

Lovec na nevihte, ustvarjalec nevihte: prepoznavanje osebe, ki je odvisna od drame

ODVISNOST OD DRAME JE VELIKO BOLJ ZAPLETENA, VEČPLASTNA in razširjena, zato ni le izrazito očitno iskanje pozornosti. Je način življenja v svetu, s katerim niste nikoli skladni – lovite občutke, da bi se počutili živi –, in je iskanje krize na način, da potešimo tisti nedoločljiv, nenasiten občutek nelagodja. Odvisnost od drame je kot vožnja po avtocesti življenja, kjer je vaš cilj mir, a vas spremlja nevidna sila, ki prevzame nadzor nad volanom in vam nikoli ne dovoli, da bi zavili na pravi izvoz. Namesto da vas pelje proti miru, vas oddaljuje od njega – hkrati pa za sabo pušča uničenje. Življenje v drami je podobno kot biti ujet v nevihti, ki išče ozemljitev, v katero bi se zasidrala in s tem vse potegnila v svoj vrtinec – hkrati pa uničila tla, na katerih si tako obupano želi pristati. Ta večplastni fenomen, v katerega se ujame marsikdo med nami, ni nič drugačen kot odvisnost od droge, ki jo lahko jemljete, vdihujete ali si jo vbrizgavate. Razlika je le v tem, da je ta »droga« drama in ni nekaj, česar se lahko dotaknete, lahko jo le iščete ali ustvarjate.

Drama je vznemirjenje, razvnanje, navdušenje, pretiravanje, izbruh, nemir in trud, da bi se počutili živi v nasprotju z otropelostjo notranjega in zunanjega sveta.

LOV NA NEVIHTO

Zgodovina je polna imen ljudi, ki so uspevali v izjemnih okoliščinah. Harry Houdini je pobegnil iz okovov v trebuhu balzamiranega kita. Amelia Earhart je poskusila obkrožiti Zemljo v starinskem letalu. Evel Knievel je poskušal preskočiti kanjon reke Snake na kolesu na raketni pogon. Hodci po vrvi, izjemni atleti, vozniki dirkalnih avtomobilov, vojaki na bojišču – kar koli je že bil njihov razlog, obstajajo ljudje, ki se podajo tja, kjer bodo zagotovo našli vznemirjenje.

Sredi petdesetih let prejšnjega stoletja je izjemno močna nevihta uničila Bismarck v Severni Dakoti, domačem kraju Davida Hoadleyja, ki je postal eden od pionirjev lova na nevihte. Lov na nevihte je bil nekoč rezerviran za ljudi, ki so poskušali razumeti meteorološke fenomene, a sta jih nedvomno posrkala tudi vznemirjenje in nepredvidljivost neviht. Lov na nevihte zahteva izostrene čute in izraženo intuicijo, ki je potrebna za odkrivanje epicentra meteorološkega kaosa, ter pripravljenost odpovedati se svoji lastni varnosti. Od časov Hoadleyja je lov na nevihte le še bolj priljubljen, čeprav so lahko tveganja večja od koristi. Vsako poletje slišimo zgodbe o ljudeh, ki so se preveč približali nepredvidljivim nevihtam, nenadnim poplavam in tornadom, zaradi česar so utrpeli hude poškodbe ali celo umrli.

Ni si težko predstavljati, da je tudi drama svojevrstna nevihta. Škoda, ki jo lahko povzroči, ima lahko različne razsežnosti in posledice niso vedno vidne takoj, lahko mine kar nekaj časa, preden se razkrije, kako velike so. Oseba se lahko znajde sredi nevihte po naključju, vendar podobno kot Hoadley in njegovi sodobniki, ljudje, odvisni od drame, lahko dramo iščejo tako, da se vmešajo, ji sledijo in jo privabljajo. Dežuje lahko tu, kjer smo, lahko pa tudi gremo tja, kjer dežuje. Oseba, ki trpi za odvisnostjo od drame, jo lahko vedno najde ali *ustvarja*.

