

WRAŻLIWOŚĆ to otwieranie serca..

OK. Dziś będzie o wrażliwości. Wrażliwości przez wielu uważanej za słabość, coś co trzeba ukrywać lub przeciwstawiać się. Wrażliwości postrzeganej czasem bardziej jako wadę niż zaletę.

Wrażliwość to jednak cecha, która odróżnia człowieka od tego co nieżywe : robota, maszyny, kawałka drewna, metalu czy kamienia. Wrażliwość to *życie*. Życie rozumiane jako *odczuwanie, doświadczanie, przeżywanie*. Dzięki wrażliwości odbierasz świat w specyficzny i wyjątkowy dla siebie sposób. Wrażliwość to indywidualne doświadczanie życia i świata.

Każdy człowiek obdarzony jest większą lub mniejszą wrażliwością. Oznacza to, że ludzie różnią się między sobą poziomem wrażliwości. Osoby bardzo wrażliwe, o których mówi się „nadwrażliwe” odbierają świat w szczególny sposób. Często dostrzegają aspekty życia, których inni po prostu nie zauważają. *Widzą, słyszą, czują* to co dla ludzi o mniejszej wrażliwości niewidzialne i niesłyszalne. Dostrzegają *emocje, gesty, słowa*, na które człowiek o mniejszej wrażliwości nie zwraca uwagi.

Wrażliwość to też ważna cecha, ponieważ związana jest z empatia.

Empatia to zdolność do współodczuwania, wczucia się w sposób widzenia świata drugiej osoby, umiejętność „wejścia” w świat jej przeżyć, pragnień i myśli. Człowiek pozbawiony empatii nie jest w stanie spojrzeć i zagłębić się w świat innej osoby. Nie potrafi zrozumieć co może ona przeżywać i czego doświadczać.

Wrażliwość i Empatia to więc ogromne Zalety.

Skąd jednak w niektórych osobach pojawia się chęć czy potrzeba ukrycia swojej wrażliwości?

Ludzie o wysokim poziomie wrażliwości odbierają i przeżywają siebie oraz to co w świecie bardzo głęboko. Można powiedzieć, że osoby takie „biorą wszystko do siebie”.

Niejednokrotnie przywdziewają więc „pancerzyk” lub stają się „gruboskórne” aby chronić się przed łatwym zranieniem i przykrymi emocjami. Taki sposób ma pomóc im przetrwać. Jak jednak pozostać wrażliwym nie narażając się na przykre doznania?

Spróbuj poznać siebie lepiej. Zaczynaj od rozpoznawania i nazywania swoich emocji oraz przeżyć w konkretnej sytuacji. Czy są one przyjemne czy przykre. Następnie przykre emocje „usuwać”, „oddalać” a przyjemne wspieraj swoimi myślami. Możesz też przyglądać się zarówno emocjom przyjemnym jak i przykrym. Z czasem nauczysz się „być” ze swoją wrażliwością zamiast od niej uciekać. Nie sposób bowiem unikać czy skrywać wrażliwość. Lepiej odszukać w sobie siłę do pozostawania wrażliwym na to, co dzieje się wokół nas.