

# Jestem tutaj...

**C**o zrobić, żeby wiatr, słońce czy spacer dostarczały przyjemności, takiej fizycznej przyjemności, jak się tego nauczyć? Jak czerpać przyjemność z poczucia własnego ciała?

**...jestem tutaj, nigdzie się nie spieszę i to, że tutaj jestem, jest dla mnie najważniejsze...**

Żyjemy w takim społeczeństwie, czy nawet szerzej – kulturze, która szacunek do siebie opiera na byciu produktywnym, efektywnym. Poddani jesteśmy w procesie tzw. wychowania treningowi zorientowanemu na sukces, na aktywność nadającą nam znaczenie, co często oznacza spełnianie oczekiwań Innych Ważnych: matki, ojca, dziadka, babci, nauczyciela, szefa. Nierzadko zdarza się, że w efekcie tego tracimy kontakt z tym, co stanowi fundamentalną podstawę doświadczeń ludzkich – z naszą cielesną rzeczywistością.

**...jestem tutaj, nigdzie się nie spieszę i to, że teraz cię karmię (przewijam, kąpię, przytulam), jest dla mnie najważniejsze...**

Zygmunt Freud wprowadził termin „ego cielesne”, stwierdzając, że ego wywodzi się z doznań fizycznych, głównie tych, które powstają na powierzchni ciała. Kilkadziesiąt lat później Dider Anzieu stwierdził na podstawie swych badań, że psychika kształtuje się pod wpływem dotyku – skóra i „ja” skórne to powierzchnia do zapisywania śladów pozostawionych przez innych ludzi. Nie do zakwestionowania w świetle dzisiejszej wiedzy psychologicznej jest ślad pozostawiany przez matkę w pierwszych miesiącach i latach życia dziecka. Dotykanie malucha w trakcie karmienia, mycia, kołysania i pieszczot to doznania, które są utrwalane za pośrednictwem skóry i innych zmysłów: czule spojrzenia, rozmowy w języku zrozumiałym tylko dla tej jedynej w swoim rodzaju pary.

Myszę o tym, towarzysząc swoim pacjentom w ich indywidualnych historiach

życia. Jakże często pojawia się w nich tęsknota za matczyną fizyczną bliskością, której nie otrzymali w dzieciństwie w wystarczającym stopniu. Nie mogli się nią nasycić „na całe życie” i wynieść z tego cielesnego kontaktu wiedzy dotyczącej własnych autentycznych pragnień i potrzeb, zaufania do własnego ciała, umiejętności czulego i troskliwego zajmowania się sobą, umiejętności czerpania ze swojego ciała poczucia mocy, a także przyjemności (bez poczucia winy!). W wyniku takiej depriwacji kontaktu cielesnego uczymy się tylko wykorzystywać ciało do spełniania różnych ambicji i kaprysów naszego umysłu.

**...jestem tutaj, nigdzie się nie spieszę i to, że teraz tańczę, jest dla mnie najważniejsze...**

Pacjentka M. – młoda dziewczyna chora na anoreksję, od kilku lat leczy się ze zmiennym skutkiem. Chodzi regularnie na dyskoteki. Potrafi tańczyć przez wiele godzin, nie czując zmęczenia i otarć na stopach. Uwielbia taniec? Pacjentka przyznaje, że główną motywacją nie jest przyjemność płynąca z ruchu, tylko świadomość, ile kalorii może stracić w takim tańcu, oraz to, że inni ją podziwiają – bo tak lubi tańczyć i może tak długo bez wytchnienia. Nie lubi dotyku w tańcu. Najlepiej czuje się, gdy tańczy sama w bezpiecznej odległości od innych, zwłaszcza w środku kręgu. Czuje się wyjątkowa.

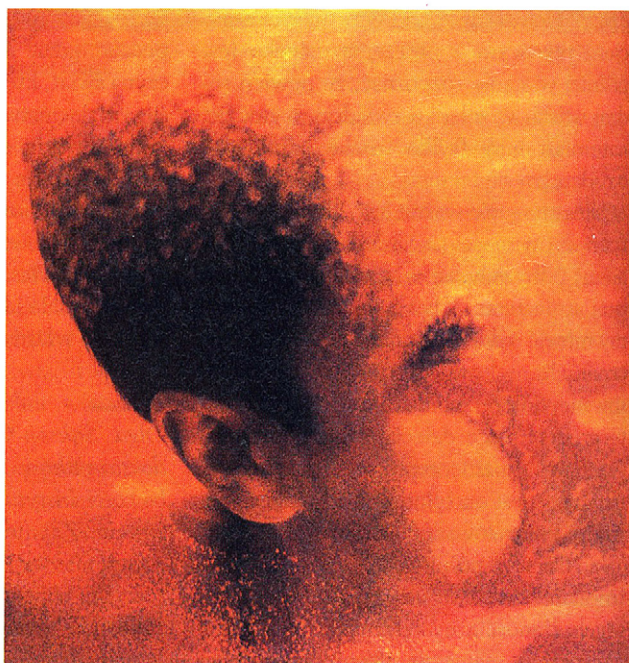
„Nie wiem, co to znaczy siedzieć na kolanach u matki. Nie pamiętam, żeby tak było. Teraz też nie umiem się tak normalnie do niej przytulić. Nawet jak składamy sobie życzenia, to robię się sztywna jak kłoda, nie mogę unieść rąk” – mówi M. Czuje

