

Zuzela* i jej pewność siebie

DROGA, AKTYWNOŚĆ, CEL, PRZEPŁYW ENERGII, WYŻSZA SIŁA, BEZWARUNKOWA MIŁOŚĆ, GRANICE (ew. ROZWÓJ, PRZODKOWIE) – adekwatnie: ćwiczenie: G5, S7, D7, G1, S5, D1, G9 (S9, D8).

Siedziałyśmy we dwie gapiąc się przez okno na park za balustradą balkonu. Właściwie to... Moje ciało Zuzeli słuchało wewnątrz mnie myśli Zuzel. Myśli jeszcze z tego czasu gdy, mnie Zuzeli nie było w jej świadomości. Zuzelka cieszyła się z tej chwili, bawiła się gdzieś w swoim świecie, co mi się objawiało delikatnymi gilgotkami w głębi ciała w okolicach pępka.

Długa ta DROGA minęła między mną a Zuzel, a mimo to, to co pamięta, całą atmosferę swego dorastania odbieram teraz raz jeszcze i sztywnieje moje ciało. Wiele niepewności, takiej standardowej dla nastolatków, ale też lęku, takiego nieuzasadnionego, który prowadził do ciągłej zajętości umysłu. Taaak... to była wtedy taka gorączkowa AKTYWNOŚĆ myśli, co zrobić, żeby uciec od tego miejsca, od tego czasu, od... mamy.

I ten CEL – być kimś innym niż ona! Mieć inaczej niż ona... Tak.... Tak, kochana Zuzel, popłacz sobie, niech to się uwolni to stare... Łyk ciepłej herbaty, zlekka posolonej teraz, pozwolił wrócić do cielesności chwili. Oddech. Ulga. PRZEPŁYW ENERGII. Teraźniejszość spotkała przeszłość. Przełknięcie w gardle. – Ja się teraz Tobą Zuzel zatroszczę. Im więcej cię czuję, Twego bólu emocjonalnego, lęku, obaw o jutro, które może i Twoi bliscy zaszczepili na co dzień, tym łatwiej mi prowadzić teraz dorosłe życie. Ocenić realność zagrożenia. Wychodzić do ludzi, nieznajomych, klientów, przypadkowych znajomości, które spotyka się w zaprzyjaźnionych miejscach, czy grupach.

Zawsze nas prowadziła WYŻSZA SIŁA, Anioły, pamiętasz? Już teraz nic na siłę, bo „tak trzeba”, „musisz tam być”, „zrób, bo inaczej nie będziesz miała, co inni powiedzą o Tobie?”. Kocham Cię BEZAWARUNKOWĄ MIŁOŚCIĄ. Nawet jak od razu się nie udaje. Wtedy przede wszystkim. Sukces jest przereklamowany. – Ty jesteś moim sukcesem, że ze sobą rozmawiamy i się czujemy co raz bardziej. Poszerzamy emocjonalnie naszą więź. Wyławiamy z zapomnienia i lekceważenia. I teraz ja Zuzela mogę żyć pełniej za każdym razem jednocześnie się Toba inspirując i uleczając Twoje rany. Nie ma granic czasu w tym procesie. Są natomiast GRANICE etapów życia.

Może nie wszystko będzie się mogło wydarzyć jak u większości ludzi w tym czasie jaki dzieli Ciebie Zuzel i mnie teraz, Zuzelę. Niemniej w swoim ROZWÓJU doświadczymy czegoś naszego, najbardziej zbliżonego do tego, na co się otworzymy i mają inni. PRZODKOWIE będą uczyć zaufania do życia. Jeśli oni dali radę przeżyć, to ja też. I... może będę tą, która będzie nie tylko w trybie przeżycia, ale – zakwitnę. Przyjemność w życiu. Pewność kroku poparta pewnością siebie odkrytą w zamrożonych młodszych wersjach siebie samej, nawet tej z wczoraj. Dorosła dąży do przyjemności swobodnego, niespiętego, odprężonego ciała.

* Zuzela to bohaterka (w trzech swoich odcieniach), która pomaga w odczytywaniu inspiracji z kart przy ćwiczeniu słowiańskiej. Często inspiracje z kart, ich sekwencję, ubiera w bajkę-gadankę.

MOTYW bajki-gadanki:

Powyższe postaci nawiązują do analizy transakcyjnej stworzonej (z tego co wiem) przez Erica Berne'a. To psychologiczna koncepcja stosunków międzyludzkich. Opiera się na idei wyodrębnienia z tak zwanego „Ja” trzech współistniejących schematów zachowania i odczuwania przybierających form: Ja-Dorosły, Ja-Rodzic, Ja-Dziecko.

Natomiast w bajce-gadance:

Zuzela – to Ja-Dorosły lub czasami Ja-Rodzic, która obserwując swoje emocje i zachowania zamienia się lub stara się zamienić w niezależną emocjonalnie Ja-Dorosłą Kobietę.

Zuzel (czytaj z francuskim akcentem na „el”) – to Ja-Dziecko nastolatka.

Zuzelka – to Ja-Dziecko dziewczynka.

Dwie formy Ja-Dziecka nawiązują z kolei do idei Wewnętrznego Dziecka, współczesnego nurtu psychoterapii, u której źródeł znajdują się tak znaczące postaci, jak Alice Miller oraz John Bradshaw.