

## Wakacje...

Kilka słów o czasie, nadziei i spotkaniach, które inspirują i zmieniają...

Autor: Beata Kaczmarek

Siadam do pisania tego tekstu w piękny majowy dzień. Pachnie już bez, świeci słońce i leniwie pojawiają się myśli o odpoczynku. Jako psychoterapeuta psychoanalityczny jestem w stałym procesie szkolenia i rozwoju. Od miesiąca dostrzegam zmęczone twarze koleżanek i kolegów oraz mniej wartościowe myślenie i przetwarzanie informacji. Czas wakacji już powinien nadejść. Zmęczone umysły potrzebują wytchnienia by po nim kontynuować swój twórczy trud. Czy jednak konieczne jest czekanie na wakacje?

Dużo ostatnio pisze się o traumie i grozie. To bardzo potrzebne i ważne tematy. Teksty pozwalają nazwać, określić i dać ulgę naszym zmęczonym umysłom. Postanowiłam dziś napisać Państwu kilka słów o czymś zupełnie innym. O uczeniu się z życia, o ważnym spotkaniu i słowach, które zmieniły moje życie oraz potrzebie spokoju i odpoczynku. O kontakcie nas samych z tym czego potrzebujemy. W gruncie rzeczy o kontakcie nas samych ze sobą. Przekazem tego tekstu jest uczenie się z życia, czerpanie z otoczenia, spotkań z ludźmi. Przede wszystkim słuchanie i pewnego rodzaju gotowość na wsłuchanie się w to co spotykamy na swojej drodze.

Jeśli macie ochotę Państwo o tym posłuchać to zapraszam do dalszej podróży z moim tekstem. Opowiem w nim o ważnym dla mnie spotkaniu i zmianie, które we mnie spowodowało.

Trwał czas pandemii kiedy spotkałam kogoś, kto zmienił moje spojrzenie na wiele istotnych kwestii. Zmienił spokojnie, bez narzucania można powiedzieć, że mimochodem rozmawiając ze mną o sprawach ważnych, mniej ważnych i zwykłych. Z wielu naszych spotkań zyskałam inspirację oraz odkryłam przestrzenie, o których w sobie nie wiedziałam. Odkryłam świat przyrody. Zostałam zaproszona do tego świata. Z szacunkiem przyjąłam to zaproszenie i od tego czasu jestem jego częścią. Można powiedzieć, że jestem w stadzie.

Terapia nie daje odpowiedzi na wszystkie pytania. Nasi terapeuci nie będą z nami przez całe nasze życie, by przepracowywać z nami wszystkie sytuacje trudne, które nas spotkają. To co daje terapia to przestrzeń psychiczną, umiejętność bycia samemu oraz samodzielnego przepracowywania trudnych sytuacji. Samodzielny nie znaczy samowystarczalny. Ważne jest odczytanie własnych granic i braków. Gotowość na spotkanie z czymś nieznanym jest właśnie efektem psychiki dojrzałej. Możliwość przepracowywania pozwala nam na redukcję lęku i otwarcie na nowe. Zyskiem jest nie tyle samowystarczalność co uczenie się z życia, od innych osób czy sytuacji. W skrócie mówiąc odblokowuje naturalny rozwój. Czy czujemy strach? Oczywiście. Nie lubimy też czegoś co jest nowe, bo się tego zwyczajnie obawiamy. Komfort pozostania w starych schematach i sytuacjach blokuje nam zmianę i rozwój. Otwarcie się na coś nowego oznacza kontakt z trudnymi uczuciami oraz z nieznanym efektem naszych starań. Nowe to nieznanne. Musimy więc umieć przeżyć żałobę po czymś co stare i może już ciasne jak ciasne są zbyt małe buty ale pomimo to tak bezpieczne.

Wróćę w tym miejscu do ważnego dla mnie spotkania z wyjątkową osobą. Jedną z naszych rozmów dotyczyła wakacji. To był moment zmiany we mnie, o których postaram się Państwu opowiedzieć. To również był maj i podobnie jak teraz pachniały bzy. Podobnie jak teraz ja i moje otoczenie było już zmęczone. Towarzyszka mojej refleksyjnej podróży nie była zmęczona. Oczywiście jest człowiekiem. Czasem boli ją głowa, ma dobre i złe dni oraz różne koleje własnego losu. Nie jest jednak zmęczona, zniechęcona czy apatyczna. Ma w sobie coś głęboko prawdziwego i dzikiego. Prawdziwa dzika kobieta. Zastanawiałam się więc jak to robi.

Nie przedstawię Państwu całej naszej rozmowy bo są one jak wiatr. Nie sposób je uchwycić a dają tak wiele. Czasem są wytchnieniem a czasem niepokoją bywają też bardzo intensywne. Nie są jednak nigdy bez znaczenia.

