

Granice czułości – granice bliskości. Ujęcie interdyscyplinarne

TERESA OLEARCZYK*

Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie

Podstawowe emocje, takie jak radość i zaufanie, mogą być łączone w celu stworzenia uczucia miłości. Czułość przynależy do miłości. Czasem się przed nią powstrzymujemy, czasem brakuje nam odwagi albo umiejętności jej okazywania. Pewne uczucia kształtują nasze umiejętności emocjonalne, które określono mianem inteligencji emocjonalnej. To one sprawiają, że jesteśmy ludźmi, że życie każdego z nas jest wartościowe i niezwykłe. Dzięki nim potrafimy panować nad własnymi zachowaniami, ale też potrafimy właściwie odczytywać intencje, emocje i potrzeby innych osób. W tekście autorka stara się odpowiedzieć na pytania: Czy zdajemy sobie sprawę z potrzeby czułości, bez której miłość jest niekompletna? Czy i jak możemy okazywać potrzebę czułości w kontaktach z bliskimi, a jak z obcymi?

SŁOWA KLUCZE: potrzeby ludzkie, emocje, miłość, czułość, granice

The limits of sensitivity – the limit of closeness – an interdisciplinary approach

Basic emotions like joy and trust can be combined to create feelings of love. Tenderness belongs to love. Sometimes we hold back from it, sometimes we lack the courage or the ability to show it. Certain feelings shape our emotional skills, which have been defined as emotional intelligence. They are what make us human, that each of our lives is valuable and extraordinary. Thanks to them, we can control our own calculations, but we can also properly read the intentions, emotions and needs of other people. In the text, the author tries to answer the following questions: Are we aware of the need for tenderness, without which love is incomplete? Can we show the need for tenderness in contacts with loved ones, and how with strangers, and how?

KEY WORDS: human needs, emotions, love, sensitivity, limits

„Czułość jest tą najskromniejszą odmianą miłości”

Olga Tokarczuk

O emocjach i czułości

Wielu teoretyków emocji – głównie filozofów, ale nie tylko – uważa, że emocje są takimi zjawiskami, które mają swoją ukrytą naturę, istotę, czyli coś, co sprawia, że emocja jest emocją. Nie ma jednak zgody co do tego, czym ona jest. Dla jednych istotę emocji stanowi najbardziej osobiste, subiektywne odczucie, dla innych zmiany fizjologiczno-cieleśne, a dla jeszcze innych szybko zachodzące procesy neuronalne pod czaszką lub po prostu myśli (percepcje, przekonania) czasami połączone z ewaluacją napotykanym zjawisk w otoczeniu.

Za sprawą mowy wygłoszonej przez Olę Tokarczuk podczas odbioru Nagrody Nobla i późniejszego tomu esejów (Tokarczuk, 2020)¹ „czułość” stała się wyeksponowanym określeniem krytycznoliterackim, ale i słowem modnym, niemal kandydatem do słowa roku, terminem włączanym do słowników publicystycznych oraz politycznych. W mnożących się komentarzach krytycznych można było zauważyć, że czułość współgrała z aktualnymi zainteresowaniami humanistyki, z odnowionym zainteresowaniem afektywnością, a także z akcentowanymi przez noblistkę kontekstami ekokrytycznymi (Mizerkiewicz, 2022).

Czym jest... czułość?

Czułość wywodzi swój podstawowy rodowód krytycznoliteracki z estetyki oświeceniowego sentymentalizmu. „Czułość serca” stała się kategorią

¹ *Konteksty ekokrytyki, ryzyko katastrofy biologii, katastrofy humanistyki.*

nazywającą korzyści wynikające z powrotu jednostki do natury i stanowiła dyspozycję podmiotową, w której formowaniu miała brać udział literatura. Człowiek znajdował w sferze emocji nową miarę wszystkich rzeczy, przy czym były to poruszenia unikające gwałtowności, a w przeżyciach bohatera czułego, jak pisała Teresa Kostkiewiczowa: „dominuje tęsknota, żal, melancholijna kontemplacja i swoista bierność wobec świata zewnętrznego” (Kostkiewiczowa, 1975, s. 280).

Etymologia słowa *czułość*, nie tylko z języków romańskich, ale także nazw niemieckich i rosyjskich, kojarzy się z takimi pojęciami, jak łagodność i kruchość, które odnoszą się do stosunku wobec innej osoby, relacji interpersonalnych, wyrażania uczucia, a także delikatnego sposobu traktowania drugiego człowieka. Pod tym względem język polski różni się od innych języków. Obraz *czułości* ukształtowany przez polskie słowo „*czułość*” kieruje uwagę na aspekt wrażliwości i empatii w stosunku do drugiego człowieka, skupiając się na jego potrzebach. Jest to ważny aspekt, który przy pierwszej refleksji nad tym pojęciem jest niedoceniany, gdyż dominuje w nim znaczenie wyrażania uczucia.

Przytoczmy definicję słownikową terminu „*czułość*”: *czuły* to „odnoszący się do kogoś z tkliwą miłością, serdecznością”; *czułość* – to uważność na drugiego człowieka, w trudnych sytuacjach dodaje odwagi, jest życzliwa, wyrozumiała, wspierająca, odnosi się do bliskości zarówno na poziomie fizycznym, jak i emocjonalnym. Na tym pierwszym obejmuje całą gamę dotyków – od zwykłego uścisku aż do zbliżenia intymnego, oznacza także życzliwość, delikatność, troskliwość, wesołość, a nawet romantyczne gesty.

