

## ***Pisane "ciszą".....***

*" Cisza jak makiem zasiał"*

*" Cisza przed burzą"*

*" Złowiesz burzę"*

*" Przeróżająca cisza".*

Te sformułowania pojawiające się dotąd w naszych wypowiedziach dla ich lepszego zobrazowania, wyraźnego opisu określonej sytuacji - obecnie mają specyficzny pejoratywny wydźwięk. Kojarzą się ze smutnymi, złymi obrazami życia, mogą budzić w nas poczucie grozy i negatywne emocje.

Teraz, gdy życie (zwłaszcza w miastach) zamarło, gdy zamiast ruchu, zgiełku i nadmiaru bodźców otacza nas cisza, czujemy się niekiedy jak wrzuceni do głębokiego nieznanego świata.

Odarci z tak zwanego normalnego rytmu dnia, wielości obrazów i dźwięków towarzyszącym nam na co dzień - odbieramy nasze życie w czarnych kolorach. Lęk i obawa przed niewiadomą przyszłością, inne niż dotąd warunki funkcjonowania w rodzinie, nadmiar obowiązków i płynące zewsząd zmęczenie, że owa czerń emocjonalna jest jeszcze bardziej nasycona.

Po pierwszej fazie szoku, charakterystycznej dla każdej sytuacji stresowej, pokonując owe lęki i skłonności do dezorganizacji psychicznej, wchodzimy obecnie w fazę adaptacji (oby i jak najkrócej trwała).

Prawdopodobnie - odkąd w trakcie minionego miesiąca "świat stanął na głowie" - każdy z nas wypracował sobie indywidualne sposoby radzenia sobie z tą odmiennością otaczającego świata, tchnącego czernią ciszy i niepokoju.

Nie ma lepszych i gorszych sposobów na wygranie tej emocjonalnej walki; liczy się skuteczność i poczucie dobrego dającego wewnętrzną harmonię wykorzystania czasu, w którym żyjemy.

Moja maksymą w mierzeniu się z wszechobecną ciszą jest działanie (zgodnie z powiedzeniem: "Jeśli nie wiesz, co masz zrobić, zrób następny krok").

Owe codzienne kroki można stawiać w różnych obszarach, lecz ważne, by iść a nie stać w miejscu.

Między wypełnianiem domowych obowiązków, czytaniem, pisaniem, wspieraniem rozmową, są chwile ciszy; chwile, które nie są źródłem niepokoju, lęku lecz okazją do zamyślenia i refleksji.

To one właśnie dają wytchnienie rozedrganym myślom i emocjom, odpoczynek ciału i są inspiracją dla umysłu. To one budzą również uważność wobec drugiego człowieka, która w tzw; "normalnych czasach" nie zawsze miała w naszym życiu rację bytu.

Uważność - to gotowość do spostrzegania tego, co ciekawe i istotne, to źródło różnych pozytywnych zachowań, wobec innych osób i wobec samego siebie. Jest ona także bazą do uczenia się nowych rzeczy, poszerzania wiedzy i doskonalenia umiejętności.

Uważność jest bezwzględny warunkiem budowania wrażliwości i empatii w obcowaniu z ludźmi, którzy dzięki temu zaczną postrzegać nas jako życzliwych, dobrych, gotowych służyć pomocą.

Budujemy więc ową uważność zarówno w sobie jak i w naszych dzieciach. Aby było to możliwe, trzeba docenić wartość spokoju i ciszy, która w przyszłości nie będzie już " obcym, niepokojącym tworem", lecz okaże się naszym osobistym wytworem.

Wówczas to w pełni świadomi będziemy mogli powiedzieć, że:

" Miło posłuchać w ciszy szumu liści" bądź że: " Wielkie rzeczy rodzą się w ciszy".

**Poznań; 15. 04. 2020r**

**Psycholog**

**Danuta Misiuda.**