Veliko ljudi se med nevihto »počuti žive«. V romanu avtorja Adama Silvere z naslovom *History is All You Left Me* eden od junakov reče:

Nevihthe so lahko slabe, ko zaradi njih zmanjka elektrike, ko rušijo hiše, o tem ni dvoma. Spet drugič pa je grmenje glasbena spremljava, nekaj nepredvidljivega, nekaj, ob čemer nam podivja srce in nas prebudi iz spanca. Če bi me kdo posvaril o vremenu, bi se morda prestrašil in ostal v hiši.

A se nisem.

Ni nepričakovano, da se ljudje zaradi drame »počutijo žive«. V tistem trenutku vse druge skrbi zbledijo. Le kdo se ukvarja z vsakdanjimi težavami, ko pa je katastrofa tik za vogalom? Za nekatere ta pobeg pomeni nekakšno obliko opazovanja nevihte na filmu (na videu, v dokumentarcih ali filmih, kot je *Tornado*); drugi pa si želijo to izkusiti iz prve roke, tako kot Hoadley, zato se odpravijo in jo poiščejo.

Isto velja za tiste, ki so odvisni od drame. »Ves čas moraš biti sredi krize ali pa boš postal poslušen,« pravi Marline, ki se je prepoznala kot odvisnica od drame. »Kriza je kraj, kjer se odvija akcija. Drama je notranja tuljava, ki jo je treba naviti in ki bo tudi ostala navita, da se lahko odzove.«

UGOTAVLJANJE VZORCEV IN LASTNOSTI

»Koliko vas pozna nekoga, ki je odvisen od drame?«

Ko predavam o tej temi, vedno začnem s tem vprašanjem, ki ga naslovim na občinstvo. Skoraj vsi dvignejo roko. Nekateri celo obe.

»In koliko med vami je takih, ki so odvisni od drame?« Pri tem vprašanju je dvignjenih le nekaj rok, če sploh kakšna. To se je vedno znova ponovilo, ko sem predaval velikim skupinam, in tudi v pogovorih na štiri oči. Skoraj vsi, s katerimi govorim,

druge označijo za odvisnike od drame, a le redki tudi sebe. Tako je pri večini odvisnosti, tisti, ki so odvisni, to priznajo med zadnjimi. Ljudje, ki so odvisni od drame, velikokrat niso sposobni samih sebe prepoznati kot tiste, ki so zanetili spor, ki so ga nevede iskali ali ustvarili.

Da bi lažje odkril vzorce, na katere se izraža drama, sem zbral zgodbe in opažanja široke skupine ljudi ter iskal podobnosti med njimi. Zaradi tega sem vključil zgodbe ljudi, ki so odvisni od drame, tistih, ki jih obdajajo, in terapevtov, ki so delali z njimi. V svojih vlogah raziskovalca, kliničnega psihologa in predavatelja na terapevtskih delavnicah sem imel priložnost delati s tisoči posameznikov pri razvijanju začetnega samoraziskovanja. Njihove zgodbe so subjektivne in ne morejo podati natančne slike odvisnosti od drame – veliko je vidikov, ki jih je treba upoštevati, in vsak posameznik je drugačen –, so mi pa te informacije omogočile izdelati profil osebe, odvisne od drame. Odvisnost od drame je večplastni vzorec s povratnimi zankami, ki obdajajo jedro notranje izkušnje, ki se pogosto izraža tako:

- ♦ Občutek, da je oseba brez nadzora, tako v sebi kot v svojem lastnem okolju (hitro življenje, pritiski in izzivi sveta okoli nje).
- ♦ Skrajno ali intenzivno dojemanje sveta in občasno zatekanje k ekstremnim aktivnostim.
- ♦ Splošen občutek izoliranosti, izdaje, zapuščenosti in nelagodja.
- ♦ Občutek otopelosti, ki ga oseba skuša pregnati tako, da se žene za tem, da bi se počutila bolj živo.
- ♦ Negotov ali nestabilen občutek lastnega jaza, pogosto se zdi, da je oseba labilna.
- ♦ Oseba prenapihne situacijo nesorazmerno z okoliščinami.
- ♦ Premajhna ali prevelika samozavest.