Najbardziej znane wyrazy bliskoznaczne słowa *czułość* to: *opiekuńczość, kordialność, dobroć, łagodność, sentyment, koleżeństwo, słodycz, ciepło, serdeczność, sentymentalność, sympatia, uczuciowość, sympatia, przychylność, życzliwość*. *Czułość* dodaje sił i motywacji. W słowach „*miłość*”, „*przyjaźń*”, „*czułość*” te pozytywne skojarzenia emanują ciepłem, przywołują poczucie

bezpieczeństwa. Z czasem jednak słowa te zużywają się i mniej znaczą. Słowo *czułość* ma 15 synonimów: *sentymentalizm, namiętność, przychylność, przywiązanie, obsypywanie kogoś czułościami, pogłaskanie, przytulanie, ucałowanie, utulenie, pieszczoty*.

Inne formy wyrażania czułości to serdeczność, dobrotliwość, dobroduszość, dobroć, opiekuńczość, troskliwość, ciepło, rzewność, uczuciowość, ckliwość, tkliwość. Pojęcie to wchodzi także do światowego obiegu literaturoznawczego. Niemiecka badaczka – Georgina Nugent-Folan zaproponowała, aby szukać obecności czułego narratora nie tylko we współczesnej literaturze, ale i w pisarstwie powstałym przed twórczością Olgi Tokarczuk (G. Nugent-Folan, 2022). Podstawowe emocje, takie jak radość i zaufanie, mogą być łączone w celu stworzenia uczucia miłości, a czułość przynależy do miłości. Czułość jako część składowa miłości jest jedną z podstawowych potrzeb rozwojowych każdego człowieka, w szczególności dziecka. Dla człowieka młodego i dorosłego jest siłą sprawczą ludzkiej aktywności, chęci działania, znajdowania sensu życia, odwagi przekraczania siebie, znajdowania i nadawania sensu życiu, zachęcania do podejmowania czynów wielkich.

Czułość jest tą najskromniejszą odmianą miłości. Bez niej miłość jest niekompletna. Czułość to najbardziej dojrzały, naturalny i spontaniczny odruch serca. Dotykam delikatnie, przytulam, wypowiadam tkliwe słowa... Czy na pewno tylko tym jest czułość? Miłość żywi się czułością, czułość pozwala wyrazić miłość i ukonkretnia ją.

Czułość między małżonkami – normalność

Miłość małżeńska jest pełnią – obejmuje ona całego człowieka, we wszystkich wymiarach jego osobowości, a małżonkowie dzielą się wszystkim ze sobą – tym wszystkim, czym sami są, jak i tym, co posiadają, bez niesprawiedliwych wyjątków i egoistycznych rachub. Czułość to gesty, które rodzą

miłość, bo sprawiają, że zarówno kobiety jak i mężczyźni czują się bardziej kochani i często bardziej kochają. Kobieta przez mózg mężczyzny zostanie odczytana jako czuła, jeśli będzie nim zachwycona. Mężczyzna, który lubi być często przytulany, mógł mieć bardzo dobre relacje z rodzicami, którzy wykształcili w nim bezpieczny styl przywiązania. Taki człowiek nie boi się, że czułość odbierze mu jego niezależność czy w jakiś sposób go ośmieszy.

Czułością nie da się obdarować kogoś, kto nie jest na nią gotowy albo od danej osoby jej nie potrzebuje. Czułość między rodzicami jest dla dziecka szkołą relacji partnerskiej. Jeśli dziecko widzi, jak rodzice całują się na przywitanie czy na pożegnanie, jak przytulają się do siebie, jak głaszczą się i mówią do siebie pieszczotliwie, to uczy się, jak traktować bliskie osoby i okazywać im uczucie. Czułość powinna być wzajemna, „wciskanie”, narzucanie komuś swojej czułości na siłę, bez jego zgody, jest pewnym nadużyciem.

Zazwyczaj szukamy takiego partnera, który będzie w stanie zaspokoić to, czego najbardziej nam brakuje. Bywa jednak, że pokazujemy siebie takimi, jakimi pragniemy być, a jak już się zbliżymy do siebie, okazuje się, że tak naprawdę nie mamy tych cech, możliwości, umiejętności, które demonstrowaliśmy na początku. Jeśli w tym krytycznym dla związku momencie skomunikujemy się z partnerem i powiemy sobie otwarcie, czego pragniemy, na czym nam najbardziej zależy, mamy szansę wypracować relację zadowalającą obie strony. Im gorsza komunikacja, tym częściej zastępujemy czułość czymś innym, a wtedy łatwo o nieporozumienia, poczucie niezrozumienia, w efekcie deficyty i żal. Często robimy wiele rzeczy „zamiast”. Wszystko jest w porządku, dopóki potrafimy też powiedzieć sobie: „kocham cię, więc chcę ci sprawiać przyjemność”. Bo jeżeli się nie komunikujemy, nasze zachowanie może zostać opacznie zrozumiane.

