

ŽIVLJENJE Z MANO



Scena iz filma Razcepljen (Split, 2016) N. vpogled v notranji svet človeka po globoki travmi.

M. Shyamalana

Preživelci spolne zlorabe vsekakor nismo enostavni ljudje za sobivanje ali sodelo. Po svojih vzorcih in duševnih motnjah, ki smo jih razvili skozi leta, se sicer razlikujemo, vendar nam je marsikaj skupnega. Pogosto nas okolica ne razume, še manj našega občasnega nerazumljivega delovanja. Za druge ne vem, svoja čudaštva pa lahko razložim do takšne mere, da bodo lahko mogoče odstrla en

Mentalni mlinček se mi vrti precej hitro, rečem mu kar »hrček«, saj se povzpne na tisto kolo in vrti v nedogled, najraje v peti prestavi. Verjetno to ni posledica zlorabe, saj sem bil bister že kot otrok. Temu res ne bi rekel pamet ali inteligenca, prej hitrost procesiranja informacij. Ker se samodejno povezujejo preko norih asociacij, bi bil mentalni zapis razmišljanja verjetno dokaj zanimiv, pa hkrati tudi povsem kaotičen in ponovno, nerazumljiv. Nimam pojasnila za vse čudaške povezave, enostavno se zgodijo in sem se navadil z njimi živeti. Kadar skušam nekaj pojasniti precej na hitro, naletim na začudenost in zmedenost pri poslušalcih. Mukoma sem se z leti naučil, da moram govoriti in pojasnjevati drugače, izven moje mentalne sheme. To mi uspeva le, če nisem preveč vznemirjen. Je pa tudi res, da drži zgolj in samo, ko sem relativno dobre volje ali seveda odlične. Ob padcu razpoloženja na obdobja okušam izkušnje srednje močne depresije, ki me potegne v svoj vrtinec in včasih ne spusti mesece. Takrat se hrček upočasni in melje bolj ali manj iste temačne misli. Takrat je biti v moji okolici težko na čisto drug način, kot sem opisal zgoraj. Sem naporno zamorjen in večinoma brez energije za karkoli. Ti dve fazi se izmenjujeta in glede na to, da sem se danes lotil samodiagnostike, sumim, da imam distimijo.

Mogoče izraza ne poznate, saj je star komaj 30 let, vendar vam bo moral tukaj na pomoč priskočiti stric Goggle.

Kar nekaj ljudi, ki me zgolj opazujejo, sklepa, da pijem ali sem odvisnik od prepovedanih drog. Mogoče je to še bolj veljalo v začetku moje sedanje poklicne poti, pred približno 15 leti. Gre nekako skupaj z zmotnim prepričanjem, da vozim motor in izhaja iz tatujev in pirsingov. Nimam izpita ne za motor in ne za avtomobil, je pa zrno resnice v tem, da imam močno nagnjenje do opijanja in zadevanja. Resnica je, da tega ne počnem sedaj, v najstništvu pa me je odvisnost močno vlekla in vem, da imam v sebi ta nevarni klik – ob pravih pogojih dolgotrajne nesreče in osamljenosti, si sebe z lahkoto predstavljam kot pijanca ali kroničnega zadetka že od česa. Od časa mojih eksperimentov spreminjanja doživljanja s pomočjo snovi je minilo že več kot 25 let. Nekaj podobnega je z »genom« za hazardiranje. Tudi ta ždi nekje v kotu in čaka, da bom lahko vstopil v kakšno večjo igralnico. Tisto ne bi bilo dobro za moj žep, če bi bil dovolj globok. Do sedaj sem šel nekajkrat s po 20 evri v igralnico in začutil nasladno ščemenje. Torej, to so zadeve, ki so zame nevarne in se jih moram izogibati.

Mogoče najbolj osnovna nota moje osebnosti, vsaj tako to vidim, je blažja oblika obsesivno-kompulzivne motnje (OKM), kar je značilno za nas preživelce spolne zlorabe. Nisem dr. House, ga pa razumem. Opažam, da je OKM res zelo razširjena med ljudmi, vendar je ogromno stereotipiziranja in seveda tudi nerazumevanja pri ljudeh, ki teh težav nimajo. Sicer se ne vračam domov preveriti, ali sem zaklenil vrata in ugasnil štedilnik, pa tudi rok si ne umival več minut in v ponovitvah. Predvsem imam razvite zelo močne rituale, ki mi zagotavljajo notranjo varnost. Z njimi se borim že dolga leta, rituali namreč, in jih mnoge držim na kratki vrvici. Včasih kak pobežlja in takrat je notranja prisila, da se obred izvede, tako močna, da me nič ne ustavi. Ljudje blizu mene bi verjetno temu rekli, da gre za precej nor koncept. Ta zbirka kompulzij na srečo ne narašča, le včasih dobi malo nove oblike. Moj delovni prostor je recimo urejen na povsem kaotičen način, ki je meni seveda razumljiv, vendar nikakor ne pustim, da kdo brska po njem ali, kaj šele, z njega vzame kak predmet in ga ne vrne na svoje mesto. Podobno velja za knjige na polici. Tudi jutranji obredi imajo svojo stalnico in so varni pristan začetka dneva. Ah, pa s točnostjo sem obseden. Ne prenašam ljudi, ki ne gledajo na točno uro in radi zamujajo. Zaničujem tak odnos do časa in seveda tudi do drugih. Kadar zamujam zaradi spleta okoliščin, sem hudo živčen.

