

Notranji odnos

Slišanje glasov

Diagnozo paranoidna shizofrenija, ki vključuje tudi slišanje glasov, imam od leta 2007. Za seboj imam izkušnjo kliničnega zdravljenja in samozdravljenja. Prehrojena pot me je v življenju naučila spoznanj, ki me zdaj podpirajo.

Odvisnost (ponavljanje vzorcev, klinična nalepka)

Odvisnost v globini doživetja ne obstaja. Je le pripravna in uporabna razlaga za nedelovanje. Vsako drugo pojmovanje bi zahtevalo osebno angažiranje, nov osebni odnos, drugačno od mirovanja, ki ne prinaša novosti, vendar je varno v prepoznavanju kar naprej istega – lastne odvisnosti. To pomeni doživljanje nečesa poznanega, udobnega, domačega. Prinaša vrsto ugodnosti, stalni izgovor za vse nedelovanje ali izpade. Z zavedanjem, da si dosegel dno, da je vse, kar ni bivanje na robu preživetja, več kot to, kar obstaja, lahko zbereš moč za premik.

Od odvisnosti do odgovornosti

Odgovornost je svobodna izbira. Današnja naravnost sveta omogoča življenje brez odgovornosti. S klinično diagnozo se ti ni treba soočiti s posledicami svojih dejanj. Vendar vodilo »brez odgovornosti« pomeni spiralo v prepad. Zakone lahko prinašaš naokoli, loviš luknje in vodljive ljudi. Z naravo pa ne moreš manipulirati. Ima svoje zakone. Zrelost prehojene poti te pripelje do določenih spoznanj, ki se jih ne da kupiti, ponarediti ali kako drugače zlorabiti. Ne govorim le o bolezni, ampak tudi o praznini, ki jo odvisnost pušča za seboj, in ki zahteva vedno nove dražljaje, da se čutiš vsaj malo živ. O polomljenih ljudeh, ki jih puščaš okoli sebe. Ko se odločiš za spremembo, si se odločil za novo pot v življenju. Vendar mora biti odločitev brezkompromisna. Tu ni polovičarstva. Postane življenjska naravnost, v kateri se boš moral soočiti z vsem, kar si kdaj potlačil in zatajil v sebi.

Prebujajoča se zavest

Da se iztrgaš iz spirale padanja, se mora zgoditi drastičen dogodek, ali več manjših dogodkov, ki te iztrgajo iz omame, hipnoze odvisnosti. Ti dogodki se dotaknejo osnovnih temeljev, na katerih je do sedaj bilo zgrajeno tvoje življenje. To je lahko nevarnost izgube partnerja, otrok, službe, stanovanja. Včasih pa je dovolj beseda človeka, ki ga prepoznaš, da mu zaupaš dovolj močno, da veš, da ima njegova beseda namen in težo. Takrat zavedanje predre pajčevino. V tistem trenutku ni prostora za laži, sprenevedanje. Glas v tebi je dovolj močan, da se hipnoza prekine.

Zbiranje moči

Moč za spremembe se mora v tebi skoncentrirati za namen preboja. Včasih jo skoncentriraš z opazovanjem sebe in dinamike okolice. Če je prebojna moč v jezi, se lahko zgodi, da padeš, ko čustva zanihajo, v drugo skrajnost. Le ta pomeni obžalovanje, samoobtoževanje in

zanikanje ter s tem vračanje v stare tire. Če je prebojna moč v zavedanju, je to premik na dolgi rok, ki ti da začetni zagon.

Moč zavedanja, ozemljitev

Z močjo zavedanja realnosti stanja, v katerem se nahajaš, v sebi skoncentriraš misel, da si dosegel dno. Misel se materializira. Na spirali brez dna se naredi opna, ki jo prepoznaš kot dno, ki si ga dosegel in globlje ne moreš pasti.