- ♦ Težave pri komunikaciji z drugimi ljudmi ter izražanjem potreb in čustev.
- ♦ Nenehen občutek, da je nekaj narobe, oziroma podzvestno prisoten občutek vznemirjenosti.
- ♦ Preobčutljivost za stresorje, kar povzroči impulzivne, pretirane odzive.
- ♦ Ozkoglednost, nagnjenost k negativnemu razmišljanju, od katerega je težko preusmeriti pozornost.
- ♦ Občutek globoke in neizpolnjene želje, da bi bili videni in slišani.
- ♦ Nestrpnost ali nesposobnost prepoznati medčloveško povezanost in ponuditi ali sprejeti empatijo.
- ♦ Iskanje, ustvarjanje krize ali mnenje, da je oseba žrtev krize.

Namesto da bi se osredotočila na svoje lastne občutke in nepotešene potrebe, se oseba, ki se sooča z odvisnostjo od drame, osredotoča na zunanje dražljaje (na primer na situacije, dogodke, ljudi itn.). Velikokrat so take osebe tesnobne ali jim je dolgčas, ko je vse mirno, in se počutijo bolj živo ter se odrežejo bolje, ko so pod pritiskom – morda si zapolnijo urnik do zadnje minute, nato pa se počutijo preobremenjeno. Morda druge potegnejo v svoj kaos in vedno znova odigravajo scenarij ali interakcijo, morda celo še kaj dodajo k izvirnemu scenariju. Morda raje živijo v preteklosti ali prihodnosti kot v sedanjosti – nenehno so v skrbah, ves čas se jim ponavljajo iste misli, zgodbe, ponovno uprizarjajo pretekle dogodke ali si predstavljajo, da se ti dogodki ponavljajo v prihodnosti, lahko pa tudi gojijo zamere in težko odpuščajo.

(Mimogrede, če zveni, da se to dogaja vsem, bomo v devetem poglavju razpravljali o fenomenu, ki bi ga lahko poimenovali epidemija drame. Raziskali bomo, kako je v naši kulturi, kjer se nenehno ženemo in se na družbenih omrežjih nenehno razgaljamo, odvisnost od drame postala del vsakdanjika številnih med nami.)

Osebe, ki so odvisne od drame, se pretirano osredotočajo na to, da rešujejo težave, postanejo odsotne in med pogovorom odstavajo. V napetih situacijah imajo občutek avtonomije ali nadzora, ali pa popolnoma vso pozornost preusmerijo nase.

Lahko se pretirano odzivajo ali čustvujejo, ne da bi imeli jasn razlog za to, in občutek imajo, da so se vsi zarotili proti njim, ter se sprašujejo *Zakaj jaz?*. Morda mislijo, da jih drugi ne razumejo, da jih ne spoštujejo. Čim bolj se jim nekdo približa, tem bolj postanejo kritični. Isto čustveno zgodbo povedo različnemu občinstvu – da postane vsem znana –, da si vedno znova lahko dajo duška s pritoževanjem. Morda jih popolnoma prevzame dogajanje v življenju drugih, nenehno iščejo novice na družbenih omrežjih in spletnih novičarskih portalih.

Nazadnje, ljubezen in naklonjenost izražajo intenzivno. Intimnost velikokrat nadomestijo s skrajnostmi. To se lahko pokaže kot iskanje oziroma izkušanje povezanosti med debatami, prepiri, velikimi dogodivščinami ali kot zaljubljenost, ki se zgodi nenadoma in močno.

Nekaj teh lastnosti – intenzivnih reakcij, pretiranih čustev, nelagodja, nemira, otopelosti in ločenosti – prav tako povezujemo s kroničnim stresom, ki lahko kaže na pravo, čeprav skrito ceno odvisnosti od drame.



OGLEJMO SI POŠAST V OMARI

Drama je pošast v omari, za katero vsi vedo, a le redki razumejo, kaj natančno je.

