

MÄNNISKA FAMLAND E I MÖRKER RESER SIG TILL TROTS

Om människans famlande i mörker... det man inte talar högt om sätter man inte stor bokstav framför... krigets, gängkrigets, utsatthetens, svältens, krisens, hemlöshetens offer... till alla dessa som tvingas utstå allt och för att överleva också tvingas gå emot allt... mitt i allt detta växer barn upp...

striderna du valt. de osammanhängande impulsernas ljus. stroboskopets flimmar. ljuspunkterna som aldrig kastade ljus. men som ändå sprider intensiva energier. matar på stress. brinner på näthinna som små ljusfläckar. när jag blundar mot solens vita prickar. ingen förändring sker. med öppna ögon skriver solfläckarna in sig. de jagar sedan varandra under slutna ögonlock. springer iväg. rymmer med solkatterna till kulturpanelen. där omnämns de sporadiskt. tänds som små idéhistoriska dokument. läggs på hög i ett mörkrum. får aldrig se solens ljus. arkiveras som smärta.

om jag kunde stoppat dig. från att irriteras av att bländas. tagit dina läppar och kysst dem. men du skrek och pekade på ömma punkter. hotade med att ge dig av. briserande ordstormar kastade omkull allt. förskjöt mig in i mörkret precis som tända idéhistoriska dokument förpassade till mörkrum. blev jag släckt och förpassad till intet. skriken på hjälp gav inget. svartmålningen övergick i grönt. de gamla fotografierna i söderläget gulbleknade.

skapandet avtog liksom skrivandet. liksom allt visnade. vattenkannen fyllde inte sig själv. stegen gick aldrig mer till fönsterbrädan. kom aldrig fram till hyacinterna, amaryllisen eller pelargonerna. frösådden i drivhuset blev aldrig av. balkongen kom aldrig att blomma. grannarna trodde att jag flyttat. mina barnbarn fann aldrig skugga i sin sommarlek där ute. i mig vilade ett monster. det som Han kastat över mig och som krupit in under huden. kvar i mig gnagde det inifrån och ut. för att senare brisera i ett vrål.

orden utan mening. förklaringarna och bortförklaringarna blandades med kaffet. röken från balkongen nådde in i sovrummet. låg där som en tjock rök under täcket. så aningslöst viftade du bort allt. som om inget hade något värde eller var i dagen för dig. ikullkastade du sinnesro, vilans uppbyggande och stillhetens tempel blev till en ruin. sedan undrade du hur jag kunde bara låta allt falla.

det förebyggande arbetet med värdegrunden hade du störtat. sagt dig inte vilja inlemma eller underkasta dig. du var i din fulla rätt att tycka, uttrycka din känsla och vredgas över det som störde dig. sådana missgrepp att jag underskattade din förmåga sade du. ja din förmåga att svika det goda och endast göra ont. men du såg dig stor, modig och rättvis medan du spottade på den du ikullkastade. det hade den sig själv att skylla för.

människans bedräglighet. sådan hon är när man be henne om hjälp även om det var en man. människan skulle föreställa en man. en människa är en hon. hon är i stånd till hemska dåd. människan 'han' är i stånd till hemska dåd. såren kan sättas av han och hon ned i djupet av en människa. striderna under krigen har männen fått utkämpa. män som ska skydda kvinnor och barn mot fienden. försvara landvinningar, kulturella värden, hålla gränserna, se till att naturtillgångar erövrats och roffa åt sig så mycket det går för framtida husbehov. är

vi förvånade då över att män utvecklar aggressivitet och främlingsfientlighet. ja tydligen är män inte ens värda att hjälpas att förstå ursprunget till sin natur i de hänseendena. men du spottade på mig trots att jag invigt dig i vetenskapen om min och din natur.

utbrytar-kvinnan och utbrytar-mannen. de som bröt sig ut ur flocken eller som kastades ut ur den. de som inte följde kollektivets normer och regler. utkastningen genererade i sig nya landområden och nya folkgrupper. mänskligt eller inte genom att ta grepp om och krossa andra stammar.

humant och mänskligt vad är det vi menar då. människan är per sin natur nyckfull, ärelysten och en erövrande varelse. vissa av oss traumatiseras och tvingas underkasta oss trauma, andra människors makt eller naturkrafterna. gå ensam och klara dig själv. annars förvänta dig att jag spottar på dig. det är ju min rätt att som människa visa den jag är. yttrandefriheten kallar du det. de skär mig i tunna skivor. raderar de få framsteg jag lyckats att ta mig till. sedan bär det ned i hierarkin. där du tar över.