Fizjologia kobiet i mężczyzn różni się (zależy od rozwoju emocjonalnego – niedojrzałości emocjonalnej), więc nie przeżywamy wszystkiego tak samo, ale to nie znaczy, że mężczyzna ze swej natury pozbawiony jest

umiejętności odczuwania miękkich emocji. Natomiast, jeśli od najmłodszych lat słyszy: „nie płacz i nie pokazuj słabości”, to nic dziwnego, że potem może mieć problem z okazaniem wrażliwości i czułości. Panuje większe przyzwolenie społeczne na to, żeby kobiety odczuwały i wyrażały bezradność, niemoc i smutek. Dlatego w takich chwilach otrzymują zazwyczaj pocieszenie i wsparcie od bliskich. Mężczyzna co najwyżej usłyszy: „weź się w garść”, chociaż coraz częściej zauważamy zachodzące zmiany w zachowaniu mężczyzn.

Problemy z okazywaniem czułości są dość powszechne, wiele kobiet mających potrzebę przytulania skarży się na brak czułości ze strony partnera. A co się dzieje, kiedy spotkają się dwie osoby dotknięte deficytem czułości?

Czułość macierzyńska

Psychologia określa czułość jako podstawową potrzebę, wywodzącą się z relacji matki i dziecka. Opieka nad nowo narodzonym potomstwem wymaga bliskości fizycznej i czułość wywodzi się właśnie z niej. Cała sfera pielęgnacji, dotykania małego dziecka, karmienia go, przewijania, kąpania, pieszczot ma charakter czuły i buduje więź. Pojęcie czułości ma swoją historię i zapisało się piękną kartą w życiorysach matek i ludzi wrażliwych, niestety uległo dewaluacji. Pierwotnie czułość była wpisana w tradycję, w macierzyństwo („Nad moją kolebką matka się schylała” – to słowa z piosenki *Płynie Wisła, płynie...*²), obecna była w twórczości, w literaturze, w malarstwie, muzyce i sztuce.

² Pieśń ta jest anonimową odmianą słowną i melodyczną napisanego przez E. Wasilewskiego w 1840 r. krakowiaka. Autor muzyki: Kazimierz Hoffman, autor słów: Edmund Wasilewski. Pochodzenie: Pieśni narodowe. Wydawca: Leon Idzikowski, 1916.

W psychologii mówi się o czułości wtedy, kiedy opisuje się więź, bo jest ona immanentną częścią miłości. O jakiej miłości i o jakiej czułości mówimy – czułości do kogo, jak okazywanej? Dorośli czułość i empatię rezerwują na specjalne okazje wyrażania uczuć. Łączą je z podniosłymi okolicznościami i dodatkami, jak odświętny strój, kwiaty, goście albo intymnymi, które wymagają odseparowania od świata zewnętrznego. Dzieci dla prawidłowego rozwoju fizycznego i emocjonalnego potrzebują czułości w znacznie większym stopniu. Dlatego należy ją okazywać w zwykłych, codziennych sytuacjach, nie czekając na specjalne okazje.

Czułość rodzicielska

Czułość to jeden z fundamentów rodzicielstwa. Więź pomiędzy rodzicami a dzieckiem tworzy się niejako naturalnie, prowokowana bezradnością niemowlęcia, które wymaga opieki i pielęgnacji. Wszystkie te zabiegi – dotykanie, karmienie, kołysanie – dają zaczątek czułej relacji. Czułość to przejaw miłości i serdeczności, wyraża się pieśczołą i tkliwością. To również wrażliwość, zdolność szybkiego reagowania, delikatność, która jest miarą wysokiej jakości. Czułość rozumianą jako „głębokie przejęcie się drugim bytem, jego kruchością, niepowtarzalnością, jego nieodpornością na cierpienie i działanie czasu” (Tokarczuk, 2020, s. 288) można uznać za podstawę rodzicielstwa. I mowa tu nie tylko o relacji rodzica z dzieckiem, ale także o postawie delikatności i życzliwości dla siebie, partnera/ partnerki i innych rodziców. Postawa ta za punkt wyjścia obiera założenie, że to, co służy mnie i mojej rodzinie, nie musi służyć innym.

Czułość wobec dziecka można okazywać w wielu różnych czynnościach pielęgnacyjnych. Miłe słówka i delikatny dotyk, tklive przemawianie i empatyczny uśmiech to podstawy dbania o dziecko. Nawet tak proste czynności jak przebieranie, kąpiel i karmienie, mogą być okazją do

okazywania czułości. Wykonywane wielokrotnie w ciągu każdego dnia dają w sumie dużą ilość troski i bliskości.

W odniesieniu do niemowląt znaczenie czułości sprawdza się w ilości i jakości czułości, jaką dziecko otrzyma w niemowlęctwie, w ramach troski rodzicielskiej, bo to warunkuje jego wrażliwość emocjonalną w życiu dorosłym. Czuły dotyk, troskliwa pielęgnacja, wrażliwa zabawa ze strony rodziców to podstawy rozwoju przywiązania we wczesnym dzieciństwie, połączone z recytowaniem lub śpiewem stymulują słuch i uwrażliwiają na ludzki głos. Wykonywane w pozycji „twarzą w twarz” i przy czułym patrzeniu w oczy wzmacniają przywiązanie. Zabawy z dzieckiem bez użycia zabawek, angażujące jednocześnie wzrok, słuch i dotyk dziecka, wspaniale przekazują czułość rodzica i są skuteczne w przywracaniu poczucia bezpieczeństwa i komfortu.

