

Zabójcza wrażliwość

Autor tekstu: **Przem Koberda**

Wrażliwość jest jednym z najpiękniejszych przymiotów ludzkiej uczuciowości. Wrażliwość odróżnia nas od mniej skomplikowanych organizmów, choć już w przypadku bliższych krewnych ze świata zwierząt nie musi być to regułą dotyczącą każdego.

Wraz z muzyką wiązuje ciąg twórczych aktywności: poczynając od narodzin „wenty”, poprzez rozwój kreatywności i na wyzwaniu siły do działania kończąc. A właściwie... nie kończąc, gdyż radość tworzenia nie uznaje ograniczeń.

Wrażliwość przynosi człowiekowi pozytywne oblicze zaczepienia w systemie społecznym. Dzięki niej nie jesteśmy sami dla siebie, lecz potrafimy żyć i działać dla innego człowieka — z większą lub mniejszą wzajemnością.

Jest podstawą zaawansowanych procesów poznawczych. Poczynając od poszczególnych zmysłów, które będąc bardziej wyczułone, dostarczają nam więcej informacji o otaczającym świecie i komunikują nieraz głębiej ukryte potrzeby własnego organizmu, wrażliwość rozwija w nas kolejne pokłady ciekawości i zrozumienia.

Wrażliwość ma też swoje drugie oblicze. Pozbawia człowieka „grubej skóry” i umożliwia łatwe zranienie. Wystawia na targające działanie różnych zdarzeń i okoliczności. Zaprzęta głowę dylematami trudnymi do rozwiązania. Często nakazuje wątpić w jednoznaczność przyjętych do realizacji planów, przez co obniża ich siłę i sprawność wykonawczą.

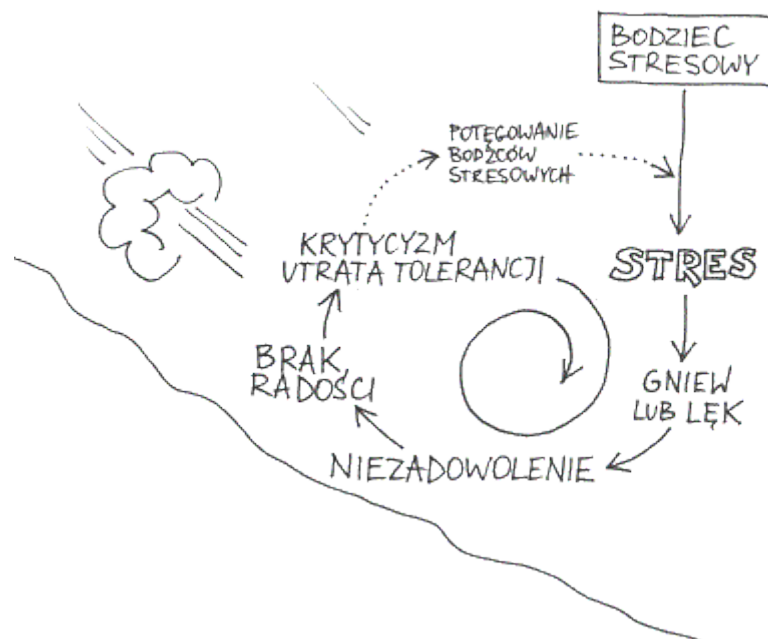
Rozwój człowieka nie należy do procesów banalnie prostych i związany jest z szeregiem mechanizmów, które mogą go stymulować lub hamować oraz harmonizować bądź wypaczać. Wrażliwość ma w tym swój znaczący udział, poprzez tworzenie pozytywnych lub negatywnych emocji. Większość emocji pozytywnych przynosi wymierne korzyści, natomiast negatywne mają działanie destrukcyjne na nas samych i nasze relacje z otoczeniem.

Wrażliwość obsługiwana w sposób prawidłowy daje człowiekowi sukcesywny rozwój bez utraty wewnętrznej równowagi. Co się jednak dzieje, gdy z wrażliwością postępujemy nieumiejętnie?

