

## Nieokreślenie...

Autor Beata Kaczmarek

Pozwalam sobie nie określić tytułu, bo o nieokreśloności będę w nim pisała. Nienazwanie i nieokreślenie jest tematem tego artykułu. Stan budzący niepokój i zagubienie jest równocześnie przestrzenią na rozwój i nowe określenie. Wydaje mi się, że trzeba umieć przejść przez zagubienie, lęk a czasem ból by dojść do nowego. Dojść do czegoś co się ponownie straci by umieć po raz kolejny na nowo dokonać pewnego procesu. Wiem, że to co piszę jest bardzo mało konkretne i jasne. Uwidacznia to to pewne doświadczenie wyłaniania się z niewiedzy. Porządku intuicji i wycucia czegoś co ma nadejść co jest nowe a co burzy porządek i ład starego. Procesu, który jest bardzo trudny. Zdecydowanie trudniejszy i bardziej wymagający psychicznie niż jasne i określone zasady i ustalenia. Rozumienie to coś do czego dążymy, co nam układa i daje ulgę ale nie jest nam dane na zawsze.

Taki stan odczuwałam ostatnio w związku z moim wiekiem i sytuacją życiową. Z tego co wiem stany takie towarzyszą moim pacjentom i moim przyjaciołom. Jest to czas kiedy nie istnieje jeszcze "nowe" a "stare" już nie obowiązuje. To trudny i kłopotliwy stan emocjonalny trwający czasem dzień a czasem rok, zależny od nas samych i od procesu wyłaniania się tego co nasz stan na nowo określi. Chciałabym podjąć się próby opisanego go. Jeśli macie Państwo przestrzeń na wspólne pomyślenie o tym zapraszam do dalszego czytania.

Jakiś czas temu poczułam się bardzo zagubiona w przestrzeni własnego życia. Zdażyło się w tym czasie wiele. Jak ogień przeszła epidemia Covid i wiele zmieniła. Nadała nowe cele i priorytety. Oczyszczyła z relacji, które powinny się skończyć i przyniosła ożywcze kontakty z osobami świeżymi jak poranek. Piszę o tym dość sentymentalnie ale określa to też moją radość i fakt że z bardzo bliską mi teraz osobą rzeczywiście widuję się o świcie. Był czas sprawdzenia swoich sił psychicznych i czas ognia, który oczyszcza. Były zyski i ogromne przedwczesne straty. To bardzo dużo emocji i stanów wymagających przystąpienia, rozpoznania siebie i świata i nadania temu wszystkiemu nowego znaczenia i ładu. Kiedy można było odetchnąć wiosną 2022 nadeszła wojna... trwa do dziś. To trudny czas. Mam w nim poczucie bezdechu.... Jakby zabrakło czasu na oddech i ułożenie się w nowej rzeczywistości. Oczywiście zastanawiam się jak wiele zostało

wyparte, jak wiele wypartych uczuć utknęło niwypowiedziane w ciele i jak wielki cenę przyjdzie za to zapłacić.

Ciało często jest naszym przyjacielem w procesie utrzymywania trudnych dla nas emocji. Z ogromnym szacunkiem obserwuję jak dzielnie nam towarzyszy, jak czasem zbiera i utrzymuje coś czego głowa nie może utrzymać i przeżyć. Widzę też a często czasem czuję jak pokłady "nieprzeżytego" tkwią w nas i bardzo potrzebują wyrażenia i ułożenia w nas samych. Na to potrzeba czasu, odwagi a przede wszystkim narzędzi. Jeśli nie mamy narzędzi do rozumienia wypartych treści to i czas i odwaga nie da nam wiele. Z naszego ciała wypłyną treści dla nas niezrozumiałe i często powieli to traumę i spowoduje kolejne wycofanie.

Łatwo mogłam ulec poczuciu, że podobnie jak wiele osób uczuje zagubienie dotyczące epidemii i wojny. Długo też tak o tym myślałam ale czułam że to dotyczy jednak jeszcze czegoś innego.

Zachęcam tu Państwa do nie uleganiu łatwych odpowiedzi i szukaniu własnego źródła zagubienia. Często słyszę mądre ale bardzo fałszywe odpowiedzi i określenia, które przynoszą wiedzę ale zabijają myślenie. Przykładów można mnożyć... Jednym z nich jest że spięcie w mięśniach brzucha oznacza nie wyrażony ból po utracie kontaktu z matką. Jasne może tak być. Może tak być jednak że nie jest to nie wyrażony ból tylko zablokowana radość lub smutek lub milion uczuć i połączeń indywidualnych dla danej osoby. Pamiętajmy że bogactwo człowieka polega na indywidualności nie na tym, że coś wiemy. Nie twórzmy senników tylko starajmy się zrozumieć śniącego. Bardzo to otwiera przestrzeń na poznanie a nie uczy sztucznego rozumienia. I zdaję sobie sprawę, że droga ta jest trudniejsza. Ale czy nie bardziej interesująca?

Dlatego uważam że potrzeba jest więc odwaga, czas i narzędzia by dokonać dobrego połączenia i zrozumienia. Nagrodą za to jest rozwój.