Szczególnym rodzajem czułości jest wzajemne odzwierciedlanie nastroju. Jakość tej bliskiej więzi jest wzorem relacji z innymi osobami w późniejszym życiu. Szczególne znaczenie ma proporcja pomiędzy czułością i lękiem w relacji z dzieckiem na wczesnym etapie jego rozwoju. Czułość w rodzicielstwie jest świadomym wyborem, którego dokonujemy każdego dnia.

Rodzicielską czułość wobec dziecka można okazywać na wiele sposobów:

- bliskość fizyczna, niezbędna dla prawidłowego rozwoju małego człowieka: „to dzięki czułości opiekunów kora oczodołowa w mózgu dziecka może się prawidłowo rozwijać, umożliwiając mu w przyszłości tworzenie trwałych i satysfakcjonujących relacji z innymi. To troskliwy, ciepły dotyk od pierwszych chwil narodzin wzmacnia sygnał nerwu błędnego, wpływając pozytywnie na przyszłe umiejętności wyciszania się, regulacji emocji i radzenia sobie ze stresem” (Zychma, 2016, s. 63; Arden, 2017);
- bliskość emocjonalna, rozumiana jako dostrzeganie, uznawanie i nazywanie emocji dziecka oraz wspieranie go w ich doświadczaniu,

gdyż „wspólne przeżywanie trudnych i szczęśliwych chwil jest głęboką potrzebą każdego człowieka” (Stein, 2019, s. 174);

- świadomość, że dziecko jest podmiotem, „zobaczenie w dziecku odrębnej jednostki, drugiego człowieka, kogoś, kto ma swoje granice, marzenia, plany, upodobania, to jądro czułego rodzicielstwa” (Zychma, 2020).

Wielu rodziców nie zaspakaja potrzeb, stąd coraz większe zapotrzebowanie na psychologów, terapeutów, coachów (więcej dzieci do adopcji, rodzin zastępczych, itp. – na skutek braku czułości najbliższych, matki). Jest to wyrazem niedojrzałości, prymitywizmu emocjonalnego, który w konsekwencji prowadzi do wykształcenia „lepkości emocjonalnej” u dziecka.

Czułość dziadków

Czułość możemy zaobserwować w niektórych zachowaniach indywidualnych (babcia, piastunka, niania) lub zbiorowych. Czułość (tkliwość) może pozbawić krytycznego osądu rzeczywistości. Dziadkowie poszerzają krąg bliskich osób i ich udział w rozwoju uczuciowym wnuków może być bardzo duży. Wspólnie spędzony czas i wrażliwość na potrzeby wnuków owocują nawiązaniem więzi uczuciowej, która pomimo dużej różnicy wiekowej może być niezwykle silna i trwała. Miłość babć i dziadków do wnuków jest nieco inna niż miłość rodzicielska. Jest ona zabarwiona szczególną łagodnością, cierpliwością, jest też bardziej świadoma i nieobciążona rodzicielską odpowiedzialnością (Tyszkowa, 1992, s. 9–18). Młody człowiek, doświadczając miłości, także ze strony dziadków, uczy się przyjmować miłość, ale i nią obdarzać. Zdarza się wprawdzie, że starość wiąże się ze zubożeniem życia emocjonalnego i koncentracją na własnej osobie, jednak znacznie częściej obserwuje się przejawy czułości, przywiązania, serdecznej troski, a nawet poświęceń, do których zdolni są ludzie z najstarszego

pokolenia w odniesieniu do dzieci (Tyszkowa, 1990, s. 301–316). Wzajemne relacje pomiędzy dziadkami i wnukami nie są jednak statyczne, ale ulegają zmianom w miarę dorastania dziecka.

Deficyt czułości w dzieciństwie, dysfunkcja emocjonalna, zaburzenia więzi

Bez czułości nie ma zdrowej, ciepłej więzi. Bywa, że rodzice nie potrafią jej dać, co może wynikać z ich własnych deficytów albo lęku związanego z budowaniem relacji. Powstrzymują się przed okazywaniem czułości, tym samym nie dając ani dzieciom, ani sobie możliwości nasycenia się nią. Zdarza się też, że brak czułości jest karą za popełnione przewinienia. Chłód emocjonalny, obojętność, niezauważenie to jedna z trudniejszych do zniesienia kar.

Brak czułości ze strony jednego z partnerów zwykle ma swe przyczyny w dzieciństwie. Psychoanalicy twierdzą, że źródłem tego jest nieprawidłowa relacja z matką, która nie dawała dziecku wystarczająco dużo uwagi i poświęcenia. Miłość matczyna jest podstawą do prawidłowego rozwoju, również na płaszczyźnie emocjonalnej. Niektórzy wręcz unikają czułości (autystycy), są nią zażenowani, nie lubią dotykania, bliskości i to zarówno wtedy, gdy ktoś ich nią obdarza, jak i wtedy, gdy inni oczekują od nich czułych gestów. Tak jest w przypadku dzieci ze spektrum autyzmu. Dziecko takie jest np. nadwrażliwe na bodźce słuchowe, dotykowe czy wzrokowe, dużo trudniej mu poczuć się bezpiecznie i dobrze. Dzieje się tak dlatego, że wiele bodźców z otoczenia, dla nas neutralnych, dziecko może odbierać jako zagrażające.

