BLIZNA

PROBLEM ESTETYCZNY I PSYCHOLOGICZNY

Monika Kaczuga - Klimek

Blizna to „zmiana skórna będąca najczęściej następstwem uszkodzenia skóry właściwej i zastąpieniem ubytku tkanką łączną włóknistą” (Wikipedia). Blizna to również miejsce po ranie- w tym rozumieniu chodzi nie tylko o ciało, blizna to także ślad po traumie.

Każdy z nas je ma. Mogą to być pamiątki z dzieciństwa- ślady po upadkach z roweru, mogą to byćzmiany potrądzikowe, zmora okresu dojrzewania. W okresie dorosłości blizny mogą mieć postać zagojonych ran po cięciu cesarskim, mastektomii, trudnych emocjonalnie przeżyciach. Sprawiają one, że czujemy się gorsi, niepełnowartościowi, powodują kompleksy, a czasem nawet całkowite społeczne wycofanie.

Na szczęście rozwój medycyny estetycznej i coraz większa świadomość wagi problemu sprawiają, że blizna nie jest już postrzegana jako problem stricte kosmetyczny.

Kiedy blizna jest widoczna gołym okiem, na przykład w postaci nieestetycznych przebarwień i ubytków skóry spowodowanych chorobą trądzikową- niewiele kobiet ma na tyle wysokie poczucie własnej wartości, by nie wpaść w kompleksy.

Oczywiście panowie mogą również mierzyć się z tym problemem, ale nadal silny jest pogląd, że mężczyzna musi być tylko odrobinę ładniejszy od diabła, a blizny tylko dodają charakteru i męskości. U kobiet atrakcyjność fizyczna często determinuje życiowy sukces, czy to w sferze prywatnej, czy zawodowej.
Jeszcze inaczej sprawa wygląda, kiedy kobiece ciało jest naznaczone dużymi bliznami, które - choć niewidoczne- mogą być przyczynkiem do utraty poczucia kobiecości. Mastektomia, histerektomia pozostawiają trwałe ślady na ciele, ale też potrafią zdewastować psychikę. Terapia w takich przypadkach musi mieć charakter interdyscyplinarny, biorą w niej udział specjaliści z zakresu medycyny estetycznej, fizjo -i psychoterapeuci. Takie blizny pooperacyjne bywają świadectwem traumatycznego przeżycia, jakim jest walka z chorobą nowotworową. Są wspomnieniem bólu i cierpienia, z jakimi musimy borykać się przez długie lata.

Blizny są stygmatyzowane w społeczeństwie. Media kreują ideał piękna bez skazy. Stąd tak wielka popularność wszelkich kremów, maści, olejków, laserów, masaży... Blizna w popkulturze symbolizuje zło, a badania pokazują, że ludzie z widocznymi defektami są postrzegani jako niewzbudzający zaufania, niestabilni emocjonalnie i niezbyt mądrzy (sic!). Co prawda od pewnego czasu lansowany jest trend ciałopozytywności, ale nadal to perfekcja jest ukazywana jako standard, a wszelkie niedoskonałości są spychane na margines. Dlatego tak ważne są akcje społeczne, które pokazują, że ludzkie ciało rzadko jest idealne. Media społecznościowe zaczynają pokazywać zdjęcia bez filtrów upiększających i Photoshopa, marki modowe zatrudniają modelki z rozstępami, bliznami, także po samookaleczeniach.

Trzeba być niezwykle silną psychicznie osobą, aby bez wstydu manifestować swoje blizny. Jeszcze trudniej zmierzyć się z tymi emocjonalnymi, szczególnie gdy zaczyna szwankować odporność psychiczna. Oczywiście jest to normalne zjawisko, a kryzysy są niezbędne, abyśmy mogli po nich na nowo wzrastać i iść do przodu.

Jednak o odporność psychiczną trzeba i należy dbać. Jest to bowiem zdolność do pokonania bólu w sposób konstruktywny, czerpania z niego nauki i postrzegania jako narzędzia do pokonywania przeszkód i dokonania trwałej zmiany.

Tej umiejętności można się nauczyć. Służą jej satysfakcjonujące relacje społeczne, gdzie nie tylko dajemy, ale też potrafimy brać pomoc od innych. Należy myśleć o przeszkodach jako o wyzwaniach („Jeśli życie daje ci cytryny, zrób z nich lemoniadę"). Pamiętajmy, że zmiana jest konieczna i nieunikniona. Optymizmu można się nauczyć- poprzez wizualizację i dokonanie mentalnej projekcji nowej rzeczywistości. Pamiętajmy, że to my jesteśmy głównymi bohaterami swojego życia, trzeba przeżyć je w pełni.
A zatem: Odkryj się na nowo. Kochaj siebie, bądź dla siebie życzliwy- zdrowy umysł to zdrowe ciało.
Miej marzenia, pragnienia i pasje. Wyraź swój ból, ale go nie pielęgnuj. Słuchaj muzyki, tańcz, spaceruj, obcuj z naturą, wysypiaj się, pozwól sobie na fizyczną bliskość z drugim człowiekiem. Jeśli trzeba, idź na terapię- proszenie o pomoc to przejaw odwagi, nie tchórzostwa.
To nie będzie łatwe, ale z czasem blizna może stać się świadectwem twojego największego zwycięstwa- nad samym sobą.

Nie zrobisz tego w pojedynkę, pomogą specjaliści, publiczne wydarzenia i konferencje jak ta, z której dochód będzie przeznaczony na bezpłatną pomoc świadczona przez Fundację Inicjatyw Rozwojowych „Inspira" oraz Fundację Odzyskaj Zdrowie i Urodę.

Monika Kaczuga - Klimek