

## Czucie – uczucia - czułość

„Człowiek jest uczuciem Boga” - Tomasz Mann „Czarodziejska góra”

Zaczynam od czucia. Kładę się na plecach. Ulegając sile grawitacji opadają kości i emocje. Mięśnie zwolnione z obowiązku trzymania puszcza. Przetaczam głowę w prawo, w lewo. Daję ruchowi uwagę. W zamian on uwodzi mnie prezentami doznań. Z barków, spod mostka, z dna miednicy. „Tylko przez to, co realne, wyjdzie to, co prawdziwe.”

Nie ma świadków. Nie ma komu pokazywać. Jestem sam. Mam szansę na intymność, bliskość ze sobą, szczerłość. Nic mi nie grozi, świat jest daleko, za ścianą domu. To ułatwia kontakt z uczuciami. Praktyka ruchowa ich nie powoduje. Ona je tylko odsłania. Lęk, zazdrość, złość, poczucie winy czy krzywdy. Ponad tym ulga, że udało mi się je wyraźnie odczuć, że zobaczyłem siebie naprawdę z dobrymi i złymi stronami; a czasami smutek, że trwało to tak długo straconego czasu.

Gdy uczucie ujawnia się, gdy zazdrość zakłuje bądź złość się rozleje, to nie można robić fałszywego kroku. Nie należy próbować tego powstrzymać, cofnąć, wyprzeć czy stłumić. To nie moja wina. Nic nie muszę i nic nie powinien z tym czynić. „Correction is incorrect” mówił Moshe Feldenkrais. Zaufać organicznemu uzdrawianiu. Nie poprawiać, nie poganiać, wystarczy, że się rozpoczęło. Nie należy ze wszystkimi tańczyć, którzy o to poproszą. Można oglądać z dystansu. Warto robić swoje. Nadal przetaczać głowę, zbliżać kolano do łokcia, poruszać dużym palcem prawej stopy. Wstać z łóżka, umyć zęby, ogolić, uczesać. Każda zmiana pozycji, ułożenia kości w stawach, długości mięśni, rozciągnięcia powięzi zmienia perspektywę percepcji. Ruch zmienia krajobraz. Gdy uwaga zajęta jest nowym zajęciem, emocje jak aktorzy bez widowni tracą zapach.

Żadne uczucia nie są złe. One nie są moje, nie mogę ich kontrolować. Przychodzą, odchodzą. „Bóg dał, Bóg wziął.” Każde „jest dramatycznym uczuciem, można je pięknie przeżyć albo zniszczyć.” Zazdrość można tak wyrazić, aby wzmocnić człowieka,

któremu zazdroścę. Złość może być pozytywną energią śmiałości przekutą w konstruktywne działanie, budowanie więzi, ochronę granic. Wstyd chroni moją intymność, a tym samym buduje moją tożsamość.

Praktyka ruchowa sprowadza mnie na podłogę, ani niżej, ani wyżej. Każe zobaczyć siebie, swoje ciało, jego konkretność i kruchość takimi, jakie są bez upiększeń i bez kompleksów. Adekwatnie. To pokora bez poniżenia. Skruszone serce nareszcie może swobodnie bić naturalną odwagą. Rośnie poczucie odnalezienia i miejsca, kierunku i drogi, a jednocześnie czułość oraz wyrozumiałość dla swoich słabości czy dotychczasowych błędów. To jest nagość, bezbronność i siła. Nic nie mogę stracić, bo nic nie jest moje.

A jeśli dodatkowo masz szczęście spotkać kogoś, Drugą Osobę, której te uczucia możesz pokazać, a ona nie wzgardzi, wysłucha, uszanuje, będzie mądra swą delikatnością, to jest, bardzo jest za co dziękować.

Notatka jest zainspirowana lekturą „Uczuć niekochanych” ks. Krzysztofa Grzywocza.

23.02.2020