Ważnym momentem jest uświadomienie sobie własnej niemocy w tym względzie (okazywania uczuć), bo można być kompletnie nieczułym, ale nie zdawać sobie z tego sprawy. Pierwszym krokiem do zmiany zachowania jest wiedza na swój temat, poznanie siebie. Wtedy możemy

się czegoś nowego uczyć, kiedy wiemy, czego nie umiemy i jakie to ma dla nas i naszych bliskich znaczenie. Osoby, które nie potrafią przyjąć czułości od innych ani poprosić o nią, zazwyczaj nie są też czule wobec samych siebie.

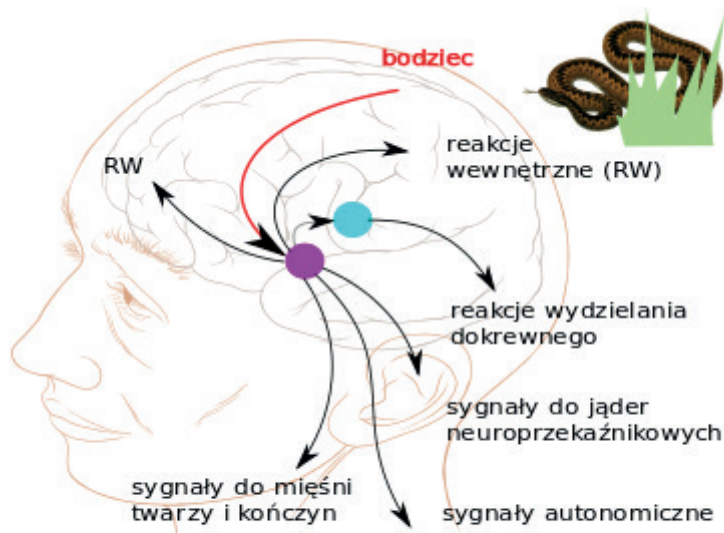
Pewne uczucia kształtują nasze umiejętności emocjonalne, które określono mianem inteligencji emocjonalnej. To one sprawiają, że jesteśmy ludźmi, że życie każdego z nas jest wartościowe i niezwykle. Dzięki nim potrafimy panować nad własnymi zachowaniami, ale też potrafimy właściwie odczytywać intencje i emocje innych osób. Władysław Witwicki (1933; Nowicki, 1982, s. 71–75) wywiódł sześć możliwych stanów uczuciowych w stosunkach międzyludzkich:

1. uczucia wobec silniejszych życzliwych (uczucia czci i wdzięczności),
2. uczucia wobec życzliwych równych (przyjaźń),
3. uczucia wobec życzliwych słabszych (uczucia opiekuńcze, litość),
4. uczucia wobec silniejszych wrogów (nienawiść, zawiść),
5. uczucia wobec nieprzyjaciół równych (impas, bezradność),
6. uczucia wobec wrogów słabszych (lekceważenie, wstręt, pogarda, ironia).

Ponadto W. Witwicki uważał, że uczucia są rodzajem wrażeń zmysłowych. Wyróżniamy sześć podstawowych emocji: radość, smutek, wstręt, strach, zaskoczenie i złość, a w rozszerzonej wersji jeszcze: dumę, wstyd, zażenowanie i podniecenie. Z punktu widzenia psychologii człowieka nie ma złych i dobrych emocji. Wszystkie pełnią ważne funkcje i są nam do czegoś potrzebne. Aczkolwiek to prawda, że przeżywanie jednych (np. radości, miłości) jest przyjemniejsze niż innych (np. gniewu czy irytacji).

Uczucie miłości ma charakter uniwersalny – najważniejszy jest fakt, że ją czujemy. Czułość to odczuwanie stanu przyjemności, który odbieramy wszystkimi zmysłami. Wywołanie uśmiechu na czyjeś twarzy jest bezcennym doświadczeniem. Trafne decyzje podejmujemy szybciej niż jesteśmy w stanie podać ich powody. Przed błędnymi decyzjami ostrzega

nas bowiem pobudzenie emocjonalne. Tak przynajmniej uważa słynny neuropsycholog António Damásio³. Hipoteza A. Damásio dotyczy powstawania emocji pierwotnych i wtórnych oraz uczuć (synchronizacja aktywności umysłu i ciała) (Damásio, 2013, s. 165–178). Badania Hanny i Antonia Damásio⁴ pokazują, że emocje i rozum nie są czymś przeciwstawnym, nasze umysły kształtowane są przez ciała, a świadomość zależy od aktywności wielu obszarów mózgu. Neurolog António Damásio twierdzi, że to emocje, a nie chłodna kalkulacja, pozwalają nam efektywnie podejmować życiowe decyzje. U podłoża tego, co na pierwszy rzut oka wygląda na działanie rozumu, leżą więc emocje, a dokładniej tzw. markery somatyczne.