svimnfärdig låg jag på sängen och kämpade med ofrivilliga minnesfragment. det arkiv som släppts lös i dagens ljus av obetänksamma du. svidande ögon. hårbotten som värkte. blåsor uppstod i hela munnen. eksemen på armarna bubblade upp. svetten dröp. hjärtat bultade. andhämtningen blev allt häftigare. kroppen skakade. tårarna föll. smärtvrålet trängde sig fram genom rummet. barnbarnen kollade film med yngsta dottern och hennes pojkvän i andra sidan av lägenheten. ingen av dem kunde ana hur flaschbacken höll på att ta över deras mormor/ mamma. du ville diskutera petitesser medan jag kämpade för mitt liv i en verklighet som varit och som plötsligt blivit nu. jag kunde inte mäta mig med dina resonemang om vem jag i stunden var. och du var så förbannad och blev allt mer irriterad ju mer jag bad dig att lugna dig och hjälpa mig.

mänskliga utvecklade strategier helt till noll värde för nuet. en samtid som bär spår av verkligheter som idag ingen önskar sig. fattigdom, motbok, svält, tiggeri, förakt och bannlysning. svidande kritisk i samhällsdebatten mot tiggeriets vara och att de som inte vill att det ska finnas. spottandet och sparkandet fortsätter parallell.

i huvudet på mig vandrar en hysterisk man omkring. han fyller en salladsskål med vatten och dricker direkt ur den för att släcka sin törst. där innan har han jagat mig med en kniv. 1999... sådana faktiska smärtor tilltog 2018... som om det varit 1999... och du fattar inte varför det ska dryftas hela tiden. då jag ber om hjälp att i alla fall inte göra nuet till ett helvete för mig. du går ut på balkongen och röker. precis som han gjorde. du säger att du inte vill jämföras med 'honom'... jag säger att jag inte jämför. berättar så gott jag kan att jag inte vill berätta om detta. du fortsätter irritera dig över min tonårsdotters attityd och jag ber dig vänligt att ändå ta första steget till en försoning. detta pågår under lördagens sista soltimmar. söndagen kommer. dagen blir tung åter igen. medan barnbarn säger hejdå till sin mammas pojkvän. natten kommer.

vi ska fortsätta tillsammans. vi ska pussas eller ta timeout... vi ska älska eller gå skilda vägar på grund av att en man i mitt liv för nitton år sedan skadade mig djupt. det är inget beslut jag tagit "att inte komma över det"... att leva med KRONIFIERAT PTSD med dissociation har ett pris. detta pris betyder egentligen att de

människor som skadat mig har företrädde till allt mitt liv nu. de dikterar nuet. dessa människor har tagit makten över min framtid. krigat och slagit och bråkat och irriterat sig och förgripit och negligerat och skyllet ifrån sig och jagat och stalkad och mobbat och våldtagit och misshandlat och och och och ... detta är människans krigarnatur upphöjt i tvåtusenaderton. 2018 är nu 1999 eller tidigare är delar i mitt liv som traumatiserade mig men det var ju då. och leva isolerat från irriterade individer är inte möjligt. människor blir irriterade det är så det är. detta kan jag aldrig tycka är ett problem i sig.

vi tar oftast irritation och visar sedan varandra att det kanske ändå går att leva med. så är det dock inte med stressen av irritationen i mig, från andra eller mellan mig och andra. för PTSD't har gett en man eller någon annan makten att äga mitt nu. krig ska vi aldrig glömma. utsatthet ska vi minnas. ptsd- hjärnan hjälper oss att undvika krig och faror. det är gott för gruppens överlevnad. men det skapar också svåra relationsproblem för den drabbade. en stor börda att alltid försöka förstå i stunden vad som är gamla "skräp- kom- ihåg" och vad som är relevant för nuet att uppleva, känna och reagera på. hur vet jag - ? - jo jag vet som oftast. men det svåra är att få med sig i samförstånd dem andra.

