

Coś optymistycznego....

Autor: Beata Kaczmarek

Po fali smutku, trudnych myśli i przeżyć, postanowiłam pozwolić sobie na bardziej optymistyczny tekst. Pewnie podobnie jak inni mam konflikt wewnętrzny . Czy możemy pozwolić sobie na ciepłe dobre myśli, w czasie wojny i cierpienia takie wielu osób? Uważam, że można. Państwa również zachęcam do chwil radości, bo one jak światełka mogą rozświetlić mrok. Taki grupowy światełkowy ruch oporu. Moja bardzo frywolna myśl mówi, że gdyby napięta twarz Putina zaczęła się śmiać, to chyba by się rozpadł.. Zapraszam na optymizm....

Zapewne wszyscy Państwo wiedzą co to jest psychoterapia. Jednym z jej efektów jest odblokowanie zdolności do doświadczania, przeżywania i swoistego autoleczenia. Dzieje się to z bardzo prostej przyczyny. Traумы, trudne doświadczenia, niedojrzałość oraz inne problemy skutecznie uniemożliwiają bycie w kontakcie ze sobą i otoczeniem. Często moi pacjenci opisując swój świat wewnętrzny mówią o domu, w którym jest wiele pokoi ale w każdym jest bałagan. To tak, jakby w tym domu były nieprzeżyte emocje, zamknięte przestrzenie z traumami i brudne okna z powodu smutku. Wtedy trudno mieć z niego pożytek i zapraszać do niego gości lub doświadczać. Nie ma znaczenia czy dom jest duży czy mały. Jest bezużyteczny.

Czasem słyszę, że psychoterapia nie będzie trwać całego życia, a całe życie mamy problemy. Oczywiście, że tak. Co więcej, im jesteśmy starsi tym te kłopoty, trudne sytuacje i emocje są coraz trudniejsze. Tak działa życie. Musimy przecież ogarnąć nawet własną starość, odchodzenie bliskich, bezradność. To musi ogarnąć psychika. Co więc robić? Czy być w psychoterapii całe życie? To błąd logiczny w rozumieniu procesu psychoterapii.

Co daje ten proces? Psychoterapia pozwala, jak to pisał Ogden, na przeżywanie nieprzeżytego życia. Odzyskać zdolność do zabawy i twórczości tak to opisywał Winnicott. Te koncepcje psychoanalityczne są mi najbliższe. Z wielką chęcią opisałabym je i podyskutowała na ich temat, ale cel artykułu jest inny... optymizm.

W czasie kiedy mieliśmy pandemię, a teraz mamy wojnę, wydaje mi się, że posiadanie wewnętrznego spójnego i dobrego domu wewnętrznego jest niezwykle cenne. Domu nie schronu. Ta różnica też wydaje mi się istotna.

Zauważcie Państwo, że chwile w których byliście szczęśliwi, to chwile bardzo spontaniczne. Jakby coś nagle się działo, wychodziło z głębi i obejmowało w posiadanie całość człowieka. To moment patrzenia w oczy ukochanej osoby, uścisk dłoni, pierwsze promienie słoneczne na twarzy... Coś niezwykle zwykłego a tak bardzo przesywającego nasze ciała. To magia nieświadomości, która jest fenomenalna. Chwile kiedy coś nam się układa, już coś wiemy, doświadczamy. Odzyskujemy siebie, by przeżywać swoje życie i móc w nim być bohaterem a nie asystentem.

W kontakcie ze sobą ważne wydaje mi się połączenie ciała z rozumem. To co nazywamy umysłem nie jest mózgiem a psychika nie znajduje się w organie tylko w całości nas samych. Zwykliśmy umiejscawiać umysł w mózgu, miłość w sercu a złość chyba w wątrobie. Koleje tych skojarzeń nie są dla mnie zbadane i są niezwykle interesujące ale po raz kolejny sprowadzają nas na manowce. Nasz umysł jest tworem teoretycznym i jest połączeniem psychofizycznym. A o tym jak dalece jesteśmy odcięci od tego połączenia wiecie Państwo sami.

Czucie siebie jako całość jest bardzo trudne. My terapeuci psychoanalityczni przykładamy do tego bardzo dużą wagę i często pytamy jak i gdzie ktoś coś czuje. Reakcje psychosomatyczne na emocje są dla nas szczególnie cenne. Jakby dziecięce ja mogło wtedy się odblokować i w bezpiecznych warunkach wyrazić swój stan.

Muszę przyznać, że sama myślałam jakiś czas temu, że mam bardzo dobry kontakt ze swoim ciałem. Jeździectwo uświadomiło mi, że słowo „myślałam” odgrywa w tym stwierdzeniu kluczową rolę. Długie godziny siedzącej pracy, specjalizacja, konferencje. Mało dbania o siebie w życiu tych, którzy o higienie psychicznej wiedzą bardzo dużo. W kontakcie z koniem zaczęłam odzyskiwać własne połączenie z ciałem i muszę przyznać że jest to miłe uczucie. Sam proces jest jednak dość bolesny i bardzo długi. Co w tym optymistycznego? Jest to możliwe, a efekt jest niezwykle satysfakcjonujący. Pamiętajcie Państwo takie uczucie w związku czy w jakimś miejscu, że nagle gdzieś w środku siebie czujemy, że to jest to. To są te cenne a tak trudne do opisanie połączenia, które wypełniają nas całych.

