

# WRAŻLIWOŚĆ

Wrażliwość jest wspaniałą cechą charakteru. To dzięki niej powstają wiersze, piosenki, poematy. To ona pozwala nam współczuć drugiemu człowiekowi, to od jej wysokiego poziomu zależy empatia. Moim zdaniem jest do po prostu cudowna cecha charakteru, którą tak naprawdę rzadko kto posiada. Na dodatek nie jest ona ceniona i chwalona, lecz przeciwnie uważana za "frajerstwo". To bardzo smutne. Czy wrażliwość jest wstydliva?. Oczywiście że nie jest wstydliva, ponieważ każdy ją posiada i jest wrażliwy na dokuczanie innym, na przemoc nie tylko w domach, na zabieranie do domu dziecka i na wiele innych spraw, które nas otaczają. Przykładem takiej wrażliwości jest zabranie osoby do domu które trafiły tam z nie znanych im przyczyn. 17.12 dowiedziałam się o bardzo przykrych wiadomości. Moja koleżanka z którą byłam w klasie półtora roku w klasie zostanie zabrana do domu dziecka. Ja i moja klasa odebraliśmy to ze smutkiem i wrażliwością. Próbowaliśmy pocieszyć koleżankę przez ostatnie jej godziny w naszej klasie. Kolejne dni bez niej w klasie były dla nas przytłaczające. Miesiąc po tym co się stało otrzymałam wiadomość „proszę o pilny kontakt”. Kiedy oddzwoniłam na ten numer okazało się że to moja koleżanka dzwoni ze swojego domku. Opowiadała mi jak tam jest i w ogóle. Brakuje mi jej trochę w mojej klasie, ponieważ była jak pamiętnik można było jej zawsze wszystko powiedzieć. Zawsze pomogła i była uśmiechnięta. **“Nie jesteś etykietą, nie jesteś opakowaniem. Ponieważ ludzie bez tej cechy nie rozumieją, postrzegają nas jako nieśmiały, słabych lub, co gorsza, jako nietowarzyskich. W strachu prze tymi etykietami staramy się być tacy, jak inni. Ale to prowadzi nas jedynie do coraz większej przesady i udręki. To z kolei sprawia, że stajemy się neurotykami lub szaleńcami najpierw przez innych, a potem przez siebie samych”.** Elaine Aron. **Wrażliwość pod okiem naukowca**

Doktor Brené Brown poprosiła swoich respondentów o określenie, czym jest dla nich wrażliwość. Wśród wielu odpowiedzi padały przykłady doświadczeń związanych z zakochaniem się, wyznaniem miłości bez gwarancji jej odwzajemnienia, z utratą pracy, awansem i niepewnością związaną ze swoimi kompetencjami, z przyznaniem się do strachu, prośbą o wybaczenie, stawaniem w obronie bliskich w sytuacji krytyki, z pokazaniem wiersza lub rysunku własnego autorstwa, pierwszą randką po rozwodzie czy z rozmową z przyjacielem, któremu zmarło dziecko. Na tej podstawie Brown doszła do wniosku, że wrażliwość to bycie prawdziwym. To odślanianie się, odkrywanie swoich czułych miejsc, by pozostać autentycznym i szczerym.

## Mity na temat wrażliwości

W wyniku swoich kilkudziesięcioletnich badań doktor Brown sformułowała kilka mitów dotyczących wrażliwości.

## 1. Wrażliwość jest syndromem słabości

To najpowszechniejsze i najniebezpieczniejsze zarazem wyobrażenie na temat uczuciowości. Wiele osób nie tylko broni się przed wrażliwością w swoim życiu z obawy przed tym, by nie zostać posądzonym o zbytnią emocjonalność, ale także z krytyką i niechęcią odnosi się do tych, którzy wybierają życie autentyczne, z otwartością na odkrywanie swoich emocji.

Budowanie relacji zawsze niesie ze sobą wielkie ryzyko – każdego dnia ktoś, kogo cenimy, kochamy, podziwiamy, ktoś, kto nas wspiera, pomaga czy inspiruje, może odejść, może wybrać kogoś innego, może zdradzić. Jesteśmy narażeni na zranienia, a mimo to kochamy i chcemy być kochani. Autentyczność, szczerść, zaufanie to fundamenty naszych związków z innymi. Ich kolebką jest właśnie wrażliwość.

## 2. Wrażliwość istnieje tylko u innych

Obok tych, którzy podważają wartość wrażliwości w życiu i uznają ją za słabość, są i tacy, którzy podziwiają odwagę, otwartość i szczerść innych.

Co ciekawe – chcą jednak doświadczać wyłącznie ich wrażliwości, swoją głęboko chowając. Uznają ją bowiem za niedoskonałość. Inaczej, mówiąc: „Twoja wrażliwość jest OK, moja nie. Nie chcę pozwalać sobie na wrażliwość; to coś, co mnie zawstydzia i osłabia”.

A przecież „życie jest wrażliwością”. Rezygnując z niej, rezygnujemy z pełnego życia. Ograniczamy je i zubożamy, poruszając się po bezpiecznych i utartych ścieżkach naszych relacji, które z czasem kosztują, stają się wyzbyte emocji. Poruszamy się zgodnie z rozkładem, nie zjeżdżamy nigdy w las, by nie pozwolić sobie na otwartość i szczerść, które mogłyby nas doprowadzić na zupełnie nowy i wartościowy poziom naszych związków z innymi.

### Czym jest wrażliwość?

Brené Brown zbudowała swoją definicję w oparciu o przeprowadzone badania i nazwała wrażliwość „rdzeniem wszystkich emocji”. **Odczuwanie oznacza bycie wrażliwym.** Jeśli chcemy się odciąć od wrażliwości, obawiając się zbyt wysokich kosztów emocjonalnych w postaci rozczarowania, smutku, żalu, wstydu czy strachu, rezygnujemy jednocześnie z przeżywania innych uczuć, które nadają sens naszemu życiu. Wrażliwość jest bowiem miejscem narodzin poczucia przynależności, miłości, nadziei,

radości, wielkiej odwagi, kreatywności, autentyczności czy empatii. Emocji i przeżyć, za którymi wszyscy tęsknimy. Nie można czuć wybiórczo! Prawdą jest, że gdy pozwalamy sobie na wrażliwość, jesteśmy narażeni na zranienie. Prawdą jest i to, że doświadczamy wówczas niepewności i podejmujemy emocjonalne ryzyko. Nie istnieje jednak żaden naukowy dowód potwierdzający to, że niepewność, ryzyko i odstawianie swoich emocji są równoznaczne ze słabością. Jeśli chcemy żyć pełnią życia, odnaleźć sens i entuzjazm, nauczmy się korzystać z naszej wrażliwości i pozwólmy sobie na odczuwanie emocji – odzyskamy w ten sposób znaczący fundament naszego życia. Brené Brown dowodzi, że „wrażliwość rodzi wrażliwość, a wielka odwaga jest zaraźliwa”.

Małgosia  
Wiesniak  
7c

