

UTAPLJANJE

Svet mi je razpadal pred očmi, na znotraj sem se sesuvala, izgubljala stik z realnostjo. Kot utopljenec sem se oklepala prepričanja, da še vedno obvladam situacijo. Vse težje je bilo iti iz stanovanja. Kadar me ni brisalo, sem se utapljala v solzah. Dnevne obveznosti so postale breme. Padala je koncentracija, z mašili sem skrivala svoje preklope.

V strahu sem bila čuječa, na trenutke prisotna, nato me je odneslo. Začela sem divjati. Tu ni pomagal niti sprehod, saj nisem odložila bremena, vrnila sem se z njim. S svojo energijo nadzora sem začela dušiti vse okoli sebe. »Kaj si naredil, kaj moraš, kdaj boš?« ... Nadzor je postal ključnega pomena, ostrina pa je rezala vse.

Rušilna moč, ki se je nisem niti zavedala, je povozila vsako hotenje.

KLIK v glavi je bilo spoznanje o možnosti izgube službe. Zavedanje o resnosti situacije je bilo dovolj močno, da sem poiskala pomoč. Pomoč, ki sem jo lahko prepoznala in sprejela.

Klasično zdravljenje. Zdravila. Nato menjava zdravil. Brez soočanja z izvorom bolezni, terapije, ki bi znala zaceliti rano v meni.

Želela sem poiskati pot iz divjanja v glavi, kjer se eno in isto besedičenje ponavlja v neskončnost. Ki je le monolog, ki ne daje rešitev, temveč le obsodbo in dokazovanje ega kdo ima prav. Stavki, ki so se začenjali z jaz in hočem pa so bili merilo. Zahtevam, pričakujem, zdaj,...

Vse bolj sem se zavedala, da se glasovi pojavijo, ko me situacija stiska v kot, z nadzorom pa si vzamem še tisto malo zraka v pljučih. Razbolelo dožemanje realnosti me je peljalo le še dlje od sebe, od iskrenosti in pristnosti. Srkali so me stiki, ki so zajemali v odnosih le že videno. Vsak dodaten stres je jamo le še poglobljal.

Glasove sem začela prepoznavati kot nadzor ega, cukanje in dokazovanje, ki duši s tesnobo in miselnimi akrobacijami. Prikazuje stvarnost kot preigravanje scenarijev, ki le povečujejo stisko.

Skrajen rob doživljanj se je ob bolečini, s katero nisem znala živeti, razbohotil do bizarnosti. V središču sem začela prepoznavati občutke o lastni (ne)vrednosti. Teroriziranje in kaznovanje, ki mu ne morem uiti. Občutki, s katerimi sem se, nekje na svoji poti, poistovetila in jih živela. In jih nato preobrazila v samostojno osebnost.

Tako kot jih prepoznavam, jih sedaj tudi izpuščam. Hkrati s sprejemanjem situacije take kot je. Netivo za požar, ki je požgal vse v meni, prepoznavam v jezi, zameri, vseh ostalih potlačenih čustvih, v vseh bremenih, ki so se, neizražena, leta kopičila v meni.

Postavljam si osnovni zemljevid: kaj moram spustiti, kaj sprejeti in kaj še spremeniti.

Mojca Nahtigal