Chciałabym przedstawić krótką historię mojego wglądu, który zawdzięczam wspaniałemu psu.

Dwa lata temu bardzo bliska mi osoba adoptowała psa. Kiedy zobaczyłam tą suczkę była starszą, zabiedzoną, przestraszoną i zgaszoną istotą. Nasz pierwszy

kontakt nie był optymistyczny. Spotkanie okazało się mało relacyjne. Moje myśli były bardzo schematyczne. Wiedziałam, że pomoc suczce nie będzie uwieczniona sukcesem. Dlaczego? Sama przecież powtarzam, że wiedza jest śmiercią myślenia. To słowa znakomitego kolejnego psychoanalityka Biona. Wiedziałam. Całe szczęście jej nowa właścicielka była bardziej otwarta i wierzyła w powodzenie swojego przedsięwzięcia.

Suczka, kiedy była młoda rodziła swoim właścicielom szczeniaki, a po spełnieniu tej funkcji została wyrzucona. Trafiała w niesamowite ręce. Ręce te szkoliły ją, głaskały i leczyły. Właścicielka uwierzyła w nią. Niektórzy by powiedzieli, że była szalona. Stara, wynędzniała psina i ogromny nakład pracy.

Stopniowo zmieniała się tak, że trudno w to uwierzyć. Bawiła się, wyprostowała i dawała bezmiar radości swojej właścicielce. Jej nowa Pani zachowała optymizm i wiarę. Nie była szalona tylko szczęśliwa. Wiedziała co robi a jej decyzja o leczeniu psa nie podlegała opiniom innych.

Pomimo leczenia, dobrej opieki pies starzał się dalej. Miał wylew, rehabilitację, a obecnie jest ciężko chora. Odchodzi z tego świata w swój cichy psi sposób. Może ta historia to też próba uwiecznienia psa, który nie poddał się i z ogromną determinacją wewnątrzna zawsze szedł w stronę życia. No właśnie szedł w stronę życia...

Niedawno byliśmy z jej właścicielką w niedalekiej podróży. Oczywiście ona i jeszcze inny pies towarzyszyli nam w niej umilając ją z tyłu samochodu. Szliśmy na spacer z nimi. Młody pies szalał za piłką i zwracał na siebie uwagę. Jego towarzyszka statecznie podążała za swoją Panią dzielnie znosząc swoje ograniczenia. Pomyślałam wtedy z szacunkiem: chciałabym, kiedy ja będę stara z taką pokorą, ciągłym cieszeniem się z życia i determinacją iść przez życie jak ten pies. Ciągący nogi, przysypiający, męczący się i tak dzielny. Wielki i ogromny szacunek oraz lekcja dla ludzi tak uciekających od tematu starości. Lekcja i nauka dla mnie.

To co było stracone zostało odzyskane. Optymizm i wiara pomogła i pomaga przeżyć temu psu dobrze ostatnie chwile swego życia. Jej przykład pokazał, że może jest możliwość żyć do końca swoich dni zachowując umiejętność doświadczania. Mam nadzieję, że kiedy ten pies odejdzie, przekaz jaki mu towarzyszył zostanie w nas samych. Pomimo bardzo wielu trudności, bólu i przeciwności pies ten szedł w stronę życia. Trzymał je w pysku jak swoją ulubioną piłeczkę. Nie biegał już daleko, nie aportował z rozmachem, ale

spokojnie z pogodą w mądrych brązowych oczach pomimo bólu szedł dalej. To jest optymistyczne. To jest też godne szacunku i upamiętnienia oraz refleksji.

To co chciałam przekazać tym artykułem to optymistyczną wiarę w siłę życia. Przykład jaki podaję, to przykład zaczerpnięty z rzeczywistości. Prostej, otaczającej nas rzeczywistości

Nauczmy się patrzeć, pozwólmy sobie czuć i obserwować. Jak wiele można nauczyć się od kwiatu, który kiedy tylko dostanie trochę wody i małą ilość ziemi na skale zaczyna rosnąć i kwitnąć. Jak wielka jest moc życia i miłości. Oczywiście można powiedzieć, że my ludzie mamy uczucia wyższe. Zastanawiam się w takich momentach, dlaczego mając uczucia wyższe często źle traktujemy życie zwierząt i roślin. Nasze podejście jest wielkościowe, a nie opiekuńcze. Czy dorosły nie może uczyć się od dziecka? Czy dorosły psychoterapeuta, superwizor nie może uczyć się od psa?

W tym miejscu dziękuję wymienionemu psu za naukę i dar jakim było poznanie go. Jego właścicielce za możliwość udostępnienia tej historii.

Miałabym wielką ochotę usłyszeć o Państwa sytuacjach kiedy czytając życie, korzystając z oferowanych przez nie sytuacje macie chwile refleksji, poruszenie i coś Wam się nagle układa. Z wielką przyjemnością przeczytam i porozmawiam w komentarzach.

Podziękowania za wsparcie merytoryczne Elżbiecie Marchlewicz