Moje zagubienie dotyczy czegoś innego. Szukałam źródeł tego zagubienia w okolicznościach, sytuacji, duszy i ciele. Chodziłam z tym jakiś dłuższy czas. W końcu odkryłam je i tym odkryciem chciałam się z Państwem podzielić. Czas ten był trudny i męczący zarówno psychicznie jak i fizycznie. Szukałam jak detektyw pewnych znaków tego, co mnie dotyka. Bardzo chciałam już nie czuć napięcia i zgodzić się na oczywiste interpretacje. Zbyt ładne i zbyt oczywiste. Przypominało to głód i frustrację i jedzenie, które zaspakaja ale nie jest tym czego potrzebujecie. Pomyślałam wtedy o matce, która stara się zrozumieć dziecko i

jego potrzeby by adekwatnie je zaspokoić. Może chce jedzenia, może picia może pieluszka a może jest mu zbyt ciepło. Te starania są niezwykle ważnym obszarem poznania.

Wiedzę przyniósł mi wgląd, który był dotarł do mnie nagle w niezwykłym miejsc. W ostatnim tygodniu odwiedziłam Muzeum Zabawek w pewnym przepięknym górskim mieście. Prócz orzeźwienia płynącego z gór postanowiłam powspominać czas dzieciństwa swojego i starszych pokoleń. Jak bardzo tęskniłam za misiem Uszatkiem i Koralgolem . Bardzo przyjemne było spotkanie ze starymi przyjaciółmi.

Zauważyłam jednak jeszcze jedną zależność. Były tam lalki niemowląt, dzieci, matek opiekujących się w kuchennych lun salonowych okolicznościach. Były pielęgniarki, nauczycielki, zakonnice. Były kobiety starsze pomagające w domu. Były też wdowy budzące przestrasz swoim czarnym strojem. Zrozumiałam skąd bierze się moje zagubienie. Wśród starych przyjaciół z dzieciństwa doszło do mnie dlaczego tak trudno mi jest siebie ostatnio określić. Może wgląd ten stał się możliwy wśród pocieszającej obecności przyjaciół z dzieciństwa. Może zakończyła się moja podróż po wiedzy tak jak koziołka Matołka czy Koralgola. Nie wiem odkryłam....

Nagle pod szybą wystawy wszystkie klocki zaczęły układać mi się w głowie. Proces nagły, gwałtowny i szybki. Wiele godzin zadawania pytań, szukania odpowiedzi i czucia siebie zaowocowały czymś co nazwałabym nagłym olśnieniem. Czasem ten stan mamy też w gabinecie jak po wielu godzinach z naszym pacjentem nagle odkrywamy to, co pacjenta naprawdę dotyka i boli. Bliżej jest to olśnieniu niż intelektualnemu znalezieniu odpowiedzi. Te interpretacje są raczej bardzo chropowate bo nacechowane prawdą i nie obrobione .

Po opisanu procesu mogę już przejść do meritum wglądu. Nie ma lalki, którą dane mi było pobawić się w mój wiek. Nie identyfikuję się już z żadną z tych postaci. Były wprawdzie lalki Barbi ale nie poczułam w nich pocieszenia...

Zabawa pozwala na oswojenie rzeczywistości. Poprzez zabawę jako dzieci uczymy się i pracujemy nad swoim wnętrzem, nad uczuciami. Dzięki niej też wdrażamy się do ról społecznych i możemy je zintegrować.

Czym ja mam się bawić? Jak oswoić tzw, wiek średni. Jak zagospodarować tą przestrzeń jednocześnie nie poświęcając się tylko dla innych. Nie jestem

wdową, nie chcę być "poświęcaczem" nie jestem dzieckiem i babcią. Mam pustkę pokoleniową i nie wybawioną formę, która podkreśla moje zagubienie.

Wydaje mi się, że to zadanie przypadło temu pokoleniu. Zdrowych, silnych i zadbanych kobiet, które są aktywne zawodowo a często już mają dzieci, które nie wymagają opieki. I co teraz pojawia się pytanie? Chciałoby się zażartować tekstem z reklamy: Teraz ja.

Nie jest to jednak takie proste. Nie mamy tego w obszarze umiejętności. Często powtarzano, że jest to egoizm i trzeba się dzielić. Opieka jest często trzecim imieniem kobiety.

Tak żeby być dobrze zrozumiany, Nie chodzi o to by się nie opiekować, troszczyć i dbać. Raczej by nie przysłaniało to własnej tożsamości i nie wypełniało pustki i nie stawało się realizowaniem swoich celów życiem innych. To nie jest zabawne raczej dla nikogo.

Wiec co teraz? Taka myśl pojawiła mi się jak wyszłam z opisanego muzeum.

Nie wiem drodzy Państwo. Wiem, że nie wiem. Wiem jednak już czego nie wiem. To jest już coś.

Postaram się uszyć nową lalkę i się nią pobawić. Uszyć z tego co jest i bawić się tak długo jak mogę i w to na co będę miała ochotę. Towarzyszy mi ciekawość, niepewność i strach. Nie szły tam żadne z moich kobiecych postaci. Zawsze skręcały w opiekę i zaangażowanie. Czy mi się uda? Co będzie dalej? Nie wiem.

Towarzyszą mi kobiety z mojego pokolenia. Nie będę na tej drodze sama. Może i Państwo do mnie dołączycie. Ciekawe jaką wystawę uda nam się zbudować? Ja wnoszę by były tam zwierzęta i przyroda. A Wy?

Starłam się w tym artykule opisać proces niewiedzy jako podstawę do rozumienia siebie i rozwoju. Podzieliłam z Państwem moim procesem sądząc, że takie wątpliwości dotyczą też wiele osób. Proszę jednak by nie brać mojego procesu za swój własny tylko iść własną indywidualną drogą

Zapraszam do wspólnej wymiany i skojarzeń. Pozdrawiam.