EMOCJE PIERWOTNE

Rysunek 1. Emocje pierwotne. Kolor fioletowy – ciało migdałowate, niebieski – podwzgórze. Źródło: Na podstawie Damásio, 2013. Autor: Joanna Kośmider, Wikipedia Commons.

³ António Damásio jest portugalskim neurobiologiem, znanym czytelnikom na całym świecie za sprawą swoich książek traktujących o problematyce jaźni, takich jak: *Błąd Kartezjusza*, *Tajemnice świadomości czy W poszukiwaniu Spinozy*.

⁴ Antonio Damásio i jego żona Hanna są znani z przełomowych badań nad emocjami.

Potrzeba bliskości

Dotyk ukochanej osoby jest uczuciem, które nie tylko świadczy o zażyłej relacji, ale uruchamia w naszym organizmie wiele mechanizmów sprawiających, że czujemy się lepiej i jesteśmy zdrowi. Przytulanie reguluje krążenie krwi i rytm pracy serca, daje nam poczucie bezpieczeństwa, poprawia samopoczucie i... wydłuża życie. W związkach przytulanie jest na wagę złota. Jednak nie każdy jest tak samo predysponowany do okazywania czułości drugiej osobie. Potrzeba czułości rozumianej jako bliskość fizyczna jest bardzo silna u naczelnych, a kiedy nie jest zaspokojona, w późniejszym czasie dochodzi do dysfunkcji w zakresie funkcjonowania w relacji i w grupie.

Nie należy zapominać, że przytulanie powoduje uczucie tzw. błogostanu, gdyż to właśnie wtedy wydziela się serotonina – hormon szczęścia, a także oksytocyna – hormon przywiązania, który ma moc więziotwórczą oraz dopamina. Ponadto dotyk działa uzdrawiająco. Na poziomie fizjologicznym wzmacnia cały układ immunologiczny, gdyż pozwala on również zmniejszyć poziom kortyzolu (hormon stresu), dzięki czemu uznaje się, że ma „właściwości” uspokajające i odprężające. Ponadto dotyk jako jeden z naszych pięciu zmysłów ma również bezpośredni wpływ na jakość życia seksualnego partnerów. Budowanie poczucia bezpieczeństwa i zaufania poprzez bliskość może przynieść ogromną satysfakcję i spełnienie w intymnych relacjach. Słowne zapewnianie partnerów o swoim uczuciu bez okazywania im czułości, jest tak naprawdę przekazywaniem dwóch sprzecznych informacji.

Starajmy się osiągnąć harmonię sami ze sobą, a jednocześnie bądźmy otwarci na kontakt z innymi ludźmi. Pielęgnujmy to, co już mamy – relacje z przyjaciółmi, rodziną, znajomymi. Nie dajmy się też zwieść współczesnej propagandzie, jakoby człowiek sam sobie wystarczał do tego, by w pełni istnieć i być szczęśliwym. Bliskość w związku to stan intymności

pełen pozytywnych uczuć, takich jak: tkliwość, wyrozumiałość, oddanie, lojalność, czułość czy wzajemny szacunek. Ludzie potrzebują bliskości jak tlenu, bo nie są stworzeni do życia w pojedynkę.

Czułość każdy postrzega trochę inaczej, jednak jej rdzeniem z pewnością jest bliskość. Można ją okazać też ciepłym, czułym słowem, brzmieniem głosu. Rodzina wypracowuje sobie swoje wzorce czułości. W prawdziwej czułości potrzebna jest taka wrażliwość na drugiego człowieka, żeby umieć trafić w jego potrzeby, a to wymaga uważności. Czasem potrzebne są słowa, a czasem gest. Czułość jest typowa tylko dla bliskich relacji, ale można być czułym również wobec obcych ludzi, z zachowaniem właściwych proporcji. Instynktownie okazujemy czułość wobec małego, często bezbronnego dziecka, bez względu na to, czy ono jest nasze, czy nie, zwłaszcza kiedy potrzebuje pomocy. Niektórych rozczula widok wszystkich, którzy są bezradni i potrzebują troski. Dlatego pochylamy się opiekuńczo nad starszymi osobami, głodnymi, chorymi, dziećmi, ale też nad małymi czy potrzebującymi opieki zwierzętami. Na naszą wrażliwość wobec innych i świata wpływa to, co otrzymaliśmy w dzieciństwie.

Jeśli nie doznaliśmy wtedy czułości, troskliwej opieki i ciepła, nie mamy potem odpowiednich zasobów – tych dóbr, żeby obdarować nimi inne osoby. Trzeba najpierw samemu się nasycić, żeby później dzielić się z innymi.

Czułość w stosunku do siebie samego

Czułość wobec siebie, dbanie o siebie to nie tylko używanie kosmetyków, picie wody, jedzenie, sen, ale też przytulanie się do bliskich, czyli pielęgnacja od środka i od zewnątrz, z umiarem, szacunkiem do tego, kim jesteśmy, ile mamy lat, jakie mamy ograniczenia zdrowotne, co lubimy, a czego nie. Przede wszystkim należy rozpoznawać własne potrzeby.

