

# Neprostopovoljni raziskovalec podzavesti

*Slišalec glasov, čigar pripoved objavljamo spodaj, je 34-letni samski moški s sinom edincem. Je samozaposlen, prodaja nakit in uči t'ai-chi<sup>1</sup> v različnih društvih in centrih za učenje odraslih.*

Ob končani gimnaziji nisem želel začeti s službo, zato sem se vpisal na študij družbene geografije. Ko sem ga končal, nisem imel ničesar, kar bi zares želel početi. Zato sem začel opravljati priložnostna dela, kot na primer prodajati preproge. Ko sem začel delati 5 dni na teden, sem začel razmišljati o kakšni boljši zaposlitvi. Tako sem našel službo na enem izmed Oxfordskih časopisov.

Opazil sem, da nisem bil zadovoljen s svojim življenjem, zato sem šel v tujino. Ko sem se vrnil, sem šel k svojem bratu v Manchester in začel stanovati pri njem. Zaposlil sem se v zdravstvenem sektorju. V tistem času sem gledal na stvari zelo negativno in nisem vedel, v katero smer je šlo moje življenje. Nisem se videl kot uspešnega človeka, hodil sem tja, kamor me je nesel veter.

Devet mesecev kasneje sem začel slišati glasove. Spomnim se, ko sem to čudno izkušnjo dobil prvič. Bil sem v svoji sobi in počutil sem se napadenega s strani neke čudne energije. Vstopil sem v stik z neko silo, povezano s smrtjo in različnimi bitji. Takoj sem dojel neko novo dimenzijo sveta. Stvari, ki sem jih prej razumel ločeno, sem začel takrat, kar naenkrat, dojemati v povezavi s to izkušnjo. Počutil sem se zelo dobro in srečen sem bil, da se mi je to zgodilo.

Ko sem bil prvič psihotičen, so me izolirali. Mami so sporočili diagnozo, paranoidno shizofrenijo. Nekaj dni zatem sem začel slišati glasove. Imel sem 24 let. Zame so bili glasovi zgolj delček izkušenj, ki sem jih takrat doživljal in ki jim psihiatrija reče psihotična epizoda. Takšne epizode doživljam zadnjih 10 let.

Med te izkušnje prištevam slišanje glasov (ki jih čutim kot iz zunanjega vira projecirane misli v mojo zavest), delirij in paranoidne ideje mnogih vrst, vizualne halucinacije, stanja močne jasnosti misli, depresijo itd. Čeprav se te izkušnje medsebojno ne izključujejo, sem se moral naučiti spopadati z vsako posebej.

## **Slišanje glasov**

Ti notranji glasovi so se zdeli zunanjega izvora. Ta je bil navadno neznan, vendar se mi je zdelo, da so prihajali (ali pa so mi oni rekli, da so prihajali) iz nekega določenega vira.

Ta vir so bile osebe, žive in mrtve (en avstralski Aborigin, en ameriški staroselec, ljudje različnih ver, ljudje okultizma, živali, rastline, nezemeljska bitja, predniki, mitološka bitja, Belzebu, duhovi raja in pekla, drugi pacienti v bolnišnici in ljudje, ki sem jih navadno srečeval). Večina teh glasov je bila neškodljiva. Včasih sem lahko komuniciral z njimi, včasih ne.

---

<sup>1</sup> *T'ai chi* – Kitajski sistem fizičnih vaj in samoobrambe, za katere je značilno počasno in ritmično gibanje.

En glas, ki mu ne vem izvora, me skoraj vedno spremlja in tega se zavedam. Dopolnjuje moje misli s komentarji in nasveti, kot npr. »ja«, »ne«, »morda«, »dobro«, »slabo«, »zelo dobro«, »pazi«, »prav je«, »ni prav« in podobno. Takim nasvetom se ne posvečam zelo, včasih pa celo naredim nasprotno, kot mi glasovi priporočajo, kar pa ne prinese večjih posledic. Včasih komuniciram s tem glasom, čeprav zna biti včasih težko in celo neprijetno. Pogosto mi glas govori: »Ne skrbi, vse bo v redu.« – kar mi je v uteho, čeprav mi to reče v situacijah, ko se moram resno vprašati o tem, ali glas govori iskreno.

