



Unione dell'Apostolato Cattolico

BYĆ APOSTOŁEM DZIŚ

Dr.ssa Marzia Pireli **KWIECIEŃ 2024**

Leczenie ran, odnowa serc i horyzontów, Doświadczenie tych, którzy żyją pallotyńskim charyzmatem

Tł. S. Monika Jagiełło SAC

Jestem psychoterapeutą, która od 40 lat zajmuje się problemami psychologicznymi. Impuls, który doprowadził mnie do wybrania tego zawodu i kontynuowania go z entuzjazmem przez tyle lat, jest związany z jednym z fundamentalnych elementów duchowości św. Wincentego, który starał się "wzbudzić w sobie żywe współczucie dla wszystkich" (por. OOCC X, 20).

Zachowanie żywego współczucia dla wszystkich ludzi i dla kwestii, które są w nich trudne do zaakceptowania, może być czasami bardzo nieprzyjemne. W takich przypadkach, aby przezwyciężyć trudności w zaakceptowaniu drugiego, podtrzymuję pewność, że miłość leczy i że rany są także przez nią leczone. Jak ustalono w różnych badaniach, to trauma blokuje miłość do siebie i innych, tak jakby podnosiła tamę, która uniemożliwia przepływ miłości.

Psychologia zakłada, że jesteśmy utkani z miłości i że naszą prawdziwą tożsamością jest miłość, która jest w naszym Ja. Jesteśmy z założenia dobrzy i zdolni do miłości. Już tutaj rozbrzmiewają słowa św. Wincentego: "Jest w mojej duszy naturalny składnik, który dąży do nieskończonej miłości (...). Jestem więc zobowiązany do życia miłością". (OOCC XIII, 84 (IAI med. XIII)).

Dla psychoanalityka Carla Gustava Junga jaźń (Selbst) jest psychiczną całością, w porównaniu z którą Ego (jaźń przez małe S), nasza świadoma część, jest tylko niewielką częścią. Jaźń jako całość jest dla niego nieopisywalna i nie można jej oddzielić od obrazu Boga. Dlatego w każdej osobie istnieje nieskończona mądrość, która wie, jak leczyć: konieczne jest jedynie reaktywowanie jej poprzez usunięcie barier, które utrudniają to uzdrawiające działanie.

Podczas traumy samoświadomość (w Ego) łączy się z samą traumą, co powoduje, że tracimy z oczu to, kim naprawdę jesteśmy, to znaczy tracimy kontakt z tym naturalnym składnikiem, który dąży do nieskończonej miłości; a to oderwanie prowadzi do wycofania się w siebie (depresja lub izolacja) lub powoduje, że ze złością, nasze zależne części (od innych lub od najróżniejszych substancji) chronią się przed bólem. Odkrycie, że te części są zasadniczo pozytywne i próbowały jedynie chronić się przed cierpieniem, jest zadaniem opieki psychologicznej, która uczy współczucia, a przede wszystkim wybaczenia innym i sobie. W ciągu ostatnich trzydziestu lat próbowaliśmy badać współczucie i przebaczenie z neurofizjologicznego i psychologicznego punktu widzenia i doświadczamy, że te aspekty mają fundamentalne znaczenie dla przezwyciężenia ran z przeszłości.

Ci, którzy nie wiedzą, jak mieć współczucie dla siebie, są często przytłoczeni wstydem, brakiem poczucia własnej wartości i upokorzeniami, doznanymi zwłaszcza w dzieciństwie, które spowodowały ich cierpienie i samotność. Poza tym tylko ci, którzy otrzymali czułość i troskę w pierwszych latach życia, fundamentalnym okresie życia, mogą harmonijnie dorastać z poczuciem bezpieczeństwa i postawą zaufania wobec życia, siebie i innych.

Aby zainicjować współczującą miłość do siebie, w mojej pracy psychoterapeutycznej pomagam rozwinąć odwagę do ponownego połączenia się z własnym cierpieniem, zarówno przeszłym, jak i obecnym, pamiętając te epizody z przeszłości, które spowodowały fragmentację naszej integralności z powodu bólu, złości, strachu lub wstydu. Nauczanie rozpoznawania i akceptowania własnego cierpienia i cierpienia innych może wydawać się oczywiste, ale tak nie jest: wszyscy ludzie mają tendencję do uciekania przed cierpieniem, aby uniknąć z nim kontaktu, ponieważ powoduje ono ból i pokazuje, że jesteśmy bezbronni. Akceptacja dyskomfortu, jaki powoduje cierpienie, to rozpoczęcie leczenia wewnętrznych ran.

