

Spojrzyć na siebie z czułością



Cytowane fragmenty
pochodzą z książki
Alicji Długotęckiej
„Przyptyw. O emocjach
i seksualności
dojrzałych kobiet”

„Każdego ranka podchodzę do okna i spoglądam na rozłożyste dęby, które codziennie postrzegam nieco inaczej. Co rusz odkrywam nowe faktury, podglądam pieszczoty światła i liści, szukam zapomnianych cieni i próbuję zapamiętać te, które na moich oczach znikają. Kiedy sobie uświadamiam, że zarówno te dęby, jak i zasadzone w tym roku tamaryszki z pewnością mnie przeżyją, i przyjmuję od nich opowieść o nieprzerwanej ciągłości, mogę zdecydowanie spokojniej rozpocząć kolejny dzień. Z tej perspektywy mogę łagodniej spojrzeć na siebie i innych, znaleźć w sobie więcej miejsca na czucie i rozumienie. ”

„Zachodząca we mnie zmiana jest też opowieścią o ego, które niczym gruba, utkana z tysięcy włókien zasłona zostaje odwrócone wzorem do środka. Nie służy już tak bardzo zewnętrznej ekspresji i przekonywaniu świata do siebie, lecz zaczyna łączyć się z niezliczoną liczbą kombinacji, by móc pozostawać w półmroku, eksponując jedynie jakieś fragmenty, albo mienić się bez celu. ”

„Czas przejścia z jednej fazy życia do kolejnej może nam uzmysłwić nasz stosunek do zmian jako takich. Zrzucanie dotychczasowych ról, masek i nawyków jest jak pozbywanie się znoszonych i niepasujących ubrań, odsłania psychiczną nagość, pokazuje nas takimi, jakie jesteśmy. Na ile jestem gotowa na tak osobistą konfrontację? Zasadniczo lubię zmiany, należę do osób z niskim poziomem lęku. Życie raczej mnie zaciekawia, niż przeraża, nawet jeśli mam naprawdę wiele do stracenia. Oczywiście w granicach zdrowego rozsądku, z dużym marginesem na pytania i eksperymenty w kwestii granic. Jednak kiedy w intensywny sposób zaczyna wyłaniać się świadomość przechodzenia w kolejną fazę naszej cielesnej obecności w świecie, w której kres pulsującej, czerwonej linii życia, choć wciąż odległy, zarysowuje się już na horyzoncie, przełykam ślinę i napinam mięśnie jak do skoku. Przyglądam się temu napięciu. Najwyraźniej odczuwam je w nogach i w okolicach serca. Rozpoznaję w nim lęk, pod którym gdzieś na samym dnie skrywa się wpatrujący się we mnie wielkimi oczami smutek. Czyżby moje serce było zanurzone w rozpaczy? Być może. Nie chcę przed nią uciekać, zakopywać jej w nieświadomości. Jednocześnie czuję, jak przez moje dłonie i twarz przenika jakaś inna część mojej psychiki. Ta, która lubi życie. Utrata miesiączki i zmarszczki na czole w ogóle jej nie dotyczą. Nie ma wieku i nie utożsamia się z żadną rolą w świecie. Zawsze lubiła tańczyć w kałużach, szurać butami po liściach i pływać nago w jeziorze. Od kiedy pamiętam. Rejestruje zmiany, nie straty. Jestem nimi obiemą.”

„Rozpoznaję jeszcze jedną część – tę, która oddycha i ze spokojem obserwuje przepływ myśli. Umieściłam ją w klatce piersiowej i w dole brzucha. Co czuję? Jest jak żywy gobelin utkany z dwóch odmiennych jakości: rozproszonego, bladego niepokoju i zwartej, soczystej wdzięczności. Ciepły i niezmiennie pulsujący. Od świata i do świata.”

„Jest jeszcze świadomość, która podpowiada, że każdą zmianę wpisana jest strata. Kiedy jako dziecko stałam na własnych nogach, zyskując autonomię w eksplorowaniu świata, tracę jednocześnie słodką zależność od matki. Gdy kilkanaście lat później wpadam w hormonalny miłosny rollercoaster, bezpowrotnie zostaję wytrącona z bezpiecznej krainy mentalnego egocentryzmu, w którym wszystko jest możliwe. Bajki i iluzje mam już za sobą. Teraz, przy okazji kolejnej zmiany, jest może o tyle trudniej (lub łatwiej – w zależności od perspektywy), że znam już dobrze smak upływającego czasu, wiem, co go zamieszkuje, jaki jest jego koszt i jak przemienia się w pamięć, której nie da się wykasować. Jednocześnie nie chcę utknąć w poczuciu żalu i zafiksować się na tym, co muszę utracić. Mam świadomość poprzednich faz i zaczynam postrzegać siebie jako całość, byt osadzony w jakimś miejscu na osi czasu i w określonej przestrzeni. Wyświetla mi się przed oczami cała linia życia z oznaczonymi na niej momentami przejścia: zmianami miejsc, czasem pustki i pełni, ukończonymi zadaniami, miłościami, które przeminęły, śmierciami i narodzinami... Widzę je wszystkie i nadaję im znaczenia. Obejmując wzrokiem całość, zaznaczam jeszcze jakiś odcinek niewiadomej długości, jakieś trzydzieści, może czterdzieści lat, z wyraźnie zaznaczonym końcem. Nie jestem w stanie przewidzieć tego, co się jeszcze wydarzy ani kiedy to nastąpi. Ale wiem, że tylko ja będę mogła nadać temu sens. Ta świadomość budzi niepokój, a wręcz przeraża w kontekście tego, co już było. Jednak nie paraliżuje. Pozostaję z tym odczuciem. Jest nieuchronne i na swój sposób ekscytujące. Postanawiam poczuć gorzko-słony smak straty, dać nura w epicentrum zmiany. Chcę na nowo stawiać pierwsze kroki, widzieć, słyszeć i czuć.”



Alicja Długołęcka,
*Przyptyw. O emocjach
i seksualności dojrzałych kobiet*,
Wydawnictwo Znak JednymSłowem,
Kraków 2022. s. 12, 14, 16.

ALICJA DŁUGOŁĘCKA

Pedagożka, edukatorka seksualna, wykładowczyni, psychoterapeutka w nurcie humanistyczno-doświadczeniowym. Autorka książek i artykułów z zakresu edukacji psychoseksualnej, m.in. monografii *Edukacja seksualna* (wraz ze Zbigniewem Lwem-Starowiczem), *Zwykłej książki o tym, skąd się biorą dzieci*. Swoją pracę naukową i popularyzatorską poświęca profilaktyce zaburzeń psychoseksualnych, szeroko rozumianej edukacji seksualnej i propagowaniu zdrowia seksualnego.