Tesnoba

Tesnoba je občutek, ki se sproži, kadar prihaja do razlike med dojemanjem realnosti in dejanskim stanjem ter hkrati pritisne na temelje tvojega obstoja. Občutek te peha v tesnobo, ob tem ti zmanjkuje zraka, te duši. Duši te iluzija, ki si jo poustvaril v glavi, da bi lažje živel. Realnost je boleča, vendar je bolečina znosna, zahteva pa premike. Ponovno vrednotenje, kaj moraš sprejeti in kaj prevrednotiti in kdaj je čas, da se umakneš, bo odločalo o tvojem novem življenju. S prevrednotenjem lahko tvegaš svoj obstoj in obstoj svojih otrok v življenju nasploh. Tesnoba ti sporoča, da si na meji preživetja – realno ali iracionalno. Realno pomeni, da te nekdo ogroža in moraš oditi, iracionalno pa, da si v čustveni stiski, ki nima realne osnove, zahteva pa prizemljitev in ponovno vrednotenje situacije. Za soočanje potrebuješ okolje, ki ti daje občutek varnosti.

Odmik od roba

Ko te včasih realnost pribije na realna tla, iz tebe iztisne oblak smiljenja samemu sebi, jeze in nemoči. Takrat ti pomaga pogled na prehojeno pot. Na vso pot, ki si jo prehodili od roba, ali od dna. Nova poznanstva, ki jih gojiš, novi odnosi, podpora, ki si jo deležen ali jo deliš. Kar si sam ustvaril. Okviri, skozi katere gledaš na svet, ki si ga pustili za seboj, s sodbami vred. Vse kar ti omogoča življenje, ne le preživetja.

Odvisnost od pomoči

Ena od pasti odvisnosti od odnosov je podpora. Pomagaš lahko le toliko, kot je nekdo pripravljen sprejeti, in ne za ceno spodmikanja njegovih nog. V glavi moraš imeti jasno sliko do kod sega podpora. Kdaj mu jemlješ moč, ga delaš nemočnega, za ceno lastne moči. Lahko mu stojiš ob strani, vendar je v tem, da je vsak odgovoren za sebe, njegova moč, in tako kot je padal, mora sam nazaj. Iz prehojene poti bo črpal moč za nadaljnje korake.

Zavedanje o izkrivljenosti pogleda na svet

Kadar imaš izkrivljen pogled na svet in ga ne vidiš takšnega, kot je, se ti zgodi realnost. Realnost poskrbi, da vsakič, ko se nek tvoj miselni okvir razsuje, trčiš vanjo. Ob tem imaš priložnost, da odložiš svoje omejujoče okvirje, s sodbami vred, ali pa da se še naprej zaletavaš oz. se realnost zaletava v tebe.

Svete stvari

Sčasoma prideš do tega, da je tvoja slika o svetu oz. dojemanje realnosti samo pogled skozi neke omejene okvire dojemanja sveta. Z vrednotami kot svojim temeljem si zagotoviš, da ob trku okvir razpade, vrednote pa ostanejo.

Morda

S postavljenimi napačnimi temelji in odmikom od sebe – od tega, kaj mi je pomembno, kdo sem, kam grem in kaj se grem, sem napačne stvari postavljala za svete. Za sveto sem vzela, kar mi je bilo prodano, se dala prepričati, videla racionalnost v svoji odločitvi, čeprav sem znotraj čutila drugače. S super občutljivostjo navznoter in odnosom navzven, ki vse tre, me je bolel in zmedel že lasten ton, ki je bil zaradi potlačenih čustev zajedljiv, sarkastičen in rezajoč. S tem sem se zaletela v lastne okvire dojemanja sebe. Vsak odziv, premik mi je pomenil oviro, zaletavala sem se v lastne okvire, ponovno vrednotila vrednote, ki so temeljile na racionalnosti, smiselnosti in vsemu poznanemu iz fizičnega sveta. S popolnim zanikanjem vseh ostalih, predvsem pa sebe in svojih občutkov.

Sedaj se skušam slišati. Poizkušam razviti notranji odnos, poslušam vibracije besed in presojam skozi notranji odboj, ki je včasih tudi presoja, kako daleč sem od roba. Učim se od svojih glasov skozi notranje uvide, poizkušam videti notranjo zgodbo. Dovolim si učiti se od vsakega. Lastna jeza na nekaj ali nekoga pa mi pomeni le še nekaj, česar si ne priznam o sebi.

Mojca N