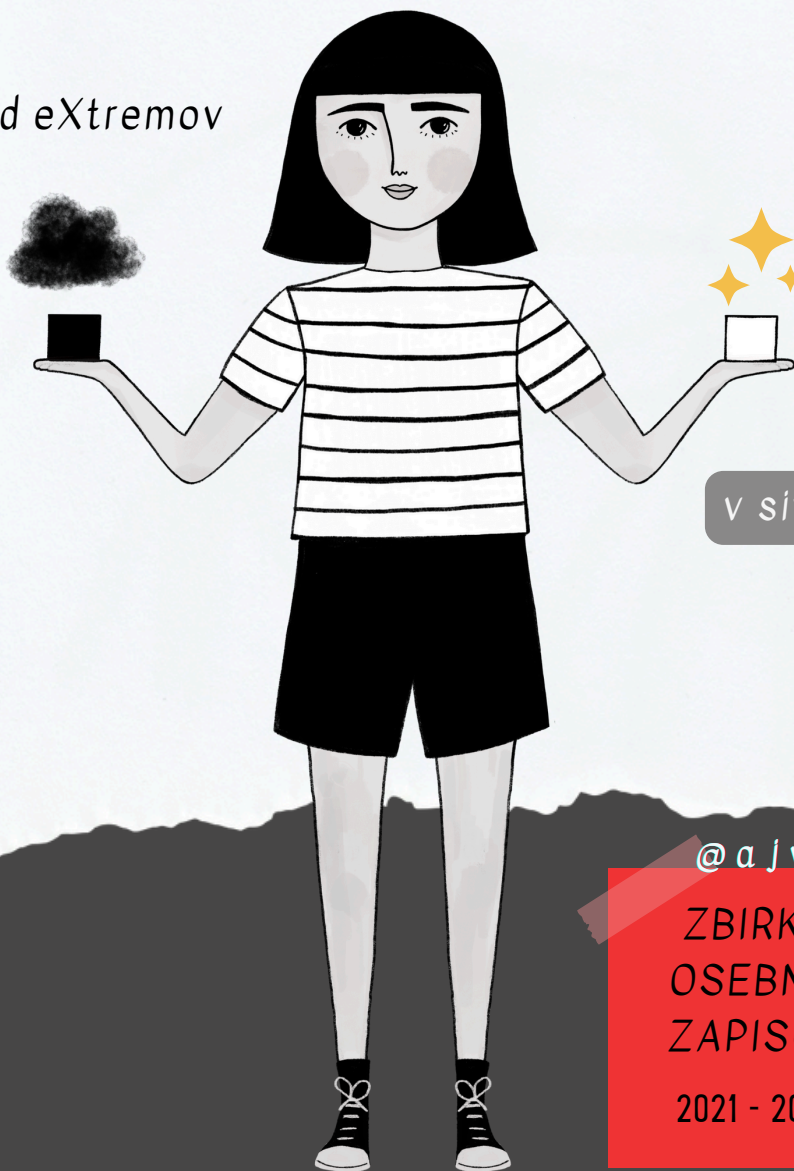


#VISKANJUSIVE

od eXtremov



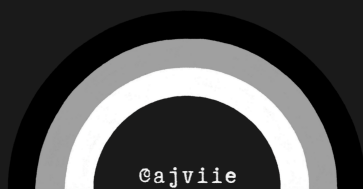
v sivo

@ajvii

ZBIRKA
OSEBNIH
ZAPISOV

2021 - 2022

“V iskanju sive” : s črnimi in belimi kvadrati.



©ajvie

iVA FLISAR, mARIBOR 2024

#VISKANJUSIVE



#viskanjusive je zbirka zapisov, ki sem jih začela pisati kot podporo pri procesu psihoterapije.

Kvadratki so konstrukt, ki definirajo eXtremno doživljanje (mišljenje in čutenje).


#viskanjusive je zgodba o iskanju oprejemljive strukture// #podpore v življenju brez smisla.