Zauważać swoje uczucia i pragnienia. Iść za swoimi potrzebami, oczywiście z uwzględnieniem potrzeb innych. Zachowywać się wobec siebie tak, jak by się chciało, żeby inni nas traktowali. Pozwolić sobie na różne emocje, również te trudne – jak złość, lęk, niechęć. Często mamy problem z odczuwaniem złości, a przecież wszystkie emocje są nam dane w taki sam sposób, nie wybieramy ich sobie. Nie mamy wpływu na to, co czujemy, jedynie na to, jak wyrażamy nasze uczucia. Umiejętność zaakceptowania samego siebie, zaopiekowania się tym, co w nas słabe, bezbronne – jest właśnie wyrazem czułości.

Ważne jest używanie słów motywujących, bo podświadomość w nie uwierzy. Powinniśmy zmienić swoje komunikaty: z „muszę” na „chcę”, zamiast mówić „nie” – warto powiedzieć: „spróbuję”, zamiast „powinam” – „wybieram” (zrzucam z siebie ciężar presji i cudzych oczekiwań), „daję sobie radę”. Ważne jest także unikanie samokrytyki – zwrócenie uwagi, w jaki sposób mówimy do siebie. Każde słowo bowiem niesie ładunek energetyczny, może nas ukoić albo pozostawić po sobie bolesne rany. Mów do siebie delikatnie i uprzejmie – to czułość wobec siebie.

Shopie Mort, znana w Internecie jako dr Soph, tłumaczy, skąd biorą się największe problemy współczesnych ludzi: strach przed oceną, odrzuceniem, wikłanie się w toksyczne relacje, sabotowanie własnych działań i dokonań. Wskazuje na to, co nas hamuje i nie pozwala rozwinąć skrzydeł, pomaga rozpoznać szkodliwe schematy zachowań i negatywne nawyki, które nie dają nam ruszyć do przodu, oraz radzi, co można zrobić, aby pomnażać nasz potencjał i w pełni cieszyć się życiem. Prezentuje zestaw narzędzi obejmujących sprawdzone techniki terapeutyczne, jak chociażby: ćwiczenia uważności, okazywanie współczucia samym sobie, walkę z wewnętrznym krytykiem oraz metody oddychania i relaksacji, które pozwolą żyć pełnią życia. Jesteśmy czymś więcej niż tylko sumą swoich doświadczeń.

Granice czułości – granice bliskości

Czy zdajemy sobie sprawę z potrzeby czułości? Czy i jak możemy okazywać tę potrzebę w kontaktach z bliskimi, a jak z obcymi? Gdzie przebiega granica czułości – bliskości? Czy umiemy postawić granice? Po co je w ogóle wyznaczać?

Dorosły człowiek zna swoje możliwości, potrafi ocenić i nazwać sytuację, w której czuje się niezręczne, niekomfortowo, dziecko nie zawsze przewiduje niebezpieczeństwo nadmiernej czułości. Można by powiedzieć, że czułość i związany z nią dotyk są barometrem uczuć. Dotyk daje to wszystko, co w życiu najważniejsze – poczucie bezpieczeństwa i błogości wynikające z bliskości z drugą osobą, a do tego działa uzdrawiająco. Na poziomie fizjologicznym wzmacnia cały układ immunologiczny, a poza tym jest metodą na budowanie intymności. Dotyk tak naprawdę jest pierwszym zmysłem, dzięki któremu poznajemy świat. Zanim jeszcze po raz pierwszy otworzymy oczy, zbieramy doświadczenia za pośrednictwem receptorów na skórze. To właśnie dotyk nas kształtuje.

Wyznaczenie granic ma na celu zachowanie szacunku i miłości do siebie i drugiej osoby, zapobieganie manipulacji, wykorzystywaniu i przemocy psychicznej, nadużywania bliskości. Dotykanie wskazuje na stopień spoufalenia w związku z drugą osobą. Nie każdy i nie od każdego potrzebuje i oczekuje czułości, czasem uważa się ją za nachalność. Bo niechciana, nieoczekiwana czułość paraliżuje obdarowanego.

**Introwertycy – ekstrawertycy. Brak czułości ze strony partnera.
Skąd bierze się ten problem?**

Czułość często bywa mylona ze słabością, a dobroć z głupotą. A przecież każdy z nas, nawet najsilniejszy, ma takie momenty w życiu, kiedy potrzebuje słowa wsparcia, zrozumienia i okazania życzliwości. Zdarza się też

tak, że obawiamy się okazać czułość naszym bliskim, bo nie wiemy, jak zostanie odebrana albo jakie w nas wzbudzi uczucia. Tak bywa często z czułością pomiędzy rodzicem a dorastającym dzieckiem przeciwnej płci. Rodzice boją się, że ich czułość może być odebrana jako sygnał erotyczny, zarówno przez dziecko, jak i przez nich samych.

Pułapki czułości – poufalość, czulostkowość

Relacja między miłością/czułością, a rozumem w dokonywaniu wyborów jest jednym z centralnych zagadnień w rozważaniach nad takimi kategoriami jak poszanowanie ludzkiej godności i praw dziecka/ człowieka.

Czułość czy czulostkowość

Czułość – w przeciwieństwie do czulostkowości – nie jest egoistyczna. W czułości chodzi o wymianę, o spojrzenie na kogoś jego oczami, a w czulostkowości jedynie o ekspresję nadmiaru własnych emocji. A tymczasem podstawą czułości jest wrażliwość na drugą osobę – na to, czego ona chce i w jaki sposób życzy sobie otrzymywać bliskość.