Mnogi, ki me poznajo zgolj po občasni medijski izpostavitvi, napačno sklepajo, da sem ekstravertiran človek. To ne drži. Sem precejšnji introvert, ki se je relativno dobro naučil cele palete socialnih spretnosti, med drugim tudi javnega nastopanja. Velike množice me odbijajo in tudi večje privatne družbe, kjer se je potrebno gibati in »minglati«. Najboljša sestava za pogovor je zame »ena na ena«, tudi trojka je super in pogojno četvorka. Kadar nas je pet na kupu, je to zame že preveč. Ta del nima kakšne povezave z zlorabo, verjetno sem tak prišel na ta svet, ki me je potem še malo obrusil. Naučene spretnosti komunikacije in obnašanja med ljudmi mi pridejo zelo prav, vendar to nisem resnični jaz.

Že dolgo se borim z lastnim narcisizmom, ki je zelo neprijetna lastnost. Po vsej verjetnosti ne gre za v

celoti razvito osebnostno motnjo, je pa prisoten trend v to smer. Pod pravimi pogoji lahko zavzamem ogromno psihičnega prostora in ga težko odstopim drugim. Takrat sem zoprn, agresiven in neuvideven. Nekateri me poznajo na tak način iz službenega konteksta in to ni vedno lepo. Nimam tolerance do neumnosti, ki jo preziram. Timsko delo je zame vedno velik izziv, saj sem nekje prepričan, da bi sam tako ali tako vse naredil najbolje. Se učim. Potrpežljivo že res več desetletij življenja s samim seboj. Vse to s seboj lahko prinese vtis nadutosti in vzvišenosti. Tudi to nisem resnični jaz, vendar se mogoče zgolj tolažim. Da, to je del mene in ta del v kombinaciji z vsem zgoraj opisanim tvori pod pravimi pogoji res neprijeten splet osebnostnih lastnosti. Se vsega zavedam in intenzivno delam na tem, vendar notranji procesi ne gredo na ukaz in čez noč. Nekaj časa še imam.

Imam pa tudi izkušnjo disociativne osebnostne motnje ali motnje disociativne identitete, ki je ena izmed spornih definicij vsega tega, kar se dogaja v naših glavah. Mogoče moram na tem mestu jasno izraženo svojo globoko skepso do vseh teh poimenovanj. Umetne kategorije, ki služijo strokovnjakom, da imajo večji pregled nad našimi norostmi, so v resnici bolj malo vredne. Za opis nečesa služijo kot dobra orientacija, vendar jih mnogi uporabljajo kot zabetonirano dejstvo. Zato me zabavajo svetovne diskusije okoli te motnje, ali res obstaja ali ne. No, sam imam izkušnjo hudih disociativnih premikov v druge dele moje osebnosti na način, da zlahka rečem, da gre za vsaj tri ločene entitete, ki jim lahko rečemo tudi osebnosti. Z užitkom sem pogledal film Nighta M. Shyamalana Razcepljen iz leta 2016, kjer je odlično prikazan svet močno disociativnega človeka. Tako ekstremna seveda moja izkušnja ni. Prav tako sem z užitkom prebral vse, kar mi je dostopno laičnega in strokovnega na to temo in vem, le, da se okoli tega pojava ljudje ne strinjajo skoraj v ničemer. Včasih lahko na nek način preklopim na drug nivo delovanja in doživljanja, kar ni pod zavestno kontrolo. Mislim, da je ta sprememba tudi vidna in ljudi plaši. V manjši meri lahko te multiple identitete uporabljam pri delu v medijih ali na odru, kar je zame zelo zabavno in tudi zdravilno. Izboljšanje stanja na tem področju pa je povzročil hitri internet, ki mi je v klepetalnicah omogočal, da imam po več profilov in posledično virtualno več identitet. Pred 15 leti so se lahko med seboj tudi pogovarjale na spletnem forumu. Te potrebe nimam več, zato ohranjam zgolj dve virtualni osebnosti, ki sta namenjeni sproščanju nakopičene napetosti večkratnih identitet, ki v meni res bivajo. To je ena močnejših posledic zlorabe in z njo ni lahko, ni pa neobvladljivo. No, o tem bi bilo bolje če vprašate moje bližnje. Kot narcisistično struktiran z več identitetami in OKM vam bom trdil čisto nekaj drugega. Lahkotno je biti poleg mene. Ne verjemite mi, pa ne lažem namerno.