

„SAMORZĄD ZAMOJSKI”, nr 4, 16 lutego 1992 r.

ZOBACZ SIĘ MŁODYM, PIĘKNYM, ZDROWYM I SZCZĘŚLIWYM

Każdy z nas ma swój wewnętrzny obraz siebie, niekoniecznie musi on być tożsamy z naszymi sądami czy wyobrażeniami. Najczęściej nie uświadamiamy sobie, że ten obraz odgrywa w naszym życiu tak ogromną rolę. Jestem przekonany, że większość z nas nie wie, że taki obraz w ogóle istnieje.

Człowiek tak się zachowuje i taki jest jak siebie widzi. Takim też widzi go otoczenie. Jeżeli widzi siebie odważnym, bez kompleksów, stworzonym do osiągania sukcesów, to takim jest, tak się zachowuje i osiąga wysoką pozycję. Natomiast jeśli widzi siebie nieudacznikiem, bez szans na powodzenie, z mnóstwem kompleksów - to takim jest, tak się zachowuje i tak jest postrzegany. Mało tego, uruchamia w swoim organizmie cały system mechanizmów, aby to sobie i innym udowodnić.

Widząc się mniej wartościowym od innych już jako dziecko jest na uboczu, w szkole osiąga słabsze oceny, mniej ambitnie patrzy w przyszłość. Tak samo jest w życiu dorosłym, w pracy zawodowej, społecznej, z doborem współmałżonka, z wychowywaniem dzieci.

Mając negatywny obraz swojego wyglądu, tzn. kompleksy na punkcie urody, cierpi z tego powodu. Reagując obronnie może garbić się - chować się w ramiona i popadać w krótkowidzenie, czyli osłepiać się, czy też skracać pole widzenia, aby inni nie widzieli, jaki on jest nieatrakcyjny. Mechanizm tej psychosomatycznej choroby można porównać do dziecka siedzącego na nocniku, które zasłania oczy rękoma, gdy przyjdzie ktoś obcy i wydaje mu się, że go nie widzi.

Poczucie piękna własnego ciała jest potrzebą szczególnie ważną dla kobiety. Nie mając go jest jej bardzo źle, boleje, choruje, a wraz z nią jej najbliżsi. Co zatem czynić? Zmienić obraz siebie! Bywa, że obiektywnie ładna, zgrabna, a widzi się okropnie. Taką też się staje i tak postrzega ją otoczenie. Napięta twarz, zmarszczki, nerwowe ruchy, usztywnienie, chłód. Idąc ulicą ma wrażenie, że przechodnie na nikogo więcej nie patrzą, tylko na nią i koniecznie zauważają wszystkie jej mankamenty. Po zmianie obrazu na pozytywny, tzn. uwolnieniu jej z

kompleksów, wprowadzeniu w to miejsce obrazu piękna, atrakcyjności, zaczyna postrzegać, że jest podziwiana. Wyprostowuje się, uśmiecha, często zdejmuje okulary. Twarz staje się zrelaksowana, uduchowiona, zwiększa się głębokość oczu, sylwetka nabiera gracji i elegancji. Moje pacjentki są pytane przez swoje koleżanki, co to się dzieje, że młodnieją, jakich kremów używają, do jakich kosmetyczek chodzą, jaką stosują odchudzającą dietę. Wiele pań odchudziłam tylko dlatego, że w czasie seansu zobaczyły się i - w swoim obrazie siebie - stały się szczupłymi. Przy okazji warto zastanowić się, czy piękno człowieka zawarte jest tylko w proporcjonalnej sylwetce i regularnych rysach twarzy? A może jest ono także wyrazem szlachetności wnętrza wolnego od wszelkich napięć?

Niezwykle ważnym jest obraz dobrego zdrowia. Natura stworzyła nas do dwukrotnie dłuższego życia i to bez chorób. My jednak wolimy żyć na bakier z jej prawami, za co płacimy; chorując zmieniamy z tego względu swój obraz siebie. Widzimy się schorowanymi i przedwcześnie zestarzałymi. Często też słyszymy o programującej nas średniej statystycznej długości życia. Lekarz też potrafi powiedzieć pacjentowi w podeszłym wieku, że czas już mu chorować - i choruje, a jak przekroczy tę średnią statystyczną, to już żyje w poczuciu winy. Ja takim pacjentom wprowadzam obraz dobrego zdrowia i młodości. Niekiedy nic więcej nie potrzeba, żeby uwolnić ich z jakiejś trudnej do wyleczenia choroby - zdrowieją! są oni przecież dopiero w połowie swojej naturalnej drogi. Przed trzema miesiącami zgłosiło się do mnie małżeństwo, takie przed pięćdziesiątką. On po dwóch zawałach, z drugą grupą inwalidzką. Jego obraz siebie był fatalny, w zasadzie czekał na trzeci zawał. Ona raczej z ciekawości, profilaktycznie; choć u każdego w tym wieku znaleźć można jakieś niedomagania. Intuicja skłoniła mnie abym terapię rozpoczął od zmienienia im obrazów siebie. Stali się w nich szczęśliwymi, młodymi, pięknymi i zdrowymi. Nic więcej nie mogłem uczynić, gdyż odbyli u mnie tylko po jednym seansie. Przed kilkoma dniami rozmawiałem z ich córką. Dowiedziałem się, że oboje rodzice są bardzo zadowoleni. Matka schudła 6 kg, ojciec czuje się znakomicie, nie odczuwa żadnych dolegliwości sercowych.

