali močnejši.

\*\*\*\*\* Glasovi mojih misli so večinoma prijetni in spodbudni, saj si velikokrat v mislih rečem, da bom nekaj zmogla narediti oz. da mi bo nekaj uspelo. Včasih v glavi tudi slišim glas svojega razmišljanja o nekih preteklih dogodkih, situacijah in pogovorih z ljudmi. To me včasih sicer obremenjuje, saj razmišljam o tem, kaj si drugi ljudje mislijo o meni in kaj bi lahko naredila oz. rekla drugače kot sem sicer. Ob tem včasih tudi dobim zelo negativne misli o sebi, npr. da sem glupa, nesposobna, da nič ne naredim prav, da mi nič ne gre v življenju, ipd. Nekajkrat pa se mi je tudi že zgodilo, da so bili glasovi mojih misli precej neprijetni in moteči. V mislih imam situacijo, ki se mi je zgodila pred kratkim, vendar se to ni zgodilo prvič. Skratka, v kuhinji sem pripravljala

kosilo in rezala zelenjavo, ob tem pa sem v glavi slišala svoj glas, ki me sprašuje, kaj bi se zgodilo, če bi si odrezala prst. Hkrati pa sem na drugi strani prav tako slišala svoj glas, ki mi je pravil, da tega nikakor ne bom naredila. Tako sem začela pri sebi opazati, da sta v meni velikokrat prisotna dva glasova, ki ju oba doživljam kot svoja, pri čemer mi eden govori, kaj bi se lahko zgodilo, drugi pa mi pravi, naj to naredim ali pa ne naredim. Sicer pa me ti glasovi ne motijo tako zelo, saj se mi zdi, da jih lahko kontroliram.

\*\*\*\*\* Zgodilo se mi je že, da sem slišala zvoniti telefon, ki ni zares zvonil, in nekoga klicati moje ime, ko me nihče ni zares klical. Nekajkrat, ko sem bila sama doma, sem slišala tudi, da nekdo hodi po hiši oziroma, da so ostali družinski člani že doma, pa sem po temeljitem pregledu hiše (kjer sem seveda postala paranoična, da je morda kdo vlomil) ugotovila, da v hiši ni prav nikogar. Nekoč, ko mame nekaj dlje časa ni bilo domov, sem mi je zdelo, da slišim v mislih nek negativen glas, ki mi je rekel, da se je mami nekaj zgodilo, ker je toliko časa ni domov. Pa se na srečo ni, ampak tistega »glasu« se spomnim še danes. Pogosto tudi govorim sama s sabo, si delam načrte, se menim o različnih stvareh, ampak tu gre bolj za lastne misli in lasten govor, kot pa za nekaj, kar mogoče ne bi pripadalo meni. Velikokrat kaj vprašam svojo pokojno babico, ki mi potem z mojimi mislimi in njenim glasom odgovori. Se mi zdi, da so vsi ti glasovi, bolj producirani z moje stvari, bolj to, kar želim slišati, ne nekaj, kar bi mi nekdo drug rekel. Svoje misli pa nekako slišim ves čas. Tudi recimo, ko hodim po mestu, me vedno spremljajo, občasno kakega mimoidočega pohvalijo, včasih kritizirajo. Opozarjajo, da hodim po pločniku, da se umaknem, da moram hitro čez prehod, da se prej ne prižge rdeča luč...so pa konec koncev le moje misli, in vseč mi je, da mi delajo družbo.

\*\*\*\*\* Slišim glas, ki me bodri: »Uspelo ti bo!« ali »Imaš to!«, kar deluje name pozitivno in produktivno. Drugi primer, ki bi ga delila, je, da me že več let spremlja glas, kako me mama budi: »Živa vstani, gremo na morje.« Ko sem bila majhna in smo šli na morje, me je mami ob 4 h zjutraj na tak način budila. Gre za prijetno izkušnjo, vesel del mojega življenja, ta čas ko smo šli na morje je bil zame najboljši, a včasih imam občutek, kot da je ta glas spremenil konotacijo in kontekst. Glas me preganja, da moram hitro, da moram biti produktivna, ni tisti mamin prijeten, ampak tak ukazovalen in zahtevajoč. Včasih sem mislila, da je to le spomin, a parkrat sem imela občutek, da me s temi besedami nekaj preganja, ne znam razložiti. Kot zadnjo izkušnjo, ki bi jo izpostavila, pa je ponavljanje učne snovi pred testom, maturo, izpitom... V srednji šoli in sedaj na faksu imam navado, da si zjutraj na dan D, dan izpita, nastavim budilko bolj zgodaj, ampak jo nato prestavim, saj v glavi prav ponavljam odgovore, berem s knjige, ponavljam izpiske... To je tako živo in to se mi na dan izpitov zgodi kar pogosto. Namesto, da bi se zbudila ob 6 uri, prestavljam budilko do pol 7, ali med tistim dremežem ponavljam snov in potem imam občutek, da dejansko znam. To je tako živo, ne vem ali je moteče ali ni, odvisno od dneva in snovi, a je kar pogosto prisotno. Včasih sem razmišljala, da je to od preobremenjenosti in stresa, ampak mislim, da je nekaj več. Ali bi se tega znebila? Ne, ne vem, saj se mi zdi, da tako ponovim snov, slišim svoj glas, se dejansko učim. Bojim se, da bi to izbruhnilo v kakšni drugi obliki – mogoče celo v neprijetni. Ponoči res veliko sanjam, skoraj vsako noč nekaj, ampak se mi zdi, da v tem primeru gre za nekaj več, za nekaj nepoznanega. Zanima me, rada bi odkrila, kaj je v ozadju, a ne vem kako...