Med pogovori z anketiranimi posamezniki, ki se samo-prepoznajo kot odvisniki od drame, tistimi, ki imajo v življenju posameznike, ki so nagnjeni ali odvisni od drame, in kliničnimi psihologi, ki delajo s takšnimi ljudmi, sem opazil ponavljajoče se opazke in teme:

- Dramo lahko opredelimo kot »nepotreben« nemir in kaos v življenju ter svetu posameznika.
- Zlahka prepoznamo dramatično vedenje, nekoliko težje pa *definiramo*, kaj je drama.
- Drama je neskladje med dohodnimi dražljaji in odzivi, ki jih povzročijo, neskladje in pretiravanje med zunanjimi okoliščinami in notranjimi odzivi.

Drama kot pridevnik (*dramatičen*) spominja na vihar – notranji za dramatično osebo in zunanji za ljudi, ki jo obdajajo. Oseba, ki ustvarja dramo in hrepeni po njej, v sebi čuti napetost, ki se zdi kot notranji boj. Ta vihar in notranji boj predstavljata svet, v katerem živijo ljudje, ki dramatizirajo, prikazujeta pa tudi, kako razumejo svet zunaj sebe in kako delujejo v njem. To je ponotranjenje ekstremnih izkušenj in potreba po njih. Nekaj je lahko ali vroče ali hladno, črno ali belo. *Zlata sredina ne obstaja.*

Drama kot samostalnik je bolj težko določljiv pojem in zato je slabo definiran. Definiramo jo ob pomoči zunanjih okoliščin, medčloveške komunikacije in razumevanja ter odziva na kombinacijo okoliščin in medsebojnega vplivanja. Eden od udeležencev mojega raziskovalnega dela je opredelil dramo kot »stvari, ki spremenijo življenje in s katerimi se moram sam spopadati.« Za nekoga drugega je bila drama »pomembne stvari, ki so se zgodile v življenju, zaradi katerih vsi vpleteni izpustijo vse iz rok in začnejo vpiti drug na drugega.«

Pa vendar se vsi odzovemo na stresne okoliščine – kako lahko torej določimo mejo med normalnim in dramatičnim odzivom, ki lahko pomeni odvisnost od drame? Ljudje smo razvili odzive na zunanje in notranje dražljaje, a če je dramatični odziv navada in ne le kratkoročen ali prilagojen odziv, in če v življenju osebe prevladujeta kaos in kriza, obstaja možnost nagnjenosti k dramatiziranju.



KO ROJSTNODNEVNO SVEČKO POGASIMO Z GASILSKO CEVJO

Drama je neskladje med tistim, kar se dogaja, in odzivom na to dogajanje. Je pa lahko tudi način, da se izogibamo sami sebi. Pa pogledjmo Shawnov primer. Na splošno je v življenju preplavljen z neskončno zahtevami, ki v njem vzbujajo napetost, pritisk, kot da ima na ramenih velika bremena, ki mu hkrati pritiskajo na prsni koš. Shawnov urnik je prenatrpan – njegov delovni dan se začne ob osmih zjutraj in konča ob šestih ali sedmih zvečer, ob večerih pa prejema nešteto klicev in se udeležuje številnih družbenih dogodkov. Nikoli ne more sedeti pri miru – dneve ima zapolnjene z neskončnim številom opravkov, nalog, obiskovanjem prijateljev in družine, opravljanjem dela, ki ga ni opravil med tednom, vedno je na obzorju nov projekt, še preden konča zadnjega. Ko začasno odloži vse te zahteve, začuti tihoto – *in ta tihota vodi v neprijetno praznino*. Shawn si hitro začne ponovno zapolnjevati življenje, da je spet primeren preplavljen z vsemi možnimi dejavnostmi. Ima potrebo, da mu »nevroni nenehno švigajo sem ter tja«. Če smo bolj iskreni, hrepeni in potrebuje vso to pretirano dejavnost, da bi se izognil praznini pod površjem.

Ljudje, ki so opiti od drame, kažejo čustveno intenzivnost, ki na splošno presega nekaj, kar bi označili kot »normalen« ali pričakovan odziv, kot na primer, če bi se skrili v zaklonišče, da bi

pobegnili pred rahlim dežjem, ali rojstnodnevno svečko pogasili z gasilko cevjo. Jen, na primer, je čakala v vrsti v lekarni, ko se je farmacevt opravičil in si vzel kratek odmor, ravno ko je bila ona na vrsti. Jen je zaradi tega »znorela«. V sekundi je povsem izgubila samonadzor in zahtevala vodjo, da bi vprašala, zakaj ne spoštujejo njenega časa in zakaj so jo kot stranko dali na stranski tir.