Pamiętam przypadek pacjentki cierpiącej na bulimię z ciężkim poziomem lęku i depresji, która jako dziecko pamiętała, jak próbowała zwrócić na siebie uwagę dziadka, który wolał jej starszą siostrę, robiąc mu przysługi, zadowolając go we wszystkim. Zamiast tego powiedział jej kilka razy surowo: "To bezużyteczne, że jesteś dla mnie miła, nie chcę cię, bo jesteś druga". W tych chwilach odczuwała wielki ból i czuła się upokorzona do tego stopnia, że chciała zniknąć, zaczęła myśleć, że jest brzydka i bezużyteczna (rozwijając hiperkrytyczną część siebie, którą nazwała "panną Rottenmeier", nieprzyjemną wychowawczynią Heidi), jednak nadal służyła swojemu dziadkowi (rozwijając uległą / zadowoloną z siebie część, którą nazwała "Zerbinella") w nadziei, że zostanie zauważona. Ponowne połączenie się z cierpieniem z dzieciństwa związanym z ignorowaniem, odczuwaniem bólu upokorzenia i niewyrażonym gniewem wobec dziadka, pozwoliło jej poczuć wielką współczującą czułość wobec siebie - dziecka i od tego momentu zaczęła szanować siebie, prawidłowo się odżywiać i wyrażać swoje prawdziwe potrzeby.

Aby rozwinąć współczucie dla innych ludzi, staram się przyjąć ideę, że pomaganie innym nie jest szkodliwe dla mnie, ale może przynieść radość. Często w przypadku anoreksji sposobem na zwrócenie uwagi na swój bodziec głodu jest zaproponowanie wolontariatu w kuchniach Caritas: kontaktu z tymi, którzy są naprawdę głodni i nie mogą go zaspokoić. Doświadczenie to wypycha nas z samych siebie, aby uświadomić sobie, że nasz głód jest zablokowany.

Moglibyśmy wtedy pozwolić, aby słowa św. Wincentego ponownie zabrzmiały w nas: "wzbudzić w sobie żywe współczucie dla wszystkich" (por. OCCC X, 20), i poczuć, że może chodzić również o wzbudzenie współczucia wobec naszych zablokowanych części, niepożądanych w naszych oczach, wobec naszych cierpień, wobec naszych traum: tylko po tym kontakcie, współczucie może zostać rozszerzone na innych, poprzez empatyczny rezonans emocjonalny.

Byłoby bardzo interesujące, gdyby każdy z nas spróbował wykonać proste ćwiczenie uważności, próbując zidentyfikować zablokowane części, które utrudniają uzdrawiający kontakt z Jaźnią.

Można to zrobić w następujący sposób:

- ✓ Przyjmij relaksującą pozycję i weź kilka głębszych niż zwykle oddechów
- ✓ Następnie zacznij skupiać się na swoich najbardziej irytujących częściach wewnętrznych, wybierz jedną w szczególności.
- ✓ Nadaj jej nazwę, ponieważ przychodzi do ciebie spontanicznie (np. skorpion, strach na wróble, tchórz itp.).
- ✓ Spróbuj zidentyfikować ją również w ciele: gdzie się czai? Jak się z tym czujesz? (przyspieszone bicie serca, drętwienie, napięcie mięśni, chęć poruszania nogami, jakby ucieczka...).
- ✓ Teraz zapytaj go, czy czegoś potrzebuje lub czy chce się czegoś od ciebie dowiedzieć, tak jak zapytałbyś dziecko, które znajduje się pod twoją opieką. Może powie ci coś o swoim dzieciństwie, o którym zapomniałeś, poczujesz jakieś dziecięce emocje, które zamarły.
- ✓ Poinformuj go, ile masz teraz lat i powiedz mu, że nie jest już sam i zobacz, czy nastąpi reakcja fizyczna lub psychiczna.
- ✓ Teraz poproś uczestników, aby się zrelaksowali, wyciszyli i postarali poczuć głębokie współczucie wobec tej części siebie lub wobec nazwanej emocji, tak jak czuliby się w przypadku maltretowanego, wykluczonego lub przestraszonego dziecka...
- ✓ Zakończ to krótkie ćwiczenie dziękczynieniem wobec Boga, który pozwolił Ci je przeżyć i z wdzięcznością względem samego siebie.