

Zaupati življenju

V želji, da bi se soočila s preteklostjo in jo pustila za seboj, sem si puščala premalo časa. Tako valovi niso izzveneli.

Val, ki me je zajel, je odprl najgloblja brezna. Strahovi so preplavili občutke, glasovi so zdivjali, obsesije so dobile zobe in obraz.

Lovke so se iztegnile.

S spoznanjem, da jih bom morala sprejeti, kot sem sprejela glasove, sem se začela učiti živeti z zaznavami.

Do sedaj nisem razumela, zakaj me določene situacije srkajo, imajo tako močan privlek. Misli in občutki, tudi dejanja, ki mi niso lastna. Nikoli se nisem istovetila z njimi, vendar jih nisem mogla zanikati, saj so se mi rogala v obraz.

Kdo sem jaz.

Kako najti izhod in razumeti občutke, ki so se »prilimali« name, v času, ko sem bila premalo prisotna, da bi se lahko s tem soočila, ali le izpustila.

Strah je bil prevelik.

Tako se me je prilastilo in postalo del mene, del moje izraznosti.

Kljub temu, da sem jih le tolerirala in nikoli sprejela, so terjala davek.

Nikogar nisem spustila blizu, potem sem lahko s tem živela.

Ego se je zvijal, pričakoval, zahteval.

V tihih obdobjih, ko občutki niso bili prisotni, sem se prepričevala, da je izzvenelo za vedno. Notranji glas mi je govoril naj ne delujem.

V meni se je prebudil plenilec, ki sledi svoj plen. S tem odnosom sem strgala vse, česar še nisem sprejela pri sebi.

Le kadar je bilo iskreno in odkrito, je zdržalo. Tako sem se umikala ali so se umikali.

Da bi ostala prisotna in se manj izgubljala v vzporednih svetovih, sem umirjala um, se fokusirala na točko v realnosti.

Da bi preseгла odnos žrtve in plenilca, sem začela sprejemati sebe v vseh izraznostih. Razumela sem, da je potlačeno in zanikano v meni skozi leta dobilo zobe in ustvarjalo privlek.

S sprejemanjem sta se pola skrajnosti začela mehčati, izraznost je postala sprejemljivejša, bližje realnosti, vse manj je situacij, ki mi spodnašajo noge in brišejo zavest.

Še vedno sem polna jeze,

Vendar izpuščam.

Dovolim si korakati v življenje, da bi se vrnila lahkotnejša.

Se soočala in ne več bežala.

Mojca Nahtigal