Na pewnym etapie rozwoju, nawet pojedyncze negatywne doznania zaczynają być niebezpieczne, gdyż najczęściej stanowią fragment bardziej złożonych form odczuwania i myślenia opartego na niezadowoleniu.

Niezadowolenie nie jest naszym sprzymierzeńcem. Poza funkcją stymulującą do poszukiwania zmian, trwające dłużej, zaczyna utrwalać się w podświadomości jako ślady. Nie są one, niestety, usuwane podczas chwil radości, lecz sumują się w czasie, powodując narastającą destrukcję naszej osobowości. Tym bardziej groźną, że nie uświadamianą. Pokłady irytacji nie dość, że powodują zmniejszenie naszej tolerancji na bodźce stresowe, to dodatkowo zawężają szerokość postrzegania i trzeźwość racjonalnego myślenia, prowadząc do wytworzenia rekurencyjnego procesu (samo-napędzającego się) zmierzającego w niekorzystnym kierunku.





Negatywne samo-napędzanie

Na tak przygotowany grunt wystarczy, że natrafi jakiegokolwiek zdarzenie życiowe, które jest zaszeregowane jako stresujące (długa lista tych zdarzeń jest przytaczana przez współczesną psychologię, poczynając od ciężkiej choroby, śmierci bliskiej osoby, utraty pracy, bądź nawet decyzji o ślubie, a na takich banałach jak wyjazd na wakacje, sprzeczka w sklepie czy wizyta ciotki kończąc), aby nastąpiła katastrofa. Przełamane zostają granice adaptacyjne i ujawnia się pełno-objawowy zespół zaburzeń nastroju pod postacią depresji i/lub lęku.

Nie jest to dla człowieka miłe, choć w części przypadków stanowi początek nowego podejścia do własnego życia i z tego powodu nie może być jednoznacznie negatywnie oceniane.

O depresji napisano wagony artykułów, mniej lub bardziej naukowych, oraz zaleceń dla cierpiących. Nie chcąc z większością z nich polemizować, zgodzić się trzeba z jednym, że zaburzenia nastroju coraz częściej są przyczyną tragedii życiowych oraz zwiększającej się liczby samobójstw. Ma w tym swój udział pozostawiona bez wsparcia wrażliwość.

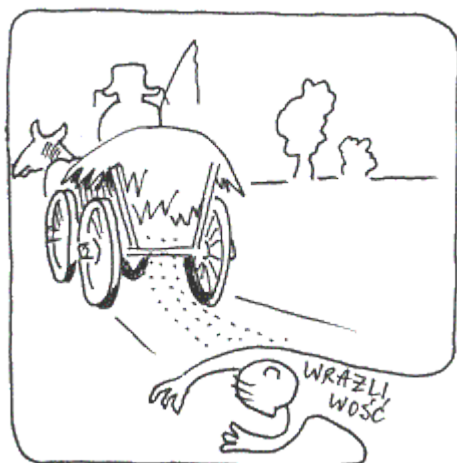
W powszechnym mniemaniu mamy więc dwa wybory: być niewrażliwym — uboższy, ale pozbawiony dylematów i cierpienia, przez co bardziej pasujący do wymagań współczesnego życia, lub być wrażliwym - ze wszystkimi tego konsekwencjami. Jaki wybór trudny...

Zapominamy w tym momencie o trzeciej możliwości: pracy nad sobą i własnymi emocjami.

W prostym łuku odruchowym bodziec wywołuje reakcję. Reakcja ma dwie fazy. W pierwszej następuje niespecyficzne podniesienie czujności; w drugiej — rozpoznanie bodźca i zaszeregowanie do przyjaznych (pozytywnych) lub wrogich (negatywnych), odbywające się w sferze emocjonalnej i będące podstawą sposobu odpowiedzi.

Tak działa fantastyczny mechanizm, który przez miliony lat wspierał ewolucję, począwszy od najprostszych zwierząt do człowieka włącznie. Może on zostać jednak zmodyfikowany dzięki naszej inteligencji i przez to stać się jeszcze lepszym.