Ko človek čuti potrebo po drami, se nagiba k ekstremnemu razmišljanju, jeziku, navadam in vedenju, izražanju čustev in celo k razmerjem. Okrog njega nič ni bledo ali dolgočasno. Njegovo čustveno življenje je zaznamovano z nenehnimi preobrat, ki presegajo nenadne spremembe, presenečenja ali nepričakovana čustva. (To se sprva drugim lahko zdi privlačno.)

Zganjanje drame iz navade je morda obrambni mehanizem, s tem se obranimo čustev, ki bi jih drugače izkusili: to je oblika potlačevanja in samozdravljenja. Liz, na primer, čeprav v tistem trenutku tega ne vidi, je vedno pozorna na dejanja in pomanjkljivosti drugih, da bi tako sama sebi onemogočila začutiti lastna čustva, kot sta na primer žalost in zavrnitev. Ta strategija pa povzroča otopenost in nezmožnost bolj pretanjenosti, globlje in bogatejše izkusiti vse tisto, kar se dogaja v njej in v svetu okrog nje.

Torej, kdo so ti posamezniki? Še preden sam odgovorim na to vprašanje, bi ga rad zastavil vam. Kdo so ti posamezniki v vašem življenju? Mama? Oče? Sestra? Brat? Partner? Prijatelj? Neznavec v trgovini z živili? Vi?

Na koncu tega poglavja boste našli razdelek, ki vam bo pomagal prepoznati osebo, ki je odvisna od drame, naj bo to nekdo drug ali pa kar vi sami.

KAJ PA ZDAJ?

Morda berete to knjigo, ker ste neposredno povezani z ljudmi, ki so odvisni od drame. Občasno se vam zdi, da je v njihovi družbi zabavno in zanimivo. Sčasoma (če ne kar sami po sebi) postanejo preprosto utrujajoči, kakor da so vakuum, vas pa nenehno

vleče v njihov čustveni vihar, krize drugo za drugo, in nič, kar rečete ali naredite, ga ne more umiriti.

Morda berete to knjigo, ker se sprašujete, ali ste odvisni od drame. Stres vas vedno nekako najde, vedno ste sredi neke krize in na neki točki morda opazite, da vas to nemirno domače ali službeno okolje poganja naprej – ali pa vam to povedo prijatelji ali ljubljene osebe. Četudi morda izrazite željo po miru in tišini, pomanjkanje nenehnega »hrupa« v vas vzbuja nemir ali tesnobo.

Pravite, da potrebujete mir in spokoj, a ko ju dosežete, v sebi ob spokojnosti začutite nelagodje, kot da vam je tuja ali oddaljena. Ko se ozrete na svoje življenje, spoznate, da je ponavljajoči se ritem intenzivnih vzponov in padcev, ki sčasoma postanejo izhodiščna vrednost vašega tempa. Ko ne dohajate tega intenzivnega ritma, se na svetu počutite sami, kot da niste v ravnovesju z njim.

Ko boste prišli do konca te knjige, se boste morda prepoznali v vseh treh kategorijah. Zato izpolnite oba vprašalnika, ki sledita, tudi če mislite, da odgovore že poznate. Predlagam, da ju izpolnite zdaj, ko berete knjigo, in še enkrat vsaj teden dni kasneje, po tistem, ko knjigo preberete do konca, se naučite prepoznati znake odvisnosti od drame ter opazujete, kako prisotni so v vašem življenju in v življenjih vaših prijateljev ali sorodnikov. Tisto, kar boste izvedeli, vas bo morda presenetilo.

Če vas bodo rezultati teh kvizov presenetili ali zmotili, si zapomnite tole: Vsi se lahko spremenijo in ozdravijo – doseganje samozavedanja je prvi korak na poti v svobodo. Zadnji del knjige ponuja zdravilne prakse, ne glede na to, v katerem obdobju ste in kje na spektru drame se najdete.