

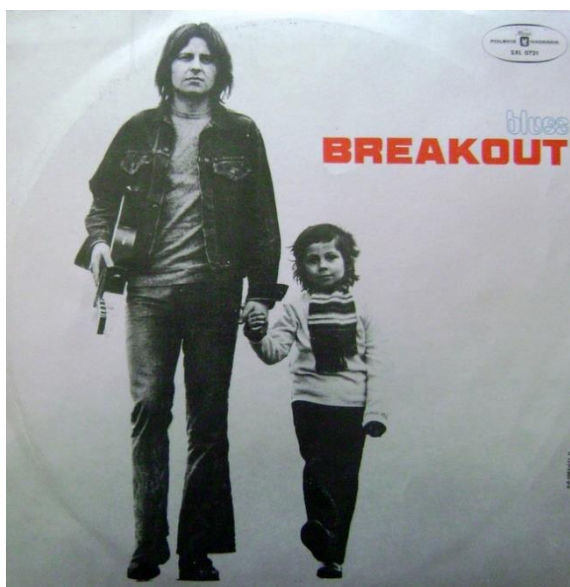


Warszawa, 9 czerwca 2021 r.

„Czułość niosę tobie ...”

Jest to tytuł jednego z utworów zespołu Breakout. A jeżeli Breakout, to oczywiście niezapomniany muzyk - Tadeusz Nalepa, który mieszkał nieopodal Wawra.

Tym, co skłania mnie do przywołania sylwetki wybitnego polskiego bluesmana, jest właśnie temat przewodni tego utworu. Czułość jest takim przeżyciem, które zatraca się w codzienności, ponieważ wymaga ona czasu i spokoju. Niezbędne jest pewne zatrzymanie, aby okazać i przyjąć to doświadczenie. Jest to właśnie podobne do bluesa, bez względu na to, czy komuś odpowiada ten rodzaj muzyki, czy też niezbyt go lubi. Jest w tym coś takiego co płynie, jest łagodne, niekiedy melancholijne, ma w sobie coś, co wprowadza w dobry nastrój (nie mylić z pozytywnym nastrojem).



Źródło: <https://gloswielkopolski.pl/piotr-nalepa-wychowywalem-sie-za-kulisami-koncertowbreakoutu/ar/524811>

Słownik Języka Polskiego podaje, że czułość „jest to zdolność precyzyjnego (właściwego) reagowania na bodźce zewnętrzne”. Często mówi się, że ktoś spojrział z czułością, dotknął z czułością. Takie spojrzenie czy też dotyk niosą ze sobą dużo oparcia, w trudnej sytuacji czułość zastępuje słowa. Niekiedy cierpienie drugiej osoby jest tak wielkie, że brak słów na wyrażenie swojego współczucia. Wtedy czuły gest jest niezastąpiony.

Temat czułości jest także zauważalny na obrazie meksykańskiej artystki Fridy Kahlo, który jest autoportretem artystki. Powstał on w trudnym momencie jej życia. Obraz ma wiele interpretacji. To, co mnie uderza, to próba zintegrowania bardzo trudnych przeżyć wewnętrznych. Pojawia mi się tutaj taka myśl, że w tym ciężkim czasie Frida próbuje ze zrozumieniem, czułością i życzliwością odnieść się do siebie samej, do swoich różnych, niekiedy skrajnych przeżyć. Jest to bardzo trudna sztuka.



Źródło: <http://www.isztuka.edu.pl/i-sztuka/node/700>

Właśnie ta umiejętność okazania sobie samemu czułości i zrozumienia stanowi bardzo istotny czynnik chroniący zdrowie psychiczne. W pracy psychoterapeutycznej z młodzieżą i dorosłymi wiele razy spotykam się wręcz z zaciekłą niechęcią do siebie, która płynnie przechodzi w nienawiść. W swoim przeżywaniu osoby te czują się kimś okropnym, wręcz budzącym odrazę. Zmiana takiego obrazu siebie wymaga długiej pracy.

Obraz „Dwie Fridy” pokazuje coś o charakterze naprawczym - pomimo ciemnego, „burzliwego” tła, obie

kobiety (a właściwie jedna) trzymają się za ręce. Można to rozumieć jako wewnętrzne dążenie do integracji, zespolenia trudnych i bolesnych przeżyć.

Czułość pozostawia po sobie znaczące ślady. Takie gesty, spojrzenia, słowa wypowiedziane z czułością pamięta się długo. Nie ma w tym nic z erotyki czy sentymentalizmu, który jest raczej czymś powierzchownym. Pewną trudność stanowi tutaj może moment przekazania i zauważenia czułego gestu. Jest to dobrze ujęte w słowach piosenki Breakoutu „... bierz póki mam ją w sobie, bo trwała jak na wietrze liść ...” (tekst piosenki B. Loeb).

Czułość jest czymś co wzmacnia, pokrzepia i daje nadzieję. Powstają tutaj pytania: *czy potrafię ją okazać? Czy zauważam czule słowa, gesty i je przyjmuję?*

Warto się nad tym zastanowić.

(-) Renata Arseniuk

Renata Arseniuk – psycholog, psychoterapeuta psychoanalityczny pracujący w Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer