

Jaz sem OK, ti si OK

Preden vam razložim, kako sem se naučil spoprijemati z glasovi, mi dovolite, da vam povem, kako je bilo, ko sem jih zaslišal prvič in kakšen vpliv so imeli na moje življenje.

Ob končani srednji šoli leta 1977 sem začel izobraževanje v delavni terapiji. Da bi lahko študiral, sem moral iti živeti v drugo mesto in tam najeti sobo. Naj se zelo na kratko opišem: sem edinec in morda se zato lahko zlahka zamotim. Recimo, da sem samotni človek. Sem izjemno kreativen in imam med drugim zelo rad slikanje, zato je imelo tisto stanovanje posebno mesto, namenjeno slikanju. Moja punca je medtem ostala v mojem rojstnem mestu in moram reči, da čeprav sem našel nekaj novih prijateljev, študentsko življenje ni bilo narejeno zame. V resnici sem izjemno malo spal. Prvič v svojem življenju sem lahko sam odločal o tem, kaj sem želel jesti, lahko sem si kuhal sam ali pa jedel v menzi bolnišnice, kjer sem imel predavanja. Skratka, bil sem svoboden, da sem organiziral svoj čas po svoji volji, brez kakšnih obveznosti, povezanih z mojo prihodnostjo.

Nekaj mesecev zatem sem dobil močno idejo, da bi poslikal veliko belo steno v svoji sobi; tista stena je bila zame pravi izziv. Začel sem slikati temačni gozd, z nekim plazilcem v ospredju. Slikanje prehaja iz glave direktno v roko in jaz sem od zmeraj lahko slišal barve; prenašajo se preko vibracij. Slišim črno, rdečo in temno rjavo. Nisem imel radia ali česa podobnega, zato je bila soba, medtem ko sem slikal, v čisti tišini. V tisti tišini sem začel čutiti, kako se je razraščalo nekaj osupljivega, neka vrsta grozeče prisotnosti, ki mi je dajala čutiti, da nisem bil sam. Nato sem slišal nek monoton hrup, ki ni prihajal od mene in ga nisem znal razumeti. Bilo je nekaj podobnega zvoku, ki se ga sliši, ko se z rokami zamaši ušesa, le da je bil še tišji in bolj monoton. Zbujal je hkrati tudi neko čustvo, čeprav nekaj več od čustva, ki mi je dalo čutiti, da me nekdo išče.

V bistvu sem zaslišal klic na pomoč neke skupine. Da bom natančnejši, opisal bi ga kot klic aboriginov, z zelo prvotnimi zvoki: skrivnostnimi in zelo zastrašujočimi. Začelo se je z objokovanjem, vendar je slednje hitro ponehalo, kar me je zagrabilo in stisnilo. Nekaj me je želelo nadzorovati. Uspevalo je. Kar sem slišal ni bila nizozemščina ali katerikoli drug jezik, temveč je vse govorilo preko čustev. Nisem bil sposoben artikulirati ničesar pomenskega, zgolj nerazumljive zvoke. Ko govorim o tej izkušnji, bi lahko rekel, da sem slišal glasove.

Podobne izkušnje sem imel že velikokrat poprej, vendar je bil hrup vedno bolj oddaljen in manj grozeč. Po tej izkušnji sem se začel počutiti ustrašovanega in preganjanega. Kot bi bilo nekaj v meni, ki bi lahko vzniknilo vsak hip: ta občutek je bil prisoten vselej, zavestno ali nezavedno. V resnici sem se počutil norega. O glasovih nisem govoril z nikomer in imel sem ogromen strah biti sam in izraziti svoje občutke, na primer, na papir. Nikoli nisem vedel, kdaj bi se lahko glasovi zopet vrnil. Velikokrat so se pojavili v najmanj primernih trenutkih.

Vedno sem bil veren – ne zgolj zaradi vzgoje v družini, temveč tudi zaradi lastne odločitve. Molitev je neke vrste kontemplacija. Moliti pomeni komunicirati z neko močjo, ki jo imenujem *Bog*, čeprav bi tej moči drugi rekli tudi kako drugače. Prosil sem za pomoč. Ne vem natančno, koliko časa sem potreboval, da sem glasovom rekel »DOVOLJ!«, vendar se spomnim, da je bil to zelo čustven trenutek. Mislim, da je bilo to pred tremi leti. Od takrat se je spremenilo le malo; glasovi že niso bili več aktivni, vendar sem se še vedno počutil preganjanega – lahko so se me polastili v kateremkoli trenutku.

Dokler bom živ, ne bom pozabil trenutka, ko sem zbral pogum in glasovom rekel »DOVOLJ!«. Z avtom sem prihajal iz službe v Zwolleju. Malo pred tem sem imel zelo čustven pogovor z nekom, kar me je popolnoma odprlo. Ko sem pripeljal na avtocesto, sem se zavedel, da sem bil popolnoma prestrašen, prestrašen zaradi glasov. Večkrat sem v avtu zakričal »Strah me je!«. Ko je človek sam v avtu, lahko kriči ne da bi ga ostali slišali in točno to sem naredil. Bil je neke vrste primitivni krik. Bilo je, kot da bi nekaj v meni eksplodiralo in to mi je dalo občutek osvoboditve, kar me je razveselilo. V tistem trenutku sem začutil, da sem dozorel. Sprejel sem se takega, kot sem bil in kot sem še vedno. Ni se mi bilo več potrebno skrivati, saj sem sprejemal obstoj svojih glasov. Rekel sem jim »DOVOLJ!«, hkrati pa sem jih sprejemal kot neodvisne duhove, kot nekaj meni zunanjega. Proces, preko katerega sem šel, bi opisal tako:

- šok;
- strah in beg;
- iskanje pomena glasov;
- sprejetje glasov kot od mene neodvisnih duhov;
- sprejetje sebe;
- iskanje razlogov za beg;
- spoprijemanje z glasovi;
- kompromis med sprejemanjem in zavračanjem sporočil glasov.

Po vsem tem je turbulentnost izginila v reki mojega življenja. Krmarim v mirnih vodah in sem zmožen sprejemati lastne odločitve. Še vedno slišim in čutim tisti krik na pomoč, vendar ga zdaj pošljem proč in to me osvobodi. Jaz sem jaz in zmožen sem ohranjati svojo identiteto. Upam, da lahko pomagam drugim ljudem najti pot do podobnega občutka. Morate biti zmožni reči: »Jaz sem OK, ti si OK.«

»Sétimo contributo pessoal«. V: Romme, Marius, Sandra Escher, José António Zagalo-Cardoso, and José Cunha-Oliveira. 1997. *Na companhia das vozes. Para uma análise da experiência de ouvir vozes*. Lisboa: Editorial Estampa, str. 138–140. Iz portugalščine prevedel: Juš Škraban