

PISMO

Poskušam imeti odprt, neobsojajoč odnos do zaznav, jih dojemati kot dodatno informacijo, podporo, ki razširi sliko situacije. Strah in tesnoba ustvarita blokado, ki zaznave zgolj popači, omeji v negativen kontekst. Sprejemanje, hvaležnost in zaupanje so vrata, skozi katera vstopam v popolnoma drug svet.

V iskanju rešitve

Brala sem basen o dveh žabah, ki sta padli v luknjo. Kmalu so prišle bližje tudi druge. Ko so začele klicati, naj se vdala, da ni upanja, se je ena kmalu vdala in občepela na dnu, druga pa znova in znova poskušala, dokler ji ni uspelo. Na vprašanje, zakaj ni odnehala, je zgolj rekla, da slabo sliši in je mislila, da jo spodbujajo.

Tudi sama sem se odločila, da slabo slišim, in če sem zaznala kaj negativnega, sem (se) glas vprašala: »Vem, da mi želiš pomagati, kaj mi želiš v resnici povedati?« Ponavadi se je nato vsebina spremenila in postala bolj pozitivna. Rekla sem si, da gre zgolj za »komunikacijski šum«, ki ga moram preseči. Kljub slišnemu pa je še vedno moja izbira, moja odločitev, kako se bom odzvala. Pozitivna naravnost, zaupanje in hvaležnost imajo dosti višjo frekvenco od obupa in strahu. Kot bi se nastavila na drugo frekvenco dojemanja, drugega pošiljatelja sporočil. Ob katerem imam, ne glede na vsebino, pomirjajoč, pozitiven občutek.

Pot

Zavedanje, da v občutkih nisem sama, in malce drugačna razlaga, čeprav zgolj ene same osebe, je bila dovolj, da sem vztrajala. Odnos, da je vse, kar se mi v življenju zgodi, zgolj podpora, čeprav včasih šele čas pokaže, kakšna, vedno znova ustavlja moj beg.

Tako kot se mora človek po kapi naučiti na novo hoditi, govoriti in pisati, se učim novega odnosa, tako do zaznav kot tudi do sočloveka v realnosti. Svojo občutljivost želim spremeniti v tankočutnost do sveta, iz katere bom ustvarjala. Izražala svoje občutke.

Varen prostor

Osnovni pogoj samozdravljenja je bil v grajenju občutka varnosti. S spremembo pogleda na situacijo, izstopanjem iz vloge žrtve. S priznavanjem ekonomskega sveta, ki gradi na iluziji storilnosti in čustveni neodzivnosti, sem se lahko objela v svoji razbolelosti. Kjer mi občutek govori, da nekaj ni v redu, ljudi držim na distanci, kjer glasovi postanejo sovražni, poskušam prepoznati svoj strah. Še vedno se učim sprejemanja v vseh svojih izraznostih. Zaupanja, tako sebi kot drugim.

Ljudje smo socialna bitja, potrebujemo nekoga, s katerim delimo svoje najgloblje strahove, bolečino, stiske. Varen prostor sta postala tudi podporna skupina in pogovor s psihoterapevtko.

Odnosi

V postavljanju na noge in iskanju novega odnosa do okolice sem si v najtežjem obdobju pomagala z luknjami v obleki. Kot bi šle nevidne energetske puščice, ki sem jih čutila na sebi, skozi te luknje ven.

Kadar me je jeza obvladala, se je zčila po vseh, tudi meni dragih osebah. O teh zgodbah ne pišem. Vendar še vedno boleče odmevajo v meni. Kakor tudi v mojih bližnjih.

Ljubezen

Globoko razumevanje, stikano iz občutkov in manj iz besed. Še

vedno je veliko nepredelanih bolečih zgodb in skritih sprožilcev. Ljubezen se kaže tudi v tem, da stopim na svoje noge, sprejemam odločitve in živim z njihovimi posledicami.

V mislih kričim na bližnjega, zaradi njegovega delovanja in nedelovanja. Ob tem čutim isto nasilje do sebe, v odnosu z nekom drugim.

Ko sem odšla iz zakona, sem odnos do sebe vzela s seboj. Beg v osamo ni ničesar rešil, ponotranjenost občutka je divjala v meni, eskalirala skozi slišanje in doživeto v notranjem svetu.

Glas ni več nekdo, ki mi trka na mojo zavest, temveč neizživeti del mene, ki je, zaradi mojega reduciranja, le tako dobil svoj termin slišanja. Pred njim se ne morem umakniti, ga vreči iz stanovanja, iz svojega življenja. Ni tujec v noči, ki mi trga spanje, ko se izživlja nad menoj.

Vera

Ko sem začela verjeti v svojo nemoč, so želje našle drug ventil, skozi katerega so prišle na plano. Skrita vrata, skozi katera se je pretakalo, so postala poligon za nove izkušnje, vse skrito, potlačeno, neizživeto. Na razpoko v meni se je prilepilo marsikaj, kar danes celim z vero. Ne mislim zgolj mehničnega ponavljanja molitev, temveč tudi zaupanje v nekaj ali nekoga, kar je večje od mene, tudi od tega, ki me v mislih ogroža. »To ni v mojih rokah!« je slišnemu vzelo moč.

Za konec

Težko bi rekla, ali sem morala najprej umakniti prst, ki je sodil, s sebe ali z drugih, verjetno se je to zgodilo postopoma, z vse večjim sprejemanjem sebe, svojih izraznosti. Svojih odzivnosti. V delovanju in nedelovanju.

V kratkih stikih z ljudmi, v središču svojega sveta, prepoznavam vrtinčenje miselnih vzorcev, kar še ne pomeni ozaveščanja, preseganja teh občutkov, vendar je pot tja.

Še vedno me občasno energija blokade usmeri v telefon ali televizijo brez selektivnosti v izbiri gledanega.

Morda gre basen na začetku zgodbe malce drugače, vendar povzema občutke, ki so se prelivali v meni. V stanjih sem se počutila odrezano od drugih, nezmožno videti ali sprejeti tujo pomoč. Po ciklu, v katerem sem poskusila z zdravili ter se ponovno znašla na razpotju, sem zaorala svojo pot. Rešila me je vera v nekaj, kar je večje od trenutnih stisk in razbolelosti, kar daje smisel mojemu bivanju tu.

S prepričanji, da sem neka druga oseba, ali v stiku z nekom, ki ni na fizični ravni, sem bila dnevno borbo za realnost.

Danes prepoznam beg v odsotnost kot slepo ulico, iz katere sem morala po isti poti nazaj do prvega razpotja s širšo sliko izbir.

Če bi morala z eno besedo zajeti, pomanjkanje česa me je pokopalo in kaj me je rešilo, bi rekla pogovor. Pogovor o zaznavah, ko sem bila v stanjih, in nato pogovor o situacijah, ki so me spravile v takšno stisko. Vendar je verjetno vera tisto, kar me je rešilo. Zaradi česar sem prepoznala dno in se odlepila od njega. Zaradi česar sem vztrajala, zaupala, da se bo pokazala pot, po kateri bom nadaljevala, ko nisem videla poti.

Kako že pravi neka druga zgodba: »Nikoli te nisem zapustil; če si videl zgolj eno sled v pesku, je bila to moja, puščavo si prečkal na mojih rokah!«

MN