czasem głód, twierdzi jednak: „Ssanie w żołądku, ból fizyczny jestem w stanie znieść, gorszy jest ból psychiczny”. Ciało jest dla niej przedmiotem, czymś do wykorzystania, podporządkowania. „Ja”, które doznaje głodu, bólu, zmęczenia, a więc „ja” cielesne, zostało odrzucone.

**...jestem tutaj, nigdzie się nie spieszę i to, że teraz spaceruję, jest dla mnie najważniejsze...**

Na spotkaniu w klubie „Amazonki” (skupiającym kobiety, którym usunięto pierś z powodu raka) panie zastanawiały się, co się zmieniło w ich życiu po rozpoznaniu choroby nowotworowej i operacji. Były zaskoczone, że te zmiany są również pozytywne, a wśród nich najważniejsze: „Po prostu jestem, żyję”, „Stałam się dla siebie ważna”. Życie też odzyskało swój smak: przyjemność ze spaceru, który jest celem samym w sobie („Wcześniej zawsze szłam gdzieś po coś”), wachanie powietrza pełnego wiosennych zapachów, zachwyt nad własną kuchnią zalaną słońcem („Poczułam wtedy, że życie jest piękne i chcę żyć, a wcześniej jak świeciło słońce, to po prostu było widno”).

Rozpoznanie poważnej choroby sprawiło, że w sposób bardzo bolesny ciało dało znać o sobie. Dotychczas było znieczulone (w terapii Gestalt mówi się o nieugruntowanym „ja”), żeby nie czuć zmęczenia i różnych niedyspozycji fizycznych, które mogłyby przeszkadzać w realizacji WAŻNYCH-CELÓW-ŻYCIOWYCH-NIECIERPIĄCYCH-ZWŁOKI.



Irena Nawrot

Znieczulenie łagodzi czy znosi doświadczanie przykrości, ale dzieje się to kosztem naszej żywotności i autentycznego, pełnego wyrażania siebie.

**...jestem tutaj, nigdzie się nie spieszę i to, że teraz czuję siebie, że jestem i oddycham, jest dla mnie najważniejsze...**

Obudzenie naszych zmysłów oznacza ożywienie w nas na nowo zdolności do odczuwania zarówno radości i przyjemności, jak też bólu i smutku. W smakowaniu życia niezbędna jest umiejętność odbierania wrażeń ze swojego ciała i orientowania się we własnych uczuciach i reakcjach. James I. Kepner, jeden z wybitnych psychoterapeutów Gestalt, nazywa to posiadaniem holistycznego „zmysłu smaku”. Zadanie sobie pytania: „Czy to, co teraz robię, smakuje mi, czy ten kontakt mi odpowiada?” – pozwoli przyjąć do wnętrza to, co jest bezpieczne, co daje poczucie pełni własnego „ja”, a odrzucić to, co nam nie smakuje, co jest zagrożeniem dla „ja”. Myśląc w taki sposób, możemy zmysłem tego holistycznego smaku reagować na różne osoby, z którymi pozostajemy w bliższym, dalszym czy przypadkowym kontakcie. Możemy też reagować na różne zdarzenia i zjawiska, na książki, muzykę, obrazy itd., a także na własne zachowania i czynności.

Zaufanie do siebie można odzyskać dzięki uświadomieniu sobie, że jeżeli chodzi o mój zmysł smaku, to jestem dla siebie największym ekspertem, tylko ja mogę to czuć prawdziwie. No, może kiedyś ktoś w przeszłości sądził, że wie lepiej, co mi smakuje. Ale to było kiedyś, byłem mały, słabszy, bardzo chciałem być kochany i wiele pozwalałem sobie wmówić. Teraz znajduję w sobie dość odwagi, aby być dla siebie „smakowym” autorytetem i w pełni korzystać z życia.

Majowy Czytelniku: Czy smakują Ci „Charaktery”? Czy smakuje Ci to, co teraz czytasz? A może masz smak na wiatr? Na słońce? Na spacer?...

**Jadwiga Koźmińska-Kiniorska**

*Jadwiga Koźmińska-Kiniorska jest trenerem PTP i psychoterapeutą. Pracuje w Świętokrzyskim Centrum Onkologii.*

*Tekst zainspirowany warsztatami Wojciecha Eichelbergera „Jak sobie radzić ze stresem?”.*