

POT

Zdravila so me stabilizirala, vendar so mi vzela zmožnost čutenja. Sčasoma so mi omogočila storilnost, funkcioniranje v službi. Površinsko dojetje situacij, brez zmožnosti prepoznavanja globljih not v pogovoru. Odnosi so bili plastični, brez okusa in z občutkom praznine. Zavedanje je bilo omejeno na izbiro »pravih«, smiselnih besed. Čustev nisem zmogla izraziti niti pokazati. Kar se je včasih nehote čutilo kot posmeh ali ignoranca.

Glasovi in ostale zaznave so bili še vedno prisotni, vendar mi zanje ni bilo več toliko mar. Po treh letih jemanja zdravil sem se čutila dovolj stabilno za izbiro možnosti počasnega zmanjševanja in opustitve tablet. Slavila sem zmago, brez zavedanja, da je to le prehodno obdobje, v katerem telo še ni očiščeno vseh substanc, ki so me držale pokonci. Z zmanjševanjem učinka zdravil v telesu so se ponovno začela pojavljati notranja nihanja, ki sem jih v vmesnem obdobju še zmogla ignorirati.

Ponujeno možnost ponovnega jemanja tablet sem v sebi zavrnila. Z izkušnjo počasnega drsenja v odsotnost in stabiliziranja z zdravili, ki so odpravila le del problemov, sem se odločila poiskati drugo pot, ki bi nudila večjo kakovost življenja.

Življenje z zdravili sem dojemala kot do roba poln kozarec vode, ki se ob vsakem večjem tresljaju polije čez rob. S fokusiranjem na rob sem vseskozi nihala med večanjem in manjšanjem dnevne doze zdravil, glede na notranjo sliko in zunanje okoliščine, ki jih prinaša življenje.

Kljub temu sem potrebovala občutek varnosti, sidro, ki bi mi pomagalo skozi najtežje trenutke. Našla sem ga v prepoznavanju vzorca, ki se vseskozi ponavlja. Z notranjim nihanjem se mi ob soočanju s situacijami vsakokrat povrne košček duše, izgubljeni del mene. Vsakokrat sem celovitejša, z večjim zavedanjem o sebi. Kot da bi morala uhoditi situacijo, ki me je nekoč že zlomila. Včasih sem zaznala takojšnje razlike, včasih pa napredek šele v večjih časovnih obdobjih. Drobne nianse v zavedanju, razumevanju, čutenju. Rdeča nit, ki sem ji sledila.

V čem je torej razlika med padanjem v praznino ali vračanjem? Zame je bila v soočanju. Sprejemanju osebne odgovornosti, zavedanju, da bom morala uhoditi znova vse poti, ki so me nekoč spravljale v stisko, brez iskanja krivde pri drugih. Zgolj s spremembo sebe. Z drugačnim konceptom dojetja stanja. V iskanju vzroka pojavljanja stiska, sprejemanju sebe v odzivnosti.

Zadala sem si nekaj smernic. Biti žrtev je izbira. Z odnosom žrtve sem privabljala plenilce, v svojih stanjih pa sem ponavljala vzorec, ki sem ga nekoč čutila na lastni koži.

V začetku so me ta stanja trla, nisem jih priznala kot dele sebe, občutila sem jih kot upravljanje tuje sile. Nato sem ozavestila, da sem to le sama oziroma moj drugi pol, moj potlačeni alter ego, del mene, ki ni nikoli zaživel. S presekom zavedanja o obeh stanjih sem lahko razumela delovanje drugih in jim odpustila, nato pa odpustila tudi sebi. Da bi prerasla odnos žrtve in plenilca ter zaživila na drugi vibraciji. Ko živiš oba odnosa in ju prepoznaš kot dela sebe, potem ne čutiš več potrebe, da bi bil

eno ali drugo. Prerasel si ju, iščeš globlje razumevanje vzvodov, na katere se še odzivaš. Prepoznaš ju kot igro vlog, ki je ne želiš več igrati.

Z odločitvijo o sprejemanju svojih senc sem si povrnila tudi izbiro, z zavedanjem o upravljanju pa tudi svojo moč. Vsi imamo senčne plati, s sprejemanjem sebe imamo izbiro, ali se jih bomo naučili uporabljati, kot smo se naučili uporabljati vodo in ogenj, ali pa bomo dovolili drugim, da upravljajo z njimi oziroma z nami.

Zrcaljenje: Ljudje zrcalimo drug drugemu same sebe. Čustvo, dejanje, ki me jezi pri drugem, je le nekaj, česar še nisem ozavestila pri sebi. Ko sem se soočila s situacijo, nisem več čutila potrebe po spreminjanju drugih.

Sprejemanje realnosti in pomiritev z njo: Ko sem sprejela stališče, da je »realnost, kakršna je, v redu«, je odpadla večina stiska. Slepa ulica je dobila stezo, ki je omogočala nadaljevanje poti. Tesnoba je postala sprejemljiva, lahko sem se začela soočiti z grenkobo in jo počasi izpuščati.

Ponavljanje vzorcev, nova prepričanja: Z zavedanjem, da za spremembo ne bo dovolj 60-odstotna pripravljenost, temveč mora biti sprememba v meni biti vsaj 80-odstotna, da bo prinašala rezultate, sem pet odstotkov namenila življenju, ki situacije obrne po svoje, zaradi česar se ne bom utapljala v žlici vode, in pet odstotkov namenoma obratnemu delovanju od novih prepričanj, zaradi česar nisem utapljala drugih, ki tega ne živijo.

Z drugačnim konceptom dojetja zaznav, notranjih slik, uvidov in slišanj, s stališčem, da so sporočila notranje bogastvo in blagoslov, ki mu je treba prisluhniti. Se iz njega učiti in ga sprejeti kot intuitiven del sebe.
Hodim novo pot.
Skozi Ustvarjanje.
V stiku z Naravo.
Ob pogovoru Razumevanja in Sprejemanja.

Mojca Nahtigal

SLIŠIM GLAS

Mnogi pred menoj so pisali o slišanju glasov. Tudi sama sem se odločila napisati nekaj na to temo.

Slišim glas, ki me po imenu kliče v budnem stanju, v spanju me zbuja, toda jaz vem, da je to hudičevo delo, zato se ne odzivam, ga ignoriram, kot da ni nič. Ker je dobro močnejše od zla, se ga niti ne bojim. Pač menim, da je to zgolj izkušnja. Zapeljivec nas hoče zapeljati oziroma zavesti po svoje, in to počne s klicanjem. Lahko se pojavi tudi z glasom pokojnega oziroma rajnega. Absolutno se ne odzivajte, to je moj nasvet. On odneha, ko vidi, da ti nič ne more. Verjetno je pametnejši od nas, zato prvi popusti, ker nima smisla.

Lola