**Skarb ukryty pod zbroją – wrażliwość**



**Wrażliwy potrafi pięknie żyć. Nadwrażliwy musi nałożyć pancerz, opanować emocje. Najważniejsze, by nie stać się emocjonalnym nosorożcem.**

Wrażliwość kojarzy się ze słabością: kogoś wrażliwego łatwo dotknąć, zranić. W takim rozumieniu jest jak piętno, utrudnia funkcjonowanie. To jedno jej oblicze. Drugie jest wspaniałe: wrażliwość to bogactwo, wrota do krainy czułości, bliskości, miłości i piękna. Wrażliwość powoduje, że budzą się w nas uczucia, że je intensywnie odczuwamy, większa wrażliwość oznacza silniejsze przeżywanie emocji.

To sposób, w jaki odbieramy innych i samych siebie; jak reagujemy na świat. Możemy być wrażliwi na różne zjawiska: czyjąś urodę, piękno przyrody, krzywdę słabszych, ale też na ból, cierpienie czy ocenę siebie. Ciekawe, że na identyczny bodziec każdy z nas może reagować inaczej – zależnie od osobistego poziomu wrażliwości czy skojarzenia, jaki dany impuls w nas wywołuje.

**Są różne rodzaje wrażliwości.**

Wrażliwość sensoryczna to reakcja na otaczający nas świat: dźwięki, zapachy, ból, dotyk – na wszystko, co odbieramy zmysłami.

 Jest też wrażliwość, która dotyka tylko i wyłącznie emocji: to, że ktoś się do nas uśmiechnął lub krzywo spojrzał, przyniósł nam kwiaty lub nie przyszedł na spotkanie. Samo pojęcie „wrażliwość emocjonalna” kojarzy się raczej negatywnie: nic się nie dzieje, a ona wpada w histerię; taka drobnostka, a on już rozdrażniony. Ale to wrażliwość wzbogaca życie w związkach, bo dzięki niej jesteśmy w stanie lepiej zrozumieć drugą osobę i lepiej odpowiedzieć na jej potrzeby. Pod warunkiem że spotkają się osoby o podobnym poziomie wrażliwości. Jeśli nadwrażliwiec spotka się z nosorożcem, trudno o wzajemne zrozumienie, na zasadzie „syty głodnego nie zrozumie”. Wtedy różne poziomy wrażliwości stają się przeszkodą.

Nie możemy sobie wybrać rodzaju wrażliwości: „będę reagować tylko na rzeczy przyjemne i piękne”. Wrażliwość działa w różnych obszarach. Są osoby, które będą równie silnie przeżywać wzruszenie na widok wschodu słońca i smutek na widok cierpiącego zwierzęcia. Inni są wrażliwi na piękno muzyki, ale nie dostrzegą bólu drugiego człowieka.

**Siniaki od ziarnka grochu**

Rodzimy się wrażliwi. Wszyscy.

 Potem nasze doświadczenia sprawiają, że na pewne rzeczy wyczulamy się bardziej, a na pewne tracimy wrażliwość – blokujemy je, bo są zbyt bolesne. Podwaliny pod nasz sposób reagowania kładzie wrodzony temperament; istotne jest to, jak na impulsy reaguje układ nerwowy. Kiedy dociera do niego jakiś bodziec, pobudza go, po czym to pobudzenie wygasa. Szybkość wzbudzania i szybkość wygasania mogą być różne. I tak posiadacz układu nerwowego, który pobudza się wolniej, będzie ogólnie mniej wrażliwy, poziom jego wrażliwości na bodźce będzie niższy. Ktoś obdarzony układem nerwowym, który pobudza się szybko i szybko wygasa, będzie człowiekiem wrażliwym. Za to osoba z tendencją do szybkiego pobudzania, ale wolniejszego wygasania pobudzenia ma spore zadatki na nadwrażliwca. A czy nadwrażliwcem zostanie, w dużej mierze zależy od wychowania, środowiska i wszystkiego, co się wydarzy w toku życiowych doświadczeń.

Związane z wrażliwością cechy częściej przypisuje się kobietom: są emocjonalne, podatne na piękno, ulegają nastrojom. Ale to w rzeczywistości kwestia… wychowania. Obserwacja maleńkich dzieci dowodzi, że dziewczynki i chłopcy reagują takimi samymi emocjami. Dopiero kiedy zaczyna się socjalizacja i wychowywanie, to się zmienia: chłopca uczymy, że mężczyzna nie płacze, nie przejmuje się drobiazgami, nie boi się myszy czy pająków, nie okazuje lęku, nie powinien się mazać – nawet jeśli cierpi. Mężczyzna jest twardy jak skała. Kobieta może być słaba. Opowiada się dziewczynce bajkę o księżniczce na ziarnku grochu, dodając, że właśnie po wrażliwości poznaje się prawdziwą damę. Nieporozumienie polega na tym, że potem te księżniczki, dorastając, chcą mieć u boku delikatnego, czułego i wrażliwego księcia, a otoczone są twardymi jak skała rycerzami w zbroi. I mamy problem, bo jeśli już się człowiek uzbroi, bardzo trudno dotrzeć do tego wnętrza, które pod zbroją ukrywa.

