

VIBRACIJA ŽIVLJENJA

Glasove dojemam kot preživitveni refleksi. Glasovi ščitijo notranji del mene, da mi ni treba biti z ljudmi, ki so mi prizadejali rane.

Ljudje se ne rodimo shizofreni, tako nas naredi življenje. V stalnih umikih, prilagajanju, pozabljanju nase.

Namesto da bi povedala, kaj čutim, sem besede požrla. Vendar so še vedno divjale v meni. V notranjem monologu, ki se ga nisem niti zavedala, dokler ni postal tako glasen in sovražen, da je končno pritegnil pozornost. Kar je postalo vsakokratna bitka do padca v odsotnost (spanje) ali v otopelost kot posledico zaužitja predpisanih tablet.

Prvi glasovi so se pojavljali v situacijah, ki sem jih doživljala kot zlorabo, z močnim občutkom krivde in sramu. Reakcije so bile v begu vase (zaprtost), naslednje pa tudi v begu iz sebe (otopelost, odsotnost). Kljub izbiri odsotnosti je en del osebnosti vedno ostal in je, čuječ, pazil name in se odzval, če je bilo to potrebno. S tako odzivnostjo sem situacije preživela, vendar jih, zaradi odsotnosti zavedanja, vseskozi ponavljala.

Posledica dojetanja sebe kot žrtve je bila izbrisana zavest. Dogodek zame ni obstajal oziroma je v spominu ostajala le verzija dogodka, ki je delno opravičila zlorabo. Odnos »biti žrtev« je prekinila šele drastična situacija, ki je nisem mogla več zanikati. Sprejemanju odgovornosti za svoje življenje je botrovala odločitev, da sem vredna, da živim bolje.

Moje merilo odnosa do glasov, ne glede na vsebino, je iskanje iskrenosti do sebe. Razvijanje notranjega odnosa, kakršnega bi želela živeti navzven. V prepoznavanju notranjega nemira, ki se sproži pred pojavnostjo glasov. V iskanju razumevanja, v katerem kontekstu se glasovi pojavljajo, na kaj opozarjajo. S prepoznavanjem, da postanejo glasovi zaščita, ki me potegne v vzporedni svet, kadar se v meni ustvari občutek, da me kar koli ogroža (doživljanje notranje stiske). Ob stiku z ljudmi, ki spoštujejo moj osebni prostor (ni občutka ogroženosti), glasov ni.

Skozi leta življenja z glasovi in z dojetanjem sebe kot žrtve je postala realnost izkrivljena. V svetu, ki so ga krojili glasovi, ni bilo ene in edine prave odzivnosti, temveč tisoč odzivnosti na neko situacijo (realno ali namišljeno) v iskanju prave, ki bi zdržala pod pritiskom glasov.

Z odločitvijo sprejemanja življenja z glasovi, ki je izvirala iz srca in ne uma, se je cukanje glasov počasi začelo spreminjati. Nisem bila več v središču viharja, temveč vse bolj opazovalka.

S sprejemanjem sebe v vseh izraznostih (osebnostih) sem presegla občutek (notranjega) upravljanja s seboj, ki se je pojavljal ob določenih situacijah. S tem sem načrtno rušila prepričanja o sebi z zavestnim delovanjem izven okvirov do sedaj poznane sebe (prepričanja, kdo sem, kaj si dovolim, kako delujem). S tem sem namerno rušila popolno sliko sebe, s tem pa tudi občutek ujetosti, ki me je utesnjeval in paraliziral v vsakokratnem poizkusu delovanja.

Situacije, ki so me nekoč spravljale v stisko, zaradi izkušnje sprejemanja niso bile več tolikšen problem. Bile so realnost, s katero sem se sedaj lahko, korak za korakom, soočala. Vsakokrat sem, v iskanju rešitev, morala ponovno razmisliti o svojih vrednotah in izpustiti nekaj prepričanj o sebi in svetu, v katerem živim.

Podporna skupina za slišanje glasov lahko vodi pogovor o teh temah oziroma sploh omogoča, da o tem govoriš. Da si sprejet. Skupina me gradi kot osebnost. Dojemam jo kot neko vzporedno družino, ki mi omogoča, da se lahko bolje soočam z različnimi situacijami v življenju. Na skupini lahko delno uhođim pot, da je potem po tej poti lažje hoditi doma oz. drugje v življenju. Skupino dojemam kot pripravo na življenje oz. kot način vračanja nazaj v življenje.

Zaradi življenja z glasovi je druženje, ki je bilo že prej okrnjeno, izzvenelo na najožje člane, do katerih se je v največji ranljivosti rodilo veliko zamer, ki nimajo teže v realnosti, v izkrivljenem pogledu na svet pa so postale moja okupacija. Ker so bile praviloma te osebe tudi še edine osebe, s katerimi sem vzdrževala stik, velikokrat nisem zmogla distančnega pogleda na situacijo ter v odnosu vedno znova prišla do rane, ki je nisem znala zaceliti.

Druga stanja zavesti vplivajo na pogovore, ki jih želiš in zmoeš voditi, v ospredje stopijo druge teme, ki te okupirajo, predvsem v zvezi s težavami, ki se pojavljajo. Ker mi klasično dojetanje bolezní ni ponujalo rešitev razen blaženja stanj in s tem odmika od realnosti, sem iskala nove poti, drugačne razlage. V tem iskanju so se stkala nova prijateljstva.

Skupina je svet v malem. Priprava na svet. Hkrati tudi razumevanje in sprejetost. Učenje v odzivnosti. Gradnja novih notranjih odnosov. Rast samopodobe. Brez potrebe po dokazovanju. Možnost pogovora o izkušnjah, o katerih ne govorim oz. zelo redko. Razvijanje lastne odzivnosti ob soočanju s tujimi odzivnostmi na podobne izkušnje oziroma deljenje izkušenj.

Kar je bilo v začetku le odmik od realnosti z občasnim druženjem v varnem prostoru, kjer je bil možen pogovor o bolečih temah brez sodb in z razumevanjem, je preraslo v povezanost. Pripadnost. Gradnjo občutka sprejetosti sebe, ki je ponudila možnost soočanja s situacijami, ki sem jih, da bi preživela, porinila v stran, kar je ohranjalo občutke paraliziranosti, nefunkcionalnosti v določenih situacijah.

Prva ubesedovanja zamolčanih zgodb so pomenila osvoboditev, poslušanje tujih zgodb pa je pomenilo soočanje s še ne ubesedenim. S situacijami, ki sem jih potisnila tako globoko, da se je zabrisal spomin nanje.

V strahu pred seboj in svojo odzivnostjo, s težo prepričanj, ki sem jih ponotranjila, sem bila paralizirana ob stiku z ostalimi ljudmi. Izkušnja ubesedovanja svojih notranjih doživljanj mi je ojačala notranjo samopodobo, sprejetost sebe. S to pozitivno izkušnjo sem si dovolila ponovno okusiti določene situacije, ki so mi ostale v spominu kot popoln poraz. Z večjim zaupanjem vase sem situacije preživela, jih na novo osvetlila in si jih dovolila pustiti za seboj.

Kako dolga je pot, če jo hodiš iz tankočutnosti in zaznav preko občutljivosti in razbolenosti v zavedanje.

Mojca Nahtigal