Zakończenie

Choć swoje rozważania skoncentrowałam na procesach zagrożeń, to moją intencją nie było moralizowanie. Znajdujemy się w kryzysie pojęć i znaczeń. Dziś trzeba nam zachowania równowagi. Równowagi pomiędzy czułością a pobłażliwością, tkliwością a jej eksponowaniem jako zasobu. Jasne więc, że powinniśmy okazywać czułość jako składnik miłości (także

miłości bliźniego), która jest kwestią najważniejszą – łączy się z poczuciem bezpieczeństwa i odpowiedzialności. Zdarza się, że „czułość” bywa traktowana jako środek, dzięki któremu można zostać zauważonym. Czułość to pojęcie, które utraciło swoją ścisłość, nabrało wielu fałszywych barw i odcieni. Mądra czułość to bycie dobrym dla drugiego człowieka, szczególnie dla dziecka. Postawa czułości wymaga bowiem zgody, akceptacji ze strony odbiorcy, wymaga zaufania, znoszącego podejrzenie o nieszczerść i złe intencje.

Bibliografia

- Arden, J. B. (2017). *Neuronauka w psychoterapeutycznym procesie zmiany*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Brzostowska, E. (2023). *Lista uczuć i emocji*. Pobrano z <https://ewelinaBrzostowska.com/lista-uczuc-i-emocji/>
- Damáσιο, A., Carvalho, G. B. (2013). The nature of feelings: evolutionary and neurobiological origins. *Nature Reviews Neuroscience* 14, 143–152.
- Damáσιο, A. (2013). *Błąd Kartezjusza. Emocje, rozum i ludzki mózg* (wyd. II). Poznań: Rebis.
- Doroszewski, W. (red.). *Słownik języka polskiego*. Pobrano z <https://sjp.pwn.pl/slowniki/czu%C5%82o%C5%9B%C4%87.html>
- Elo (2015). Pobrano z <https://www.nerwica.com/topic/34751-niechec-do-okazywania-czulosci-tez-tak-macie/>
- Fabris, F. (2020). *Czułość*. K. Kozak (tłum.). Warszawa: Wydawca Jedność.
- Grau Martenet, Ch. (2022). *Trenować z Programowaniem Neurolingwistycznym (NLP). Pedagog XXI wieku i jego skrzynka z narzędziami*. Wrocław: Continuo.
- Grzegorzczkova, R. (2017). Pojęcie czułości w rozumieniu papieża Franciszka na tle danych językowych. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Linguistica*, (12). [DOI: 10.24917/20831765.12.11]
- Grzegorzczkova, R. (1990). *Theoretical Linguistics, Applied Linguistics*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie.
- Kostkiewiczowa, T. (1975). *Klasycyzm – sentymentalizm – rokoko. Szkice o prądach literackich polskiego Oświecenia*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., Napolitano, L. A. (2014). *Regulacja emocji w psychoterapii*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Mizerkiewicz, T. (2022). Tłumaczenie się z czułości – historia i współczesność pojęcia krytyczno-literackiego. *Forum Poetyki*, (28–29), 184–197.

- Mort, S. (2022). *Czułość. Podręcznik pozytywnego egoizmu*. Warszawa, Wielka Litera.
- Norwid, C.K. (1966). *Dzieła zebrane*. J. W. Gomulicki (oprac.), t. 1–2. Warszawa: PIW.
- Nowicki, A. (1982). Teoria kratyizmu. W: A. Nowicki, *Witwicki*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Stein, A. (2019). *Dziecko z bliska. Zbuduj szczęśliwą relację*. Warszawa: Mamania.
- Rzepa, T. (1991). Geneza i istota teorii kratyizmu. W: T. Rzepa, *Psychologia Władysława Witwickiego*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Tyszkowa, M. (1992). Relacje dorastających wnuków z dziadkami i babciami, *Problemy Rodziny*, (1), 9–18.
- Tyszkowa, M. (1990). Rola dziadków w rozwoju wnuków: analiza na podstawie wypracowań uczniów i studentów. *Psychologia Wychowawcza*, (5), 301–317.
- Witwicki, W. (1933). *Psychologia. Dla użytku słuchaczy wyższych zakładów naukowych*. T. 2. Lwów: Wydawnictwo Zakładu Narodowego im. Ossolińskich.
- Witwicki, W. (1930). *Psychologia. Dla użytku słuchaczy wyższych zakładów naukowych*. T. 1. Lwów: Wydawnictwo Zakładu Narodowego im. Ossolińskich.
- Witwicki, W. (1927). *Psychologia. Dla użytku słuchaczy wyższych zakładów naukowych*. T. 2. Lwów: Wydawnictwo Zakładu Narodowego im. Ossolińskich.
- Zychma, A. (2016). *Moc dotyku – jak przytulanie wpływa na człowieka?* Na podstawie: S. Gerhardt (2016). *Znaczenie miłości. Jak uczucia wpływają na rozwój mózgu*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Pobrano z <https://www.tulistacja.pl/blog/moc-dotyku-jak-przytulanie-wplywa-na-czlowieka/>
- Zychma, A. (2020). *Czułe rodzicielstwo*. Pobrano z <https://tulistacja.pl/blog/czule-rodzicielstwo/>