ALI KAKO SEM ISKALA ŽELJO PO ŽIVLJENJU

#KAZALO

#ČRNIKVADRAT	0
#KVADRATKI	I
#VISKANJUSIVE	2
#RAZCEPITEV	5
 fractured	7
#MOM / #BPD	9
#areyouok	I6
#NAPAČENPROGRAM	2I
 atwp	24
#RANLJIVOST	35

#KAZALO

#INNERB*TCH	47
#YOGA	51
 paranoia	56
#BELIKVADRATEK	57
#BOJEVNICA	67
#KREIRAJSIVO	A
#SIVASLIKA	B
#credits	C

Začelo se je na način, da sem obtičala v []
iz katerega več nisem našla izhoda.
Izpraznjene baterije/pregorele žarnice.
Posledica: "Varovalko je ven vrglo."

Še dobro. Te varovalke so bile vse
prej kot 'varnostne':
namen je že bil takšen, koliko se je pa namen
skladal z načinom... #error

Kljub mojemu trudu in vsem tehnikam pomoči/podpore,
nisem zdržala pritiska lastnih misli:
razletela sem se na FRAGMENTE.

Na delčke, ki pa nikoli niso bili sestavljeni.
Vsaj ne na ustrezen način : vsaj ne na način, da bi
bila želja po Življenju večja od želje po Smrti.

[] > [] && [] != []

Kristali, Reiki & pozitivne mantre mi niso več
pomagale... vsaj ne na način, da bi se rešila
mentalnega/duševnega trpljenja,
ki sem si ga povzročala. 🙄

Zaradi nezmožnosti/neznanja in F* obupa
(nisem bila več sposobna Živeti : vsaj ne na način,
kot sem do takrat.) je bilo ključno, da sem si
priznala, da potrebujem strokovno POMOČ/
drugačen pristop: *PSIHO*-'TERAPIJO'.

/// Še danes imam dneve, ko me preveč odnese v [] ..
ampak je občutno lažje, saj sem se naučila/
se učim, kako utišati "temačne" misli in jih preglasiti...
s pomočjo [] .

#KVADRATKI

#NEGATIVNO

#POZITIVNO

#MEJNOBMOČJE
"siva meja"
✂



#VISKANJUSIVE : 0

Ujeta.

"Na meji".

Med črno in belo.

Na eni strani val močnih občutkov,
na drugi nenasitna praznina.

"EDINA KONSTANTA JE BOLEČINA."

"THE ONLY CONSTANT IS THE PAIN."

Ker če ne boli, potem nekaj ne štima.

In če nekaj ne štima, je vse narobe...

V kolikor se sprašuješ:

"Kaj za vraga pišem..."

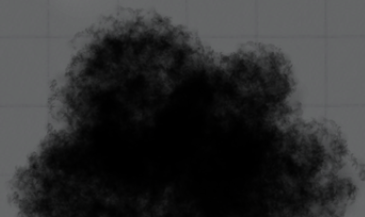
Ne vem.

Ni važno.

Ne znam razložiti.

(Kako to razložiš brez,

da se razgališ/
postaneš ranljiv?)



Ujeta... zabarikadirana...

Prestrašena. Jezna.

Žalostna.

Brezvoljna. Prazna.



Zasanjana. Nasmejana.

Energična. Pozitivna.



#KRIVDA

Ampak KRIVA.

(ker sem (kr)IVA)

#GUILT



#VISKANJUSIVE : 1

Najhuje je, ko se razcepim:
premikam se od Belega
k Črnemu Kvadratku.



Takrat pozabim,
da obstaja tudi "nekje vmes".
In takrat se spomnim, da več
nisem na "sivi meji" :
saj nikoli niti nisem bila.



#SPLITTING

#RAZCEPITEV

#RAZCEPITEV

SPLITTING

- kognitivna distorzija
- razmišljanje po načelu VSE ali NIČ //

ČRNO-BELO RAZMIŠLJANJE

- pogled, ki nekaj oz. nekoga, ki ne predstavlja popolno pozitivne skrajnosti, vidi kot popolno negativno skrajnost.