W łuk odruchowy należy wstawić element kontrolny, który będzie rozdzielał nasze działanie od towarzyszących im emocji. W pierwszym kroku wystarczy emocje zauważać i świadomie nazywać „dobre” lub „złe”. W drugim — starać się aktywnie eliminować te „złe”, a wspierać swoimi myślami „dobre”. Początkowo idzie to niezgrabnie i irytuje, jednak po krótkim czasie okazuje się, że zmienia się nasz sposób reagowania na bardziej zaawansowany i w



znacznej mierze posłuszny własnej woli. Utrwalenie tego mechanizmu w czasie powoduje, że staje się on całkowicie naturalny.

Dzięki separacji drogi przepływu uczuć i założenia na nią filtru, do naszego mózgu dociera mniej „zanieczyszczeń” pod postacią negatywnych emocji. Uzyskujemy jasność spojrzenia, klarowność myśli, poprawia się łatwość i szybkość zapamiętywania, kreatywność, wzrasta pewność i skuteczność naszego działania. Uruchamiany jest mechanizm oczyszczania mózgu, który uodparnia przed destrukcyjnym wpływem życiowych niepowodzeń i odsuwa nas od choroby depresyjnej. Będzie w błędzie ten, kto przypuszcza, że okupione to jest stępieniem bogactwa i piękna głębokiego odczuwania.



Istnieje więc gradacja: brak wrażliwości → wrażliwość → wrażliwość kontrolowana.

Trzecia możliwość dostępna jest dla tych, którzy chcą poświęcić część swojego czasu na rozwój wewnętrzny. Jest on związany z włożeniem w to pewnego wysiłku, ale warto!

Nasuwa się więc konkluzja, że dzięki wrażliwości tworzy się historia pozytywna naszego rozwoju,

choć sama w sobie, jeśli pozostanie bez kontroli, może być zabójczo(!) pięknym darem.

Przem Koberda

Lekarz, nauczyciel. Po studiach medycznych na Akademii w Gdańsku pozostał na uczelni zajmując się pracą kliniczną, zdobywając dwa stopnie specjalizacji z anestezjologii i intensywnej terapii oraz prowadząc pracę dydaktyczną ze studentami. Na następną dekadę związał się z przemysłem farmaceutycznym, kreując strategię wprowadzania nowych leków w dziale marketingu dużej firmy zachodniej (Boehringer Ingelheim - Niemcy), a następnie obejmując pozycję kierowniczą w dyrekcji jednego z największych polskich dystrybutorów leków i sprzętu medycznego. Ukończył m. in. szkolenie „Challenge of World Class Leadership” w Ashridge (Anglia) oraz Studium Podyplomowe Wydziału Zarządzania i Ekonomii Politechniki Gdańskiej. Pasjonat zagadnień związanych z rozwojem ludzkiej świadomości, motywacji i zdrowego trybu życia. Nurek, ratownik – wiele lat współpracował z Zespołem Śmigłowcowych Ratowników Morskich, miłośnik sportu i dobrego humoru. W wolnych chwilach ilustruje. Mąż, podobno nienajgorszy i ojciec dwóch dorastających lekarzy.

[Strona www autora](#)

[Pokaż inne teksty autora](#)



(Publikacja: 26-11-2005)

[Oryginał..](http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,4482) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,4482>)

Contents Copyright © 2000-2008 by Mariusz Agnosiewicz

Programming Copyright © 2001-2008 Michał Przech

Autorem tej witryny jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.

Właścicielem witryny są Mariusz Agnosiewicz oraz Autor.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tej witryny i jakiegokolwiek ich części.

Wszystkie strony tego serwisu, wliczając w to strukturę podkatalogów, skrypty JavaScript oraz inne programy komputerowe, zostały wytworzone i są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tej witryny oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tej witryny i nie korzystać z jej zasobów.

Informacje zawarte na tej witrynie przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów serwisu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na witrynie. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki zawiera.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych serwisu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do redakcja@racjonalista.pl