

KO PSIHOZE POSTANEJO ODPORNE NA ZDRAVILA

Nedolgo nazaj sem bila prisotna na seminarju o samosabotaži, ki se je začel s preprosto ugotovitvijo, da obstaja del našega uma, ki se upira spremembam. V oklepanju preteklosti nam (lastni ego, ki hoče nadzor) govori besede, da nekaj, v kar smo vložili veliko truda, ni dovolj dobro. »NISI SE DOVOLJ POTRUDIL! BODI TIHO! SAM SI SI KRIV! MOLČI! NE GOVORI!«

Ali pa nam govori, da nismo dovolj dobri, da bi bili upravičeni do nečesa pozitivnega, ki nam je na dosegu roke. »NISI DOVOLJ SPOSOBEN! NIČLA SI! NE ZASLUŽIŠ SI! NE ZNAŠ! NIMAŠ POJMA!«

Tako se v sebi krotovičimo. Sprejemamo drobtinice ljubezni. Se ne odločimo za spremembo, ki bi nas dvignila iz mlake vsakdana.

Da pa bi bila samosabotaža uspešnejša, ego močnejši, morajo biti prisotni še dodatni pogoji. Travma zaradi zlorabe. Nizka samozavest. Nori občutek krivde, ki se z leti še pogloblja. Zaradi česar v ključnih trenutkih zmrznemo, se umaknemo.

Zaradi slabih izkušenj si nato v naslednjih situacijah ne damo možnosti, saj je v glavi že izrisan negativen rezultat.

Zgodbe umikov, podredljivosti, sprejemanja slabih, poniževalnih odnosov kot poznano zlo, na katero smo obsojeni, ker tako pač je.

»TOREJ POZIV VSEM, KI SLIŠITE, OBJEMITE SVOJE GLASOVE, OBJEMITE JIH Z LJUBEZNIJO. VAŠI SO, DEL VAS SAMIH. VENDAR JIH NE UBOGAJTE, ŽENE JIH STRAH, KI GA POZAMO VSI. NAJ BO NOV VSAKDAN DRUGAČNEJŠI. ZASLUŽIMO SI POZITIVNE ODNOSE, SAMOSPOŠTOVANJE, SO NAŠA PRAVICA, KI JO MORAMO LE OZAVESTITI!
JO ZAHTEVATI, PRIČAKOVATI, IZRAŽATI! JO ŽIVETI!«

Moj prvi glas, ki se ga spomnim iz predšolskega obdobja, mi je govoril: »Sama si si kriva! Nihče ti ne bo verjel!« Z občutkom krivde, nemoči, sramu, ki so pljusknili ob vsakem stresu, sem preživela. Se poročila in nato ločila. Živela z alergijami, slabo odpornostjo, se prenažirala in stradala. Oslabela. S stalnimi glavoboli in brez energije. Dosegla skrbništvo. Izplačilo skupnega premoženja ob ločitvi. Izplačala kredit za stanovanje. V prostovoljni izolaciji. Nezaupljiva. Brez sogovornika, s komer bi delila bolečine in stiske. Počasi poglobljala razkorak med notranjim glasom in glasovi, ki so postajali

vse glasnejši. Podivjani požgali vse v meni in me gnali v odsotnost.

Se izgubljala v dilemi, ali so to še moje misli ali le vrinjenke. Poizkušala o tem spregovoriti. Vendar ni bilo besed. V meni ni bilo dovolj razumevanja. Lažje se je bilo umakniti.

Ob naslednjem poizkusu so v meni prevladovale le še vrinjenke. Temu primerna je bila tudi zgodba. S prepričanostjo, da mi bodo pomagali, sem jo po koščkih trgala iz sebe.

Izkušnja s hospitalizacijo in zdravili me je pripeljala do ugotovitve, da problema ne bom rešila z uravnavanjem količine zdravil. S soočenjem s problemi, ki sem jih do tedaj rinila stran, ob hkratnem intenzivnem notranjem dogajanju, z drugačnim gledanjem in interpretiranjem notranje odzivnosti so določena dogajanja postala razumljivejša in s tem sprejemljivejša. Edini orodji, s katerima sem operirala, sta bili samoopazovanje in razdeljevanje problemov s prijateljico, kadar sem o tem lahko govorila.

