

## Myślę że czuję...

Do napisania tego tekstu skłoniła mnie rozmowa z moją mądrą i spostrzegawczą koleżanką. Stałyśmy na placu obserwując stado koni. Rozmawiałyśmy oczywiście o koniach i szeroko rozumianej bliskości z naturą. A dokładnie o braku kontaktu człowieka z naturą.

Zdałam sobie sprawę, że w gabinecie bardzo często słyszę o braku relacji ze sobą, z uczuciami, z czymś w nas samych prawdziwym i bardzo pierwotnym. Często w słyszanych historiach trudno mi wyłonić osobę, która je opowiada i poczuć co ona czuje, jak to odbiera i co dla niej opowiadane treści znaczą. Bardzo często też słyszę „myślę, że czuję...”, „że kocham męża, myślę, że czuję się mądra, myślę, że czuję się ładna, myślę, że czegoś chcę...” W miejsce czucia pojawia się myślenie, wkrada niepewność, racjonalizacja.

Myślę oznacza, że nie wiem. W związku z tym, że myślę nie czuję się ładna, mądra lub wiem czego chcę. W wielu możliwościach i presjach czuję się samotna, zagubiona i nieszczęśliwa. W bardzo łatwy sposób popełnię błąd lub będę zaspakajać się w sposób, który nic mi nie da. To oznacza „myślę, że czuję”.

Pójdę więc na zakupy i kupię sobie sukienkę, kiedy będę zła. Nie będę jednak wiedziała, że jestem zła. Zjem coś, kiedy będę śpiąca. Nie wypocznę jednak. Zrobię sobie zabieg na twarz, kiedy będę przepracowana. Nie zmienię jednak niczego w rytmie dnia. To kolejne konsekwencje braku kontaktu z czuciem.

Nie oznacza to, że kupowanie, zabiegi czy jedzenie jest czymś nieodpowiednim. Oznacza to, że myślenie nie może iść przed czuciem tylko być wsparciem czucia. Najpierw złość a potem może kupię sukienkę, a może jej nie kupię. Niestety często na zmęczenie kupujemy drogie kremy. Z mojej obserwacji wynika, że nie pomagają na zmęczenie. Niestety wypoczynek nie pomaga też na zmarszczki w tym sensie, że je niweluje. Pomaga jednak na odzyskanie humoru i dystansu, a to pomaga na zaakceptowanie zmarszczek.

Wracając do stada i rozmowy z koleżanką. **Z naszych obserwacji wynika że myślenie o własnej urodzie, mądrości nie jest zauważalne wśród koni.** W stadzie panują zasady i każdy znajduje swoje miejsce. Jedzą, kiedy chcą i

biegają, kiedy mają ochotę. Nie używają zabiegów na twarz i mają raczej obojętny stosunek do swojego odzienia. No dobrze... czasem się kopią i gryzą. Do takiej naturalności może nie zachęcam.

Myślę o dziecku, które rodzi się biologiczne. Chce jeść, spać, chce być przytulone. Myślę o kolejnych fazach rozwoju człowieka. Dlaczego nasze myślenie tak daleko jest często od czucia. Gdzie zgubione zostało to pierwotne dzikie ja?

Patrząc na to stado często czuje podziw i zazdrość. Kiedy ostatnio cieszyłam się jedząc coś prostego, biegałam i goniłam? Nie martwiłam się tym jaka jestem, czy z czymś dam radę i nie zajmowałam całą masą często nie istotnych spraw.

Podsumowując. Myślenie jest czymś bardzo ważnym i dobrym. Czucie jest jednak żywą, zdrową i mocną siłą w nas samych. Myślę więc jestem, drodzy Państwo, ale czuję więc żyję.

Przygotowała: Beata Kaczmarek