\*\*\*\*\* Babica je živela s nami in je v zadnjih let svojega življenja bila hudo bolna ter je trpela hude bolečine. Živela pa je na spodnjem nadstropju, mi pa na gornjem. Ker pa mama ni mogla vsako noč preživeti njej ob strani, je babica, ko je rabila pomoč, imela palico, s katero je udarila po

radiatorju in na tak način klicala mojo mamo v pomoč (glas ji je bil že preslab). Velikokrat so tudi mene ti njeni klici v pomoč zbudili. Po njeni smrti pa sem včasih slišala ta isti zvok, to je trajalo še tri mesece po njeni smrti, potem pa so se nehali. Menim, da je to povezano s mojim čustvenim odzivom na izgubo babice, ker sem celo življenje preživela z njo in sva vsakodnevno bile v stiku.

\*\*\*\*\* Zelo zanimivo mi je bilo brati o tem, da nekateri slišijo koncerte, glasbo. Ob teh zgodbah sem pomislila tudi na vedeževalke in te, ki trdijo, da slišijo glasove angelov. Ob branju zgodb sem se spomnila, da se mi je kdaj že zgodilo, da sem v glavi dobila napoved nekega groznega dogodka, ki se potem ni zgodil. Bilo je kot, da bi to izumile moje misli. Nisem pa prepričana ali se mi ob tem zares pojavi tudi glas misli ali so samo slike. Še ena stvar, ki sem se jo ob branju spomnila, je, da ko sem bila mlajša, mi je večkrat v mislih nekaj reklo: »Odpri vrata avtomobila«, čeprav smo bili sredi vožnje in je bilo to nevarno. Razen nekaj posamičnih primerov, sem, ko sem razmišljala o svojem slišanju glasov, večinoma pomislila na to pogovarjanje same s seboj v mislih, saj se mi zdi, da se mi kaj drugega ne dogaja ravno pogosto ali pa se mi sploh ne. »Ok, zdej Tina nared to potem to...« - to da šepetaje sama sebi govorim, kaj moram storiti in kako se moram organizirati je najbolj pogosto. Še ena stvar, ki sem se jo spomnila je, da ko treniram, sama v sebi razmišljam ali sem naredila dovolj in si govorim: »Naredi še to vajo, da bo dovolj« itd. Po branju literature bi ta moj glas misli opredelila kot nevtralen, saj le sama sebe opogumljam, motiviram ali pa se spominjam kakšnih pogovorov z nekom. Nikoli se mi ni zgodilo, da bi kakšen glas znotraj mene kaj zahteval ali pa grozil. O tem se nisem z nikomer nikoli pogovarjala, ker se mi zdi nekaj normalnega, da sam sebi kaj prigovarjaš. Sama sem torej s svojimi glasovi, če bi temu sploh lahko v gotovosti rekli glasovi, v večini zadovoljna, saj se rada pogovarjam in diskutiram sama s sabo.