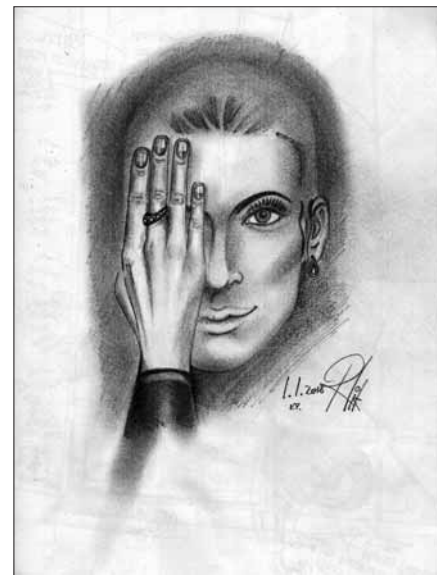
Še vedno pa sem se trla zaradi energij, ki sem jih občasno zaznavala. Težko je spregovoriti o nečem, za kar nimaš besed, da bi opisal, nimaš razumevanja in sprejemanja. Situacija neke druge zavesti, daleč od realnosti, kamor sem hotela. Z ozaveščanjem, da glasove slišim že celo življenje, sem začela razvijati nov odnos do glasov, saj mi pogajalska pozicija »hočem, želim, pričakujem, je moja pravica ...« ni kaj dosti pomagala.

Z novim odnosom, da so vsi glasovi jaz sama oziroma podivjani del mene, ki je samoniklo životaril, sem jih počasi sprejemala. Sprememba stališča, iz žrtve, ki se ji godi krivica, v osebo, ki se lahko nekaj nauči iz vsake situacije, mi je vrnila moč.

S sprejemanjem in ozaveščanjem hrepenenj, strahov in prepričan. Svojih odločitev, svojega telesa, svojih misli. S podporno energijo ljubezni sem se začela učiti popolne predaje.

S sprejemanjem življenja, kakršno je ta trenutek, sem si dovolila ranljivost, ki mi je omogočila sprejemanje lastnega dotika. Leta življenja z enostranskimi kompromisi, distanco in izolacijo so gluho telo z dotiki spet oživel. Odprli so rane, ki se niso nikoli zacelile.

Iskanje kompromisa v sprejemanju svojega drugega pola je bil moj izhod iz slepe ulice. Kaj narediti, ko notranji glas podivja, dobi množino in postane tujek? Kako se vrniti



Rade Nikolić

v prejšnje stanje, kakšna je pot vračanja in kdaj skrene na novo?

Veliko je sklicevanja s strani raznih doktrin, institucij in posameznikov, ki ponujajo svojo rešitev kot edino pravo ob hkratnem prepričevanju, da si že v startu zajebal. S sklicevanjem na ekskluzivnost, ki je v življenju podprla veliko zlorab, z barantanji med etiko, moralo in prepričanji so še vedno najbolj utesnjujoča lastna prepričanja.

Da postanejo sporni lastne misli in lasten dotik, kolikšna ujetost zreducira misli na takšno omejitev? So prepričanja, ki sem jih presešla lahko edino sama. Počasi spoznavam, kako pomembna je bila v mojem življenju uvedba besede »dovolj«, postavljanje meja, da mi ne bo nikoli več zmanjkalo osebnega prostora za odločitve, s katerimi bom lahko živela.

Kje je tukaj potem kemično neravnovesje, zdravljenje z antipsihotiki, tretma, ki sem ga bila deležna tudi sama? Z zdravlili ustaviti tako delovanje notranjega sveta kakor tudi delovanje navzven. Nepredvidljivosti, ki jih ni možno nadzorovati. Za določene notranje stiske ni zdravil, razen morda prijateljstva. Razčlenjevanje, kaj je resnično in kaj ni, je le v pristojnosti vsakega posameznika. Skozi pogovor se postopoma izlušči bistvo problema, zakrito pod plastmi neizrečenega. So zaključki, do katerih moramo priti sami. Ne glede na terapijo potrebujemo stik s sočlovekom, biti sprejeti taki, kot smo. Z vsemi nedoslednostmi, ki jih živimo.

Mojca Nahtigal

To gradivo je bilo izdelano v času, ko je bil projekt Slišanje glasov na društvu Kralji ulice vključen v projekt »Mreža slišanje glasov Zahodnega Balkana« (fondacija Tempus, program ERASMUS+; v trajanju 15.09.2018. do 14.07.2020) oz. je bilo s soglasjem avtorja/prevajalca objavljeno na domači strani projekta Slišanje glasov. *This material was produced in the framework of implementation of Erasmus+ project "West Balkan Hearing Voices Network" (15 September 2018 14 July 2020) by the Hearing Voices project at Kings of the Street Association.*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

**KRALJI
ULICE**

