

O byciu wrażliwym i adekwatnym

Czasami w języku jeden termin służy do nazwania dwóch różnych pojęć, do wyrażenia dwóch różnych zjawisk. Tak też jest ze słowem „wrażliwość”. W jednym znaczeniu mówimy, że ktoś jest wrażliwy, gdy chcemy podkreślić, jak bardzo przejmujemy się drobnym zdarzeniem czy jak łatwo zranić go najmniejszą uwagą. Im przyczyna w naszym odczuciu bardziej błaha i nieznacząca, a jego przejęcie bardziej gwałtowne i trwałe, tym on w naszym oczach jest większym wrażliwcem. W drugim znaczeniu mówimy, że ktoś jest wrażliwy na smaki, a ktoś inny na zapachy, ktoś jeszcze inny na kolory albo dźwięki. Mamy wtedy na myśli, że ten ktoś rozróżnia ich wiele, tam gdzie ktoś mniej wrażliwy nie widzi różnicy. Im wrażliwszy, tym potrafi wyczuć większe subtelności czyli wyłapać mniejsze różnice i mają one dla niego znaczenie.

Na przykład, wczoraj w centrum Krakowa w sali Kontaktu pracowałem z 6-letnim chłopcem, u którego zdiagnozowano autyzm. Miał on niską wrażliwość w dotyku i chwytaniu, potrafił jedynie ścisnąć, nie umiał chwytać przedmiotu czy obejmować mamy jednocześnie jej nie ścisnąjąc. Albo z całej siły, albo w ogóle, a pomiędzy mgła i żadnych wartości pośrednich, żadnego umiaru. Sytuacja zero-jedynkowa. Ojciec chłopca bardzo dobrze wyraził, że „potrzeba mu skali”. Jednocześnie miał on wysoką wrażliwość na dźwięki. W pewnym momencie naszych zabaw spytał „Czy to Wawel?”. Ja na początku nie zrozumiałem pytania, ale mama wyjaśniła, że on bardzo dobrze słyszy dzwony i jest ciekaw, czy ten, który słyszy teraz jest na Wawelu. Była okrągła godzina, ale nikt oprócz niego nie słyszał żadnego dzwonu, czyli nie wyróżnił go z szumu miast.

Oczywiście w obu znaczeniach „wrażliwość” jest pojęciem względnym i mówimy o kimś, że jest wrażliwy, gdy w naszym odczuciu jest on bardziej wrażliwy niż większość ludzi. A poziom wyżej, gdy mówimy że jest wrażliwy na dźwięki bardziej niż na dotyk, to nie porównujemy ilości słyszanych dźwięków z ilością rozróżnianych i wykonywanych uścisków, ale mamy na myśli, że bardziej od innych jest wrażliwy na dźwięki, a mniej od innych na dotyk.

Teraz, czy rzeczywiście jedno słowo „wrażliwość” nazywa dwa różne pojęcia / sytuacje czy może tylko jedno, które przejawia się na dwa różne sposoby? Czy ktoś,

kto łatwo się przejmuje (znaczenie pierwsze), zawsze ma „gęstą skalę” wielu subtelnych odczuć i reakcji w relacji ze światem i innymi (znaczenie drugie)? W pierwszej sytuacji mały bodziec wywołuje dużą reakcję, która dotyka wszystkich dookoła. W drugiej sytuacji osoba po prostu rozróżnia wiele bodźców i co za tym idzie potrafi różnie zareagować. W pierwszej sytuacji wrażliwiec jest nieadekwatny, w drugiej dzięki swej wrażliwości (umiejętności rozróżniania) może być adekwatny. Paradoksalnie, osoba, którą łatwo zranić najdrobniejszą uwagą może być właśnie NIEWRAŻLIWA na subtelności sytuacji i wszystkie słowa oraz czyny innych uznawać za ciosy wymierzone w swoją stronę, a jej cierpienie z tego powodu zawsze będzie maksymalne, bez wartości pośrednich i umiaru. Idąc dalej, jeśli znajdziemy się w pobliżu wrażliwca, którego łatwo zranić i który łatwo się przejmuje, a my nie chcemy sprawić mu przykrości, to musimy być właśnie bardzo wrażliwi w tym drugim znaczeniu, być uważni, aby nie przeoczyć i nie przekroczyć pierwszego progu jego niskiej wrażliwości, powyżej którego już czyha w gotowości całe cierpienie. Jest ono wielkie swoimi wspomnieniami podobnych sytuacji. On nie widzi różnicy między nimi, a historia jemu tylko ciągle się powtarza. Nic nie idzie do przodu. Trauma... I odwrotnie, im ktoś ma „gęstsza skalę” odczuć i reakcji, tym trudniej go zranić, ponieważ nie wszystkie słowa i czyny w jego stronę on odbierze jako ciosy, część z nich uzna po prostu za słowa i czyny Innego, a nie za fakty o sobie. Będzie czuł niepowtarzalność obecnej sytuacji. Będzie on trudniejszy do przejęcia przez innych i przez swoją przeszłość. Będzie jemu łatwiej się otworzyć na innych, ponieważ umie się ponownie zamknąć. Będzie umiał rozważyć i rozdzielić to co jest dla niego pozytywne lub neutralne, od tego, co już sprawia mu przykrość. Zauważy, kiedy łagodne uczucie przykrości poprzedza uczucie krzywdy i cierpienia. Wie, kiedy się zatrzymać i adekwatnie do sytuacji zareagować (np. wycofać) nie czyniąc większych szkód sobie i innym.

Na szczęście bycia adekwatnym można się nauczyć. Poprzez nowy i mały ruch oraz zwracanie na niego uwagi i swoje odczucia, zagęszczamy skalę „ruchu”, rozróżniamy coraz więcej wartości pośrednich w stopniu napięcia mięśni i ułożenia ciała. Zwiększamy naszą wrażliwość na ruch, a przecież poprzez ruch mięśni odczuwamy nasze reakcje na świat i innych oraz odpowiadamy zachowaniem. Dzięki tej wrażliwości w drugim znaczeniu, rozróżniamy więcej naszych odczuć. To wzbogaca nasze życie wewnętrzne i pozwala precyzyjniej dostosować nasze reakcji do sytuacji. Uczymy się bycia adekwatnym, aby nie cierpieć i nie zadawać cierpienia innym. Wychodzimy z przeklętego koła odtwarzania przeszłości i ruszamy do przodu.

12.10.2016