

Rödd notanda um Hlutverkasetur

Enginn getur verið betri skipstjóri á mínu skipi en ég sjálfur, alveg óháð því hversu góður skiptstjóri ég er, því enginn er í annars manns heila og þess vegna getur enginn annar vitað BETUR en ég sjálfur hvers ég þarfnast. Ég er á leiðinni, að læra þetta. Það er löng leið.

Ég var fyrstu 45 ár ævi minnar upptekinn af því að þrifa og viðhalda skipinu mínu af öllum lífsins og sálarkröftum í samræmi við þarfir annarra svo að þeir gætu notað það og ferjað sig þangað sem þeir vildu. Þannig fékk ég þó að fljóta með, var ekki skilinn eftir einn og bjargarlaus í sjónum. Ástæðan fyrir því að ég lærði ekki að stjórna eigin skipi, var að ég þjónaði alltaf öðrum. Það var meðfædd tilhneiging til að bregðast við hræðslu. Þar sem aðstæður mínar til að ná tilfinningaþroska frá 0 ára aldri, voru sérlega óheppilegar varð afleiðingin mjög alvarlegur kvíðasjúkdómur. Allar tilfinningar mínar voru svo kyrfilegar steiptar inn í hræðslu að ég þekkti þær ekki. En það vissi ekki. Orðin sem ég hafði um tilfinningalega vanlíðan voru óraunhæf og stanslausar sjálfsásakanir: "Ég er ekki nógu góður".

Sjúkdómurinn var vel falinn því skipið mitt/ég leit auðvitað ágætlega út og ég kunni að standa mig í stykkinu. Það tilheyrði munstrinu mínu þ.e að uppfylla kröfur annarra og gera helst betur en það og vera aflögufær, stór og sterkur og geta borgað fyrir mig.

Fjörtíu og fimm ára var orkan mín búin, ég hafði engu að tapa lengur, stóð við grafarbakann og þá loksins tókst mér að gera greinamun á orðunum EINN og SJÁLFUR. Einn og algjörlega múraður inn í hræðslusteypu komst ég ekki lengra á þessari jörðu. Ég var heppinn með sálfræðing og gat komið skipinu í réttan kjöl. Ég hafði verið óheppinn með samferðamenn og það fólk sem hafði haft mest áhrif á mig. Í samtölum við sálfræðinginn hófst leiðin, við að meitla upp flís fyrir flís hræðslusteypuna, að komast í gegnum hana, tengjast tilfinningum mínum, aftengja ranga kvíðastýrða hugsun, sem hafði lagst endanlega á allan heilann, eftir áfall, og læra að tengja tilfinningar mínar við raunhæfa hugsun. Það var löng leið því heilinn er svo stórkostlega flókinn og tengingar svo ótal margar. Leiðina þurfti ég að ganga **sjálfur** en ekki **einn**. Hvílíkur reginmunur - og lífsbjörg að átta mig á því.

Lífsins þræðir spunnust þannig að í dag er ég barnlaus ekill, aðstandendalaus, kominn á eftirlaun eftir farsæla starfsævi eins og sagt er, fjárhagurinn er sæmilegur. Tel mig vera vel á leið kominn á bataleiðinni miðað við upphafsreitinn en ég þarfnast enn stuðnings. Ég upplifi enn "einmannahroll", þessa gömlu tilfinningu að sú ógn steðji að mér "að drukkna einn, yfirgefinn og hjálparvana í sjónum". Ég á enn ekki auðvelt með að þiggja og trúá því að þurfa ekki að borga með eigin sál fyrir, að vera stjórnað af öðrum, að ég megi gefa af mér út frá eigin forsendum og líka sleppa því ef ég hef ekki löngun til þess. Ég spennist enn upp þegar ég segi við sjálfan mig eða aðra "**Ég vil**" eða "**Ég vil ekki**" og framkvæmi samkvæmt eigin vilja. Í dag geri ég það, en það tekur enn mikið á. Það er miserfitt eftir því hvert samhengið er og enn þarf ég mikla ró og hvíld.

