**" To, czego najbardziej pragnę".**

Ostatnie tygodnie - mimo istniejących ograniczeń - to częste kontakty ( mailowe, telefoniczne) z naszymi bliskimi i znajomymi.

Wszystkie te rozmowy cechuje *" wspólny mianownik",* którym jest pewna skłonność moich rozmówców do zmiany jakości pragnień i oczekiwań.

Dotychczasowe cele i plany *" rozmyły się",* przestały być istotne. Codzienne działania dotyczące spraw podstawowych: zrobić zakupy, wypić kawę, ugotować, przeczytać, obejrzeć, pobawić się z dziećmi, zadzwonić, itd.

Wraz ze zmniejszeniem się naszej przestrzeni życiowej, *" skurczyły się"* nie tylko nasze działania, ale także prawie zniknęło snucie planów, przyzwolenie na posiadanie pragnień innych, niż ochrona zdrowia i życia.

To efekt stresu, to poczucie lęku i przekonanie, że w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia ważne jest to, *" co tu i teraz";* że w takiej rzeczywistości nie możemy dać sobie przyzwolenia na myślenie o szczęśliwej przyszłości i planowaniu tego, co może dać nam radość i zadowolenie.

Skłonność do owej psychicznej ascezy i towarzysząca jej konieczna rezygnacja z zaspakajania potrzeb społecznych, nie tylko zubaża ale i zakłóca naszą równowagę emocjonalną.

Pojawienie się w ostatnich dniach zgody na kontakt z przyrodą ( parki, lasy), nieco zmniejszyło nasze odczucie uwięzienia w narzuconych rygorach.

One jednak nadal istnieją i będą nam przez pewien czas towarzyszyć.

Co zatem może ( mimo wszystko) decydować o tym, że znów staniemy się ludźmi

*" sprzed korona wirusa",* że poczujemy się wolni i szczęśliwi?

Moja odpowiedź brzmi: **" MY SAMI".** W nas, w naszym postrzeganiu rzeczywistości, w naszym sposobie myślenia o życiu i jego wyzwaniach, w naszej gotowości do oswajania lęków i przeobrażania ich w działanie, w wewnętrznym przekonaniu, że mamy prawo do planów związanych z pracą i kontaktami z ludźmi, że mamy prawo do realizacji marzeń.

Dotychczasowa izolacja społeczna stała się niewątpliwie okazją do refleksji, będącej specyficzną *"wędrówką"* w głąb samego siebie. Dobrze, jeśli jej efektem stanie się odpowiedź na ważne pytania:

Kim jestem, na jakim etapie mej drogi życiowej się znajduje, dokąd zdążam, co jest dla mnie ważne i o czym marzę?

Co mogę zrobić, by realizować marzenia dotyczące mnie i bliskich?

Marzenia - nie są mrzonką, przysłowiowym *" bujaniem w obłokach".* One są zaczynem działań , świadczą o otwartości człowieka i jego gotowości do samorozwoju, bogacenia umysłu i emocjonalności, do nawiązywania przyjaźni i wspólnych działań z ludźmi.

Posiadając marzenia - upodabniamy się do dzieci: jesteśmy otwarci, spontaniczni, aktywni, uśmiechnięci i szczęśliwi.

Nie zabijajmy więc marzeń ( własnych ani dziecięcych), gdyż są po to, by je realizować; są po to, byśmy doświadczali szczęścia, wyzwalającego nas z więzów rygoru i lęku.

***Poznań; 12. 05. 2020r***

***Psycholog***

***Danuta Misiuda.***