\*\*\*\*\* Večkrat se v svoji glavi pogovarjam sama s seboj ne vem pa, če bi ta dialog opredelila kot glas, ki ga slišim. Zdi se mi, da gre bolj za misli, kot pa glas, če je to dvoje mogoče razločevati. Enako bi lahko rekla, da v času izpitnega obdobja, ko doživljam kar močne krize, ne gre za glasove, ki jih slišim, ampak predvsem za neke vrste prisilne misli, ki se jih ne morem znebit. Ne glede na to, kako se trudim, so še vedno prisotne in me spravljajo v obup. Ko sem naprej razmišljala o tem, ali se morda spomnim še kakšne izkušnje, ki bi jo lahko povezala s slišanjem glasov, sem se spomnila naslednjega primera. Poleti sem kot študentka delala kot natakara v eni od bližnjih restavracij. Spomnim se, kako mi je nek glas v notranjosti glave, vsakič ko je bila gneča in so vsi zaposleni postali nervozni, v glavi govoril: »Padi, vse krožnike spusti na tla!«, »Spusti krožnik!«, »Juha naj ti pade na tla!« Spomnim se kako sem zavestno morala te misli odstraniti in sama v sebi v mislih reči: »Ne, ne smeš pasti in ne boš padla! Skoncentriraj se!« Razmišljala sem naprej in spomnila sem se še enega primera, ko sem doživela nekaj, kar bi prej kot misel opredelila kot glas (tako kot to velja za prej omenjen primer). V devetem razredu osnovne šole sem na teku na 60 m padla in se kar močno poškodovala. Sicer poškodbe niso bile tiste, ki so mi prinesle največ nelagodja, ampak občutki sramu, ki sem jih takrat doživela. Od takrat naprej vsakič, ko smo v srednji šoli tekli na čas, se je pred začetkom teka v moji glavi pojavil glas, ki mi je ponavljal: »Padla boš!« Ta za razliko od prej omenjenega ni bil tako ukazovalen, ampak me je vseeno spravil v nelagodje in mi povzročil nervozo.

\*\*\*\*\* Sama imam globoko v sebi (no, enega bolj, drugega manj globoko) dva glasova, ki si med seboj nasprotujeta. Eden, tisti pozitivni, spodbudni, prijazni, je brez imena, ker do zdaj nikoli nisem zares čutila potrebe, da ga identificiram in se z njim posebej ukvarjam. No, tistemu drugemu pa rečem moja "inner mean girl" ali slovensko povedano "moja notranja zlobna punca" (ne sprašuj,

od kod to ime, ker nimam pojma). Tale glas je posebej močen v obdobjih, ko se v svoji koži ne počutim najboljši in ko svet okoli sebe in ljudi v njem vidim precej bolj negativno kot običajno. V teh časih mi moja "inner mean girl" govori vse, kar to izkušnja le še pogloblja in utrjuje. Ponavlja, da je vse, kar počnem, brez smisla, da sem neumna, grda, nezadostna, debela, nesposobna. Strinjala bi se tem, da problem nikoli niso glasovi kot taki, ampak njihova vloga v naših življenjih. Problem se pojavi, če nas ti glasovi začnejo ovirati pri obvladovanju našega vsakdana. Kot so ovire tam, da jih preskočimo, so tudi glasovi, kot je ta moj, priložnost za iskanje strategij, kako jim vzeti njihovo razdiralno in rušilno moč. Mislim, da je prvi korak pri učenju načinov uravnavanja to, da glas prepoznamo, saj se lahko le tako borimo proti njemu. Če se vrnem nazaj k svoji izkušnji: sama svojo "inner mean girl" obvladam tako, da jo prepoznavam kot tisti del sebe, ki je skupek vsega slabega, kar sem tekom odraščanja prejela od zunaj, tako od meni bližnjih ljudi kot tudi kot posledico socializiranja s strani širše družbe. Zavedanje tega mi pomaga pri distanciranju od tega dela, ki ga ne prepoznavam kot tisto najbolj pravo jaz. Zavedam se, da me ta glas ovira, zato ga skušam diskreditirati tako, da ga jemljem zgolj kot še en glas osebe, ki me ne pozna in mi ne želi nič dobrega ter je zato ne spoštujem. Ta strategija je včasih bolj, drugič manj učinkovita. Sem pa opazila, da se ta čas, ki preteče od tega, ko se začnem počutiti slabo, do tega, ko ugotovim, da iz mene nevzdržno vpije in vrešči moja "inner mean girl", krajša in krajša s tem, ko ta vzorec prepoznam prvič, drugič, tretjič, petnajstič. Skratka, gre za vprašanje integracije, ki je v mojem primeru uspešna. Pa da ne bom čisto zamorila scene – pohvaliti moram še drug glas, ki pa name deluje povsem drugače kot tale zlobni – tisti glas mi nudi podporo in vodenje ter me podpira v stresnih situacijah. Ko sem pred neko preizkušnjo in se poskušam znajti izven svoje cone udobja, mi ta glas motivirajoče vpije "Ajd, Jana, maš ti to, samo zaupaj vase, si več kot dovolj sposobna za to, pokaži kaj zmoreš, ...". Zdi se mi, da v meni sobivata moja najboljša prijateljica in moja največja sovražnica. Moja naloga pa je ugotoviti, kako opolnomočiti eno in utišati drugo. Izkazalo se je, da je oboje mogoče le preko razmišljanja o obstoju teh dveh glasov, preko govorjenja o tem, deljenja tega z drugimi in seveda sprejemanja tega kot pomembnega dela moje človeške izkušnje.

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

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

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

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

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

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