Dla młodego człowieka bardzo ważnym jest widzenie siebie w dorosłym życiu poprzez jego aktualne możliwości. Istotne są tutaj: stosunek do szkoły i uczenia się, a także zdolność do przyswajania sobie wiedzy. Uczeń zestresowany, zablokowany na szkołę ma trudności w opanowaniu nowego materiału. Matematyka jest trudna tylko dlatego, gdyż wszyscy wiedzą, że jest trudna i jeszcze - w dodatku - niepotrzebna. Odblokowanie ucznia, uwolnienie go z lęków, szczególnie szkolnych, kompleksów, tremy, nerwicy sprawia, że poprawia się pamięć, inteligencja, nastawia się on na przyjmowanie wiedzy, a nie jej odrzucanie, zaczyna lubić szkołę i nauczycieli, widzi się wyżej w swoim dalszym życiu - nie stwarza już problemów wychowawczych, ustępują różne choroby i dolegliwości.

Przytoczę przykłady:

1. W lutym ub.r. przyprowadził do mnie ojciec swoją 18-letnią córkę, uczennicę szkoły średniej, z którą w domu - ze względu na nerwicę szkolną (fobia szkolna) - nie mogli już wytrzymać. W szkole dostawała przeważnie oceny dostateczne, jak sama stwierdziła - takie wykute i z łaski. Przy odpowiedzi zawsze coś się jej pomyliło. Po przyjeździe do domu odreagowywała te niepowodzenia płaczem przez ok. 2 godziny. Gdy rodzice próbowali ją uspokajać, to wpadała w furję, dlatego też po kilku kolejnych próbach zaniechali pocieszania jej. Miała silny lęk przed maturą, przed egzaminami na studia i w ogóle przed przyszłością. Przychodziła do mnie regularnie raz w tygodniu do czerwca. Po kilku seansach płacz i lęki szkolne ustąpiły. Gdy w kwietniu zapytałem ją o oceny w szkole, usłyszałem: *Wie Pan, ja się już w domu w ogóle nie uczę, tylko ściagam przed lekcjami i nie wiem, jak to się dzieje, że dostaję same czwórki*. W czerwcu na to samo pytanie odpowiedziała: *Ja już nawet przed lekcjami nie ściagam, bo mi się nie chce i też mam same czwórki. Nie wiem skąd mam taką wiedzę, o płaczu i lękach już dawno zapomniałam.*

2. W ub.r. prowadziłem terapię z 13-letnią dziewczynką, która oprócz swoich innych problemów, nie potrafiła na lekcjach wychowania fizycznego wykonywać prostych ćwiczeń. Była bardzo niezdarna. Gdy zobaczyła u mnie - w czasie seansu - jak wspaniale ćwiczę, to polubiła ten przedmiot, zaczęła ćwiczyć dobrze, a nawet zapisała się do SKS.

3. 11-letnia, ambitna, pracowita, bardzo dobra uczennica. Zaczynała się i bardzo to przeżywała. Nie lubiła geografii oraz swojego... przezwiska. Po kilku seansach zacinanie się ustąpiło, na półroczę z geografii otrzymała szóstkę, a także polubiła swoje przezwisko – skoro ono już jej nie denerwowało, to koledzy w klasie przestali ją przezywać. Zmartwieniem mamy stało się, że przestała się w domu uczyć - a po cóż ma siedzieć nad książkami, jeśli w szkole otrzymuje same piątki i szóstki. Dziecku potrzebny jest ruch nade wszystko.

Praca nad obrazem siebie, nawet przy niewielkim nakładzie, przynosi już znakomite rezultaty. są to proste rezerwy do podjęcia. Sportowiec, jeśli nie widzi siebie mistrzem, to nim nie będzie, a jego podświadomość, aby dać sobie spokój, może nawet „wyprodukować” nieuleczalną kontuzję. Muzyk na koncercie weźmie nie ten akord, aktora spali trema, biznesmen widzący siebie podrzędnym urzędnikiem nie robi biznesu, a kochanek...

STANISŁAW KWASIK