att inte förstå sig på sin flickvän, mamma, släkting, vän, kamrat eller medmänniska är förenligt med en känsla av misslyckande. att misslyckas kan riva sönder tilliten till situationen och få en människa att vackla inför känslan av vart det skall leda. då träder en rad försvarsmekanismer in och försöker upplysa, lugna, förneka, försöka lösa eller fly från situationen. någons trauma eller PTSD kan försätta andra i känsla av hopplöshet eller förvirring. sedan faller allt på hur väl var och en känner sig själv och hur mycket tillit man låter den andre ha till just sin kunskap om sig själv. det svåraste är att känna att man har fel, eller att man inte är hörd och betrodd i sin känsla. så på detta kommer prestigen som är oerhört suggestiv och ogenomtränglig. saker kan aldrig lösas med att höja rösten, eller börja skylla ifrån sig... alltid är samförstånd lösningen.

att lita på varandra och inte känna att man behöver vinna någonting eller vinna över sin känsla i sig. att leva med PTSD kräver att jag tar rodret, har full koll och inte riskerar någon annans mående. jag har det i fokus att dra mig undan med min flaschback när den oförhappandes bryter ut av en ousäglig trigger som ligger som i ett minfält i min vardag. som oftast klarar jag detta. men det svåra är när jag kommit in i en flaschback om ens motpart fått för sig att vinna ett krig. då kommer det sannolikt att leda till en katastrof. detta är sedan mitt ansvar också, tyvärr, att bena ut, och hålla mig till. att jag måste säga förlåt för min historia, mitt tidigare liv, mina tidigare erfarenheter av en människa som inte skydde några medel för att vinna. så att säga när jag ska möta min motpart i sin iver att vinna triggar detta minnet än mer. där tvingas jag att bli övermänsklig och hantera mig själv i en flaschback och inte låta motparten dra fram mitt trauma ut i verkligheten för då drunknar jag i flaschbacken och kvar blir ett ohyggligt kaos. så hur gör jag då? ...

det finns inget att göra i egentlig mening. jag underkastar mig sorgen, smärtan och väljer att inte använda orden, förklarar inget, utan går istället till kudden, men innan ber jag om en famn, en kram, eller lätt beröring vid den andre, och sedan låter jag tårararna falla fritt och vrålet strömma fram i en kudde som dämpar. för när odjuret vill ut får jag inte hålla tillbaka för då går hela kroppen sönder och samma.

att leva med PTSD är fruktansvärt intelligenskrävande. medvetandenivån hos mig måste jag jobba med för att inte låta mig förvillas. nu kommer jag här till krigets män. människor som drillats till krigare och med trauman som rider inifrån och ut ska de möta fienden. när de sedan ska tillbaka till vardagslivet kan de inte hantera det och blir trasiga. ibland behövs det inte ens krig för att skapa traumatiserade individer eller krigsliknande situationer. ibland är långvarig svår stress, utsatthet av ett hänsynslöst klimat med mobbning, våld, rädsla för utsatthet, våld och mobbning en avgörande faktor för att skapa traumatiserade människor. även svåra sjukdomstillstånd och dåliga relationer kan skapa traumatiseringen. barn kan drabbas av svårt sjuka föräldrar utan stöd eller syskon med funktionsnedsättning av något slag.

människan hon är i sin utsatthet benägen att försvara det hon kan. i vissa fall utvecklas detta försvar till en fientlighet mot samhället, mot män, mot kvinnor eller andra kulturer. PTSD är ett ökande samhällsproblem som vi endast kan komma åt genom att öppna oss och låta världens alla sårade komma till tals innan PTSDt bryter ut.

vi alla kan föreställa oss hur fruktansvärt det skulle vara att få vårt hus nedbombat, våra nära och kära dödade. vi kan lite vagt föreställa oss hur en utsatt misshandlad kvinna måste fly och sedan aldrig återvända. en tiggare får än mindre av vår sympati och invandrare kanske vi anser tar ifrån oss någonting som de egentligen aldrig gör på riktigt. men vi upplever av olika grad sympati eller empati med drabbade mobboffer, våldtäktsoffer, misshandlade pojkar eller män i gäng, knarkets alla baksidor eller orättvist behandlade i samhället, fattigpensionärer, hemlösa, vräkt eller psykiskt illamående individer... men i samma andetag kan det hända att vi ändå ger varandra märken för livet i vårt syfte att vinna makt över en situation. därför är det viktigt att berätta. så att på så sätt öppna upp för en dialog om hur hantera sig själv eller andra i konflikter.

... i samförstånd för att den kan vara till grund för lärandet om en annan människas vara och kan ge insikt av vikt för andra i livets mindre allmänna tillstånd men som påverkar en relation negativt på olika sätt...

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Solstrale med Poeter.se id #66056 innehar upphovsrätten