Včasih so glasovi črni, zato jih je slišati neprijetno, še posebej ko čutim prisotnost lastnika glasu. Druga stvar pa je, ko pustim, da glasovi govorijo preko mene, kar je lahko malo zaskrbljujoče, še posebej ko govorijo kaj, kar mi vzbuja strah. Bolj redko se zgodi, da glasovi tako močno vztrajajo pri tem, da jih pustim govoriti preko mene, da jih je najbolje pustiti govoriti in biti zgolj posrednik. Takrat si pokrijem usta, da drugim osebam okoli mene zakrijem, kaj se v resnici dogaja. V nekaterih primerih je bila to edina možnost, da sem lahko shajal z njimi. V času zalivske vojne sem izkusil nekaj zares nenavadnega, ko mi je glas z nesramnim tonom vztrajno govoril, da je prišel čas za prelivanje krvi in da vsi čakajo na to. Če bi me takrat kdo slišal, bi bil šokiran.

Drug način, na katerega lahko komuniciramo, je ta, da jim postavljam vprašanja, na katera lahko odgovorijo z da ali ne, odgovarjajo pa s tem, da mi premikajo glavo sem in tja. Ta način je lahko dokaj neprijeten, saj glasovom dovolim, da me nekako nadzirajo. Nekaj teh izkušenj se je zgodilo brez moje volje, čeprav imam velik interes izvedeti, kaj mi želijo glasovi sporočiti in jih zato raziskujem.

## **Halucinacije**

Halucinacije so lahko dobre in slabe: svet se lahko spremeni v raj ali pekel, ko zgolj trenes z očesom. V mojih izkušnjah najpogosteje nastopajo osebe, ki dobijo demonične poteze. Najpogosteje se zgodi, kadar sem med veliko ljudmi, na primer v centru mesta. Te izkušnje so lahko zelo čudne ali celo srhljive, vendar jih izkušam tako pogosto, da sem se jih navadil. Ker vem, da trajajo nekaj časa in se nato končajo, jih ignoriram brez večjih problemov. Dobra stran teh izkušenj so nekateri trenutki polni življenja, so kot sprehod čez park ali pot po raju.

Oba tipa halucinacij, ki sem jih omenil, sta stanji spremenjenega zaznavanja. Vznikneta spontano in pogosto med psihotičnimi epizodami. Takrat slišim in vidim stvari, ki ne obstajajo, ki pa so v tistem trenutku zame resnične. Zdaj vem, da niso resnične. Nekega dne sem, na primer, našel CD v svoji sobi. Na naslovni strani je imel fotografijo mojih prijateljev, ki so tisti čas imeli glasbeno skupino. Mislil sem, da so posneli album. Zavrtel sem si ga. Drugič sem našel pismo, vendar sem še enkrat preveril in tam ni bilo nobenega pisma. Zdaj preverim vse in še posebej pazim, da ljudi okoli sebe ne bi zmedel ali dvomil vanje. Tako recimo vprašam: »Sanjal sem, da sem videl ljudi ob vhodnih vratih.« Nato opazujem odziv: če drugi misli, da gre za hecne sanje, ne govorim več o tem; če pa mi ta druga oseba reče, da so na vratih res ljudje, potem vem, da je res.

## **Deliriji in paranoidne ideje**

Veliko vrst jih je. Včasih si mislim, da je nemogoče imeti še kakšno. Toliko stvari se mi je že zgodilo, da se zdi kdaj kratko malo nemogoče, da bi obstajalo še kaj, česar nisem izkusil. Vendar pa kreativnost nima mej in vedno se nov delirij ali nova paranoidna ideja znajdeta pred mojimi vrati in potrkata nanje.

Ko sem v stanju delirija, sta delirij in resničnost ena in ista stvar. Vse deluje tako zares, čeprav moj svet postane absurden. Delirij in delirične ideje so lahko dobre, ker svet postane magičen, stimulativen, vse v njem se konča dobro; lahko pa so zelo slabe, ko svet postane senčnat in nevaren. Včasih me delirij s čim navdahne. Rad sem kreativen in zato v takih stanjih navadno slikam.

Najslabše od vsega je, ko vohunijo za mano, ko sem preganjan, ustrahovan od vseh možnih groznic stvari, ki se zgodijo. Takrat me zagrabi panika. Včasih vse deluje tako resnično, da se je težko oddaljiti od te izkušnje. Deliriji preživijo v mnogokrat izjemno zapletenih oblikah nezavednega. Vedno, ko se pojavi nek element, ki bi lahko dopolnil celoto sestavljanke, nastopi delirij v vsej svoji moči in se me za nekaj časa popolnoma podredi.

### **Fizični pojavi**

Ko sem psihotičen, se fizično počutim zelo dobro in imam občutek neverjetne notranje energije, ki nastane iz mene in tudi iz reakcije na nevidne sile. Počutim se tako zdravega in polnega energije, da mislim, da imam neverjetne sposobnosti. Vendar to ni daleč od resnice, saj takrat delam stvari, ki jih v normalnem stanju ne bi bil sposoben narediti. Na primer, lahko spim zelo malo. Kakorkoli, najbolj neverjeten fizični pojav pri tem je, da sem se sposoben odzvati na nevidne zunanje sile. Jasno je, da gre za moje notranje sile, vendar ne izpade tako, ko se znajdem v teh stanjih.

Ta fenomen sem raziskal do tam, kot sem lahko, kar me je pripeljalo do bizarnih in misterioznih dejstev. Dojel sem, da vedno, ko se odpovem kontroli svojih gibov, postanem stroj. To si razlagam kot *sledenje*. To sledenje me začne premikati v nek čuden ples, podoben T'ai chiju, ki sem se ga naučil pozneje. V drugih primerih me postavlja v položaje, ki so podobni tistim pri jogi. Vzorec gibanja, ki se ima navado ponavljati in ki se je spremenil v neke vrste ritual, me prepogne naprej do prstov na nogah in nato obratno nazaj. Nato se moje roke odprejo navzven in jaz se obračam zdaj v eno zdaj v drugo stran, da roke v gibanju sklenejo polni krog. V tem položaju priključim duhove različnih živali – ne spomnim se več, kako sem prišel na to idejo. Ti duhovi nato vstopijo vame in jaz se potem gibljam, kot da bi z njimi delil nekaj njihovega.

Najbolj zanimive izkušnje tega *sledenja* so tiste, ki me prisilijo k hoji. Najbolj izstopajoča je trajala celo noč, ko sem prehodil kakšnih 25 kilometrov. Vse se je začelo, ko sem bil sam v sobi in se odločil, da bom vadil malo *sledenja*. Začel sem s hojo po sobi, nato pa sem se začel obračati okoli svoje osi, vedno hitreje, kot bi bil nekakšen vrteč se derviš. V bistvu se je zdelo, kot da bi se obračal z neko noro hitrostjo. Naenkrat sem se ustavil, skoraj negibno, potem pa se je začela okrog mene obračati soba. V tem trenutku sem začutil impulz, ki je narekoval, da zapustim sobo in grem na sprehod. Zanimalo me je, kje se bo ta sprehod končal in spominjam se, da sem si začel predstavljati različne možne cilje. Nekaj ur kasneje, zaradi časa, ki je preteklo, sem prepričan, da sem blizu Londona, zapustil cesto in prišel do nekega naselja. Vas je imela majhno trikotno zelenico, obdano z ograjo. Začel sem jo obkrožati. V nekem trenutku sem se ulegel na ograjo; mislil sem, da sem začel vzpostavljati stik z nečim in da je bil to morda cilj moje poti. Potem sem se naenkrat ustavil in vzravnal, pri čemer je moja glava začela plesati gor in dol. V naslednjem trenutku sem se zavedel, kako sem poljubljal del ograje. To mi je dalo slutiti, da je morda čas, da neham prakticirati *sledenje*.