Zapytała mnie wtedy dlaczego wakacje są dla mnie ważne. Zastanowiłam się nad tym. Lubię podróżować, zwiedzać poznawać. To wszystko były sytuacje karmiące mój umysł i powodujące mój rozwój. Czy dawały mi wytchnienie? Czy pozwalały mi na spokój? Teraz wiem, że nie. Może bardziej prawdziwe będzie określenie, że nie do końca. Poczułam, że czegoś mi brakuje, za czymś w sobie tęsknię czego nie potrafię nazwać i wychwycić. Teraz wiem, że zapomniałam o ciele, o tym, że nie tylko rozwój intelektualny jest tym co mnie karmi. Odkrycie tego zajęło mi trochę czasu. Spotkanie z nią rozpoczęło to odkrywanie. Myślę, że bez tego bodźca oraz panującej pandemii nie poczułabym niewygody mojego życia. Bez poczucia dyskomfortu jaki przeszył mi świadomość nie odkryłabym, że czegoś mi brakuje. Zmiana wynikała z kontaktu z innym umysłem i inną ideą.

Wracając jednak do spotkania. Zapytałam ją co ona myśli o wakacjach. Odpowiedziała mi, że ona nie ma wakacji. Wcale. Zdziwiłam się bo przecież nie wglądała na zmęczoną, tym dobrze znanym nam zmęczeniem opartym na stopniowym wycofaniu z życia. Roześmiała się. Jej odpowiedź musicie przyznać nie jest standardowa. Powiedziała, że żyje tak, by każdy jej dzień był trochę jak wakacje, by miała to czego potrzebuje. To zdanie utkwiło mi w umyśle na długo i dało inspirację do moich zmian życiowych. Powstało w moim umyśle owo inne, nowe, nieznanie. Coś, czego nie słyszałam od innych. Przecież każdy ma wakacje, czeka na nie i je planuje. Inne myślenie i spojrzenie spowodowało zatrzymanie a później refleksję.

Nie jest to proste żyć właśnie tak. Ja sama jestem w procesie dochodzenia do takiego rozwiązania. Pozwoliło mi to spotkanie na spojrzenie w głąb siebie i zadanie sobie pytania czego ja potrzebuję by być szczęśliwą. By każdy dzień był dla mnie wakacyjny. Nie chodzi o brak pracy, odpowiedzialnych zadań i trudu. Chodzi o zaspokojenie każdego dnia własnych potrzeb, tak by poczuć się w głębi siebie spokojnym i zadowolonym. Chodzi też o kontakt z przyrodą, środowiskiem, ruchem nie tylko z myśleniem. To był moment zmiany.

Dzięki temu spotkaniu ja odnalazłam przestrzeń dla zupełnie innych działań. Sięgnęłam po rozwiązania, o których nawet nie pomyślałam. Spełniłam marzenia, które wydawały mi się nieosiągalne. Zostawiłam też sprawy wcześniej wydające mi się niezbędnymi. Straciłam poczucie bezpieczeństwa a zyskałam stado.

Mój tekst ma na celu propagowanie pewnej idei. Myślę, że już od jakiegoś czasu właśnie o tym procesie piszę. Uczenie się z życia to uczenie się od ludzi, zwierząt, sytuacji. Dostrzeganie

siebie i swoich potrzeb może się pojawić wtedy, kiedy otworzymy się na nowe. Przypomina to pewne wyłanianie się i zawsze jest zaskakujące. Bywa też bolesne i konfrontujące nas z żałobą.

Myślę, że w obecnych czasach bardzo potrzebujemy się zatrzymać i tak mentalnie iść na spacer. Czasem sami, żeby pomyśleć. Zdecydowanie też potrzebujemy obecności innych ludzi by nas inspirowali i pobudzali do zastanowienia. Nasz umysł potrzebuje nie tylko przestrzeni na to by przetwarzać informacje, ogarniać trudne uczucia i wytrzymać bez załamania grozę naszych czasów. Potrzebujemy umieć dać sobie wytchnienie. Potrafić znaleźć szczęście i bliskość. Określić to, co nam jest potrzebne by zyskać szczęście. Wydaje mi się, że to podróż dla każdego z nas w nieokreślonym kierunku. Odpowiedź nie może być zaczerpnięta z gazet, przekazów czy nawet artykułów. Odpowiedź musi wyłonić się sama. Moje spotkanie nie miało na celu zmiany. To co nadeszło stało się spontanicznie.

Na koniec naszej podróży zadam Państwu pytanie. Czy wakacje muszą więc być raz do roku? Czy musimy na nie tak długo czekać?. A może drodzy Państwo możemy zrobić tak by każdego dnia mieć dla siebie to czego potrzebujemy w wakacje?

Może podzielę się z Państwem tą myślą jak kiedyś ktoś wyjątkowy dla mnie podzielił się ze mną. I jeśli macie jakikolwiek ważne dla siebie marzenie sięgnijcie po nie. Nie jest istotne czy spełni się czy nie. Może sama podróż sprawi, że odkryjecie coś zupełnie dla Was zaskakującego. Zachęcam do Winnicottowskiego odzyskania przestrzeni do zabawy lub wyśnienienia swojego życia wg teorii Ogdena.

Nadal będę jeździła na wakacje bo lubię podróże i zwiedzanie. Dodałam jednak bardzo dla mnie ważny element rzeczywistości, który dał mi szczęście i zadowolenie. Nadal pracuję, szkolę się i angażuję w wiele poważnych tematów. Moja nowa przestrzeń uczyniła to bardziej swobodnym i radosnym.

W tym miejscu dziękuję za przeczytanie tekstu. Najbardziej jednak dziękuję osobie, która mnie do jego napisania zainspirowała.