**Pancerz potrzebny od zaraz**

Najogólniej można powiedzieć, że nadwrażliwców czyni z nas lęk przed stratą. Gdy boimy się utracić coś, co uważamy za naprawdę cenne i ważne, możemy przesadnie reagować na sytuację, która grozi utratą tej cennej wartości. Ktoś, kto wyzdrowiał po długiej i dramatycznej walce o życie może już na zawsze pozostać nadwrażliwy na punkcie swego zdrowia. Taka sytuacja i tak jest komfortowa, bo dokładnie wiadomo, co nadwrażliwość spowodowało. Często nie jest to takie proste. Znacznie trudniej znaleźć przyczynę nadwrażliwości u „zwyczajnych” ludzi, którzy nie mieli większych przeżyć lub ich nie pamiętają. Na przykład żona proponuje: „Chodźmy do kina”, a mąż odmawia. Żona reaguje nadwrażliwie, myśli: „On już mnie nie kocha”. Dlaczego? Boi się stracić to, co dla niej ważne: bliskość, miłość i związek. Gdyby chciała dotrzeć do źródeł swojego lęku, prawdopodobnie okazałoby się, że dawno, na etapie dzieciństwa, którego nie pamięta, poczucie opuszczenia zaszczepiło w niej lęk przed separacją z ukochaną osobą – może mama gdzieś wyszła, a dziecko bardzo się bało, że przestała istnieć, że nigdy nie wróci. I to jest ślad tamtego uczucia: lęk, że zostanie opuszczona czy zostawiona, bo dla partnera jest w danym momencie coś ważniejszego od niej.

Wiele osób silnie reaguje na krytykę. To także lęk przed stratą – tym razem dobrego obrazu siebie. Każdy ma jakiś pomysł na to, jaki jest; a gdy nas ktoś krytykuje, na portrecie pojawia się rysa. Jedni są w stanie przejść nad tym do porządku dziennego, powiedzieć sobie: „OK, to twoje zdanie, ale ja uważam inaczej”. Inni reagują przesadnie, nawet gdy ktoś krytykuje ich mądrze – nie osobę, lecz konkretne zachowanie. Nadwrażliwiec nie umie odróżnić krytyki mądrej od raniącej i na obie zareaguje bardzo mocno.

Czasem nadwrażliwiec to osoba wypielęgnowana przez troskliwych rodziców. Nadmiernie chronią oni dziecko, izolują od negatywnych doświadczeń albo nie pozwalają mu spotkać się choćby w najmniejszym stopniu z prawdą o życiu. Takie dziecko wyrośnie na osobę nadwrażliwą, nieradzącą sobie z własnymi reakcjami, bo nie wyćwiczyło tego w dzieciństwie. Zabrakło jej treningu. W kontakcie z trudnymi sytuacjami tworzymy bowiem rodzaj pancerza, który pomaga nam chronić to, co w nas delikatne, mięciutkie, podatne na ciosy. Każdy ma taką otoczkę, by nasza pierwotna wrażliwość miała jakąś ochronę. Gdyby człowiek nie miał żadnych mechanizmów obronnych i hamujących, nie byłby w stanie żyć. Nadwrażliwcy nie mają pancerza, stosują więc inne strategie. Jedną z nich jest zamrażanie polegające na niedopuszczaniu do siebie pewnych negatywnych emocji, blokowaniu się na nie, by ich nie doświadczać (człowiek o normalnym poziomie wrażliwości powinien sobie z większością emocji poradzić). Uczucia żyją, tyle że w „podziemiu”, i biorą górę w najmniej odpowiednim momencie. Jednak z treningiem negatywnych doświadczeń też nie wolno przesadzić. Jeśli w dzieciństwie doświadczyliśmy wielu strat, które były dotkliwe (najczęściej dotyczy to utraty miłości), postanawiamy się silnie opancerzyć i więcej nie ryzykować. Przestajemy reagować. Na głębokim, wewnętrznym poziomie rezygnujemy z wrażliwości.

**Blokada emocji**

Spotykający nas w dzieciństwie nadmierny krytycyzm powoduje, że jako dorośli czujemy się niepełnowartościowi. A wówczas często reagujemy obronnie (czyli nadwrażliwie) na to, co nas spotyka. Podobny efekt daje też nadmierny krytycyzm otoczenia wobec naszych stanów emocjonalnych, np.: nie mazgaj się, nie chodź taka smutna. Tak strofowana osoba postanawia: będę dzielną dziewczynką, będę sobie radzić w życiu, ale w środku będzie cierpieć, przy czym nie będzie wiedzieć, dlaczego tak jest. I gdy taka „dzielna dziewczynka” w wieku 40 lat coś utraci, dotychczasowy wymuszony brak wrażliwości zaowocuje nadwrażliwością. Do tej pory taka silna, np. na stratę pracy zareaguje głęboką depresją, bo to uruchomi jej wczesnodziecięce lęki. Czasem w rodzinach istnieją różne tabu dotyczące wyrażania uczuć, np. złości czy smutku. Ludzie się wtedy na przykład nie złoszczą albo nie smucą. Mają blokadę w wyrażaniu emocji. Często w warstwie świadomej ich nawet nie doświadczają. Ale będą reagować nieadekwatnie, gdy ktoś w ich otoczeniu takie emocje przejawi – są na tym punkcie nadmiernie wrażliwi, bo lęk z dzieciństwa każe im nie dopuszczać do powstawania takiej sytuacji. Człowiek musi być całością, przyjmować wszystkie emocje. Gdy na jakieś nie ma przyzwolenia, ta sfera spotka się z jego nadwrażliwą reakcją.