VIR: WWW.OMRA.SI/

#VSE

“VEDNO”

#NIČ

“NIKOLI”



#VISKANJUSIVE : 2

RAZCEPITEV (ENG. SPLITTING)

ali kako se raztreščim na tisoče črnih koščkov.

Na prafaktorje
črnih pack.

Degradiram se.
Zlorabim se.

(Za)sovražim se.

"Ne smeš."

Ne smem...

"Ne zaslužiš si."

Ne zaslužim si.

Obtičim.

V sestavljanju
črnih koščkov.

Obstanem.

Ujeta v krikih
črne pošasti.

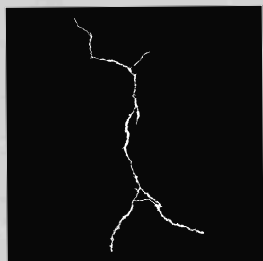


#SELF-NOTE :

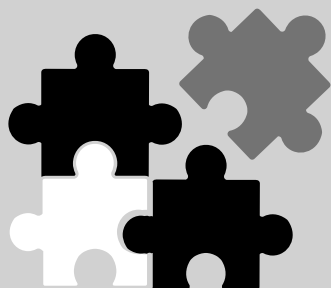
"Jutri je
nov dan."

- X

"IT'S FRACTURED."



#VISKANJUSIVE : 3



*Pred tremi meseci sem
prejela svoj manjkajoči
košček sestavljanke.
(Tri črke, katere so mi
objasnile celotno sliko.)*

*Pa vendar, četudi sem dobila ta košček puzzla,
se moje življenje ni čudežno spremenilo.*

Daleč od tega.

*(Mi pa te tri črke pomagajo, da se zavedam,
kaj se dogaja znotraj in zunaj mene.)*

*Sedaj razmem, zakaj je pomembno,
da (s)kreiram svojo sivo sliko.*

#BPD

#MMO

#MEJNA-OSEBNOSTNA- MOTNJA BORDERLINE

VIR: WWW.MOJPSIHOTERAPEVI.SI

- mejna osebnostna motnja, ki jo nekateri imenujejo tudi borderline osebnostna motnja
- duševna bolezen, za katero so značilne intenzivne spremembe 'razpoloženja', 'impulzivno vedenje' in veliki problemi z 'vrednotenjem sebe'.
- MOM povzroča težave v medosebnih ODNOSIH na vseh področjih posameznikovega življenja.
- Osebe z MOM doživljajo zelo močna čustva, njihov 'pogled' na svet in njihovo 'delovanje' je črno- belo.

VIR: WWW.OMRA.SI

Trenutno ne obstaja zdravilo, s katerim bi lahko neposredno vplivali na MOM, blažimo lahko le posamezne simptome. Za najbolj učinkovit način obravnave mejne osebnostne motnje se je izkazala psihoterapija, predvsem dialektična vedenjska terapija, s katero nekoga z MOM naučijo specifičnih veščin za učinkovitejše uravnavanje čustev, vedenja v medosebnih odnosih, prenašanje stresa in nadzorovanje impulzivnega ter samopoškodovalnega vedenja. Tvrstne terapije so učinkovite, a dolgotrajne, tako da je ključno vzajemno sodelovanje klienta in terapevta.

#VISKANJUSIVE : 4

Brez razmišljanja, si kar dala.
Najprej svoje ime.
Potem številko.
Nato še sebe.
V celoti.

Razgalila si se;
Pa ne zgolj telesa.
Temveč svojo dušo.

Kar tako:
Brez razmišljanja
Si dala..
VSE.

Slepo si verjela,
(In še naprej verjameš)
da ima tudi ta svet
takšno srce, kot ga imaš ti.

Daješ, dokler ne ostaneš:
Prazna.
Potolčena.

Na tisoč in en košček.
Na prafaktorje.

#ABUSED

#ZLORABLJENA