### **Strah in ranljivost**

Moje izkušnje se pojavijo spontano in se me polastijo. Lahko se pojavijo z različnimi razpoloženskimi stanji, od ekstaze do izjemno močnega strahu. Še huje je, kadar se počutim prestrašenega in ranljivega. Ko se počutim ranljivega, je malo lažje, saj med svojimi izkušnjami živim v bolj abstraktnem svetu. Za moje psihoze strast ne obstaja, vendar nanje vplivajo dogodki iz resničnega življenja. Včasih so tako intenzivne, da pozabim na konkretne okoliščine v realnem svetu. Na moje psihoze vpliva svet, ki me obkroža. Ko jih izkušam, postanem ranljivejši v odnosu do drugih.

### **Izboljšanje kontrole**

Na začetku nisem imel pojma, kako bi se spoprijemal s svojimi izkušnjami. Ko so se začele ponavljati, sem se začel učiti spoprijemanja z večino teh fenomenov. Tega nisem bil sposoben delati samo ob krizah. Zame, kot sem že omenil zgoraj, je slišanje glasov zgolj delček izkušnje, ki jo imam že 10 let. Na primer, spoprijemati se z glasovi lahko zahteva delanje hrupa, kar navadno povzroči neprijetne situacije in zelo čudno vedenje. Ob delirijih lahko resno zmotim druge osebe.

Po vseh teh letih sem prišel do zaključka, da imajo te fenomeni določen vzorec hribov in dolin. V začetni fazi sem bil veliko časa spodaj, v dolini. Psihotične izkušnje sem imel zgolj eno uro na dan, zame pa mi jih je ostalo 23. Nato sem začel to doživljati dve, tri ure na dan. Na neki točki sem se znašel na vrhu hriba in sem imel zgolj eno uro brez takih pojavov. Vendar sem uspel do njih držati določeno distanco, saj mi je vseeno ostala ena ura na dan za premislek. Nikoli se nisem zdravil s psihiatričnimi zdravili. Ko dosežem vrh te gore, mi ne preostane nič časa zase, zato se spustim v izkušnjo in začnem raziskovati vse.

Najpomembnejše v vsem tem času se mi zdi, da sem uspel ostati zunaj psihiatričnega sistema. Ne želim si zdravil. Ko sem psihotičen, se izogibam družinskim članom. Ne želim si priti psihotičen pred svoje starše, saj bi me lahko zaprli v hišo. Moje prijatelje skrbi, ko sem v krizi, vendar me zdaj že poznajo.

Ne pravim, da ob halucinacijah ne morem iti iz hiše po nakupih. Jesti moram tudi, ko imam delirije. Na nek način vsakodnevno življenje ostaja.

Ko slišim glasove, sem jih že sposoben dati malo na stran, kot bi bili nekaj drugotnega. Čeprav je res, da me glas še vedno lahko spravi pod popolni nadzor, je res tudi, da vedno pride neka točka, kjer izgubi svojo moč. In vedno obstaja neka točka, do katere vseeno zmorem ohraniti določeno moč za lastne odločitve. Kot zadnjič, ko sem se odločil, da ne bom kadil trave, ker je bil delirij prejšnjega dne preveč močen, preveč resničen. Če bi jo kadil, bi bil v strahu, ali bom lahko iz delirija ušel ali ne. Naučil sem se paziti na besede. Na začetku sem imel ob stikih z duhovnostjo potrebo, da sem govoril o tem. Zdaj o tem govorim predvsem v anekdotah in kratkih zgodbicah in mislim, da tako ljudi to bolj zanima in manj straši.