Sl. haust þegar geðmál og geðveikindi voru áberandi í umræðunni vildi svo til að ég heyrði samtali útvarpinu þar sem kona sagði frá þeim stuðningi sem hún fékk í Hlutverkasetri. Hún var verktaki en tímabundið atvinnulaus milli verkefna. Þetta opnaði fyrsta fordómalásinn í mér. "Sú getur nú ekki verið alvarlega geðveik," hugsaði ég með mér. Já, ég gekk með sama fordóminn og mér fannst alltaf svo "óskiljanlegur" hjá öðrum. Ég fann aldeilis fyrir honum um leið og orðið geðveikur snérist að sjálfum mér - ég afneitaði alltaf

að ég væri geðveikur, það var "óraunhæf hræðsla" sem var að mér, það hljómaði allt öðruvísi í mínum huga en að vera með geðsjúkdóm.

Þetta samtal í útvarpinu hjálpaði mér við að takast á við fordóminn og láta hann ekki stýra mér. Ég fór að velta fyrir mér hvort Hlutverkasetur væri kannski staður sem gæti hentað mér, að þarna gæti ég fundið þann stuðning sem ég þarf enn á að halda. Það að geta hitt fólk og spjallað og hlustað þegar ég hef þörf fyrir, án þess að þurfa fyrst að taka tillit til og uppfylla kröfur annarra. Að mega koma og fara ef og þegar ég vil, að vera ekki neyddur til þess að taka þátt í "prógrammi" sem aðrir telja best fyrir mig heldur mega vera minn eigin skipstjóri og vera fullkomlega virtur sem slíkur. Að geta æft mig í mannlegum samskiptum í þeim skömmtum og á þann hátt sem ég er tilbúinn til. Að mega taka þátt í þeirri starfssemi sem í boði er, ef og þegar ég finn löngun til þess án allra skuldbindinga.

Ég þurfti að anda djúpt, Ég fór á kynningarfund og fékk strax skv. eigin ósk að tala í einrúmi við vinalegan, afslappaðan fulltrúa sem þekkti sjálfur til þess að standa við grafarbakann - við þau orð hans snarminnkaði upphafsspennan í mér, mér fannst að ég stæði jafnfætis honum - ekki einhversstaðar einn og langt í burtu. Ég táraðist. Síðan komu kvíðalosandi tár þegar ég heyrði svarið "Já" við öllum spurningum mínum: "Má ég ...?" Það var mikill léttir. Ég gat varla trúað því - og er enn að átta mig á því.

Síðan þá fer ég í Hlutverkasetur í samræmi við eigin löngun og þörf. Þegar einmannahrollur sækir að mér þá gríp ég í "En ég get farið í Hlutverkasetur" og þá er eins og ég nái að anda, kvíðinn hættir og ég fæ orku mína til eigin umráða og fer kannski að gera eitthvað allt annað - og ég má það.

Fólkið sem kemur í Hlutverkasetur er ótrúlega blandaður hópur. Þar ríkir afslappað, heimilislegt andrúmsloft, ekki er hægt að vita hverjir eru notendur og hverjir starfsfólk nema spyrja. Fordómar mínir hverfa og ég finn að mér léttir í takt við það því fordómar og sjálfsdómar eru einn aðalþátturinn sem veldur mér kvíða og vanlíðan. Ekki dæma - ég held að þetta séu mest notuðu orðin mín undanfarin ár því það er það sem ég þarf enn að æfa mig í - fyrst og fremst gagnvart sjálfum mér. Að dæma ekki sjálfan mig heldur skilja mig og samhengið mitt er jú forsendan fyrir því að geta líka sleppt dæmandi hugsun gagnvart öðrum. Að nota lýsandi orð, ekki dæmandi, láta eiga sig það sem ég skil ekki eða reyna að skilja með því að sjá samhengi og umgangast aðra kvíðalaus. Hlutverkasetur er mér mikilvægur staður þar sem ég fæ stuðning til að æfa mig í þessum atriðum og í því að ná tökum á því að vera minn eigin besti mögulegi efstráðandi skiptstjóri.