Včasih ni mogoče preprečiti stika z drugimi. Mnogokrat želijo biti vpleteni. Drugi ljudje pač pridejo in jih zanima. Problem je, ko imaš delirij in se želiš o tem pogovarjati, saj želiš, da ti kdo reče: »V bistvu to ni res.« V teh trenutkih sem se navadil reči drugim, da imam kakšno noro idejo in potem opazujem reakcije. Včasih se počutim, da bi bil pretresen, če bi mi nekdo rekel: »Ja, res je.«, saj si želim, da gre vseeno zgolj za mojo domišljijo.

Velikokrat lahko sam hranim svojo lastno paranojo. Če rečem komu »Dogaja se mi to in to«, lahko ta nekdo razmišlja »Zakaj on misli tako?«. Ko o tem govori tretjemu, se originalno sporočilo že malo spremeni. Ko slišimo govoriti tretjega, ne morem verjeti, kako je prišlo do takšne razlike v zgodbi. To je težko razložiti. Ljudje pretiravajo, zgodba se napihuje in izgubimo kontrolo nad njo.

Naslednja ovira, na katero lahko naletim in pri kateri moramo ohraniti stik s tlemi, je narava teh nadnaravnih doživetij, ki me lahko hitro zasvoji. Je neke vrste droga, je nekaj, za kar bi ljudje dajali denar, da bi izkusili: deliriji, v katerih se počutiš tako velikega. Negativnih delirijev si nihče ne želi, vendar v resnici ni nobenega načina, da bi lahko izbral. Morda se lahko edino naredi kaj, kar jih prepreči ali vsaj oteži njihov nastanek. Ostajati buden do poznih ur, prekomerno piti in kaditi, piti preveč piva ali kave – vse te stvari povzročajo izčrpanost in zmedo. Kot alkoholik morda pijem hkrati dobro in slabo, kar nam te stvari prinašajo. V takih stanjih pridem do velikih in vrednih odkritij. Neprostovoljni raziskovalci podzavesti (ali kakorkoli hočete) imamo dobro priložnost privleči kaj na dan. Kdaj nas lahko to privede skoraj do smrti, kdaj pa lahko pripeljejo do idej, odkritij bogastev brez cene, novih pogledov na stvari, kreativnih inštrumentov ipd.

Takšen način razmišljanja povečuje moje sposobnosti. Kar imam take izkušnje, moram najti najboljši način, na katerega se z njimi spoprimem. Zaradi vseh padcev in ponižanj, ki sem jih doživel in vseh predsodkov, ki sem jih bil deležen zaradi tega, kar se dogaja z mano, bi lahko postal izjemno nezaupljiva oseba. Ravno obratno, počutim se kot človek z izjemno srečo in sem zadovoljen, da imam takšno glavo, kot jo imam. Sem raziskovalec nedolžnih gozdov iluzije. Moje življenje je aventura. To, kar sem, ni odvisno od tega, kako me vidijo drugi. Zavračam vsakršno nalepko. Ko srečam koga, ki me želi klasificirati v nek predalček, ga zdaj najverjetneje vidim kot neko malo osebo z rahitičnim umom, ki ga ne morem vzeti zelo zares. Počutim se dokaj stabilnega in verjamem, da se bom zmožen spoprijeti z naslednjo epizodo ali trenutkom krize, ko pride.

Prevod besedila: "Décimo contributo pessoal". (1997). V: Romme, Marius, Sandra Escher, José António Zagalo-Cardoso, and José Cunha-Oliveira, *Na companhia das vozes. Para uma análise da experiência de ouvir vozes*. Lisboa: Editorial Estampa, str. 195–203. Iz portugalščine prevedel: Juš Škraban.