

Czułość, która czekała w środku

Była w człowieku czułość.

Nie przyszła później.

Nie została wyuczona.

Nie była nagrodą za dojrzałość.

Nie pojawiła się dopiero wtedy, gdy człowiek przeczytał właściwe książki, zrozumiał swoją historię, wybaczył rodzicom, przepracował dzieciństwo albo nauczył się mówić łagodniej.

Była od początku.

Cicha, ciepła, nieco zdziwiona światem.

Nie miała jeszcze imienia. Nie wiedziała, że ludzie nazwą ją kiedyś czułością. Dla niej samej była po prostu naturalnym ruchem życia ku życiu.

Chciała dotknąć policzka matki.

Chciała wtulić się w ojca.

Chciała pogłaskać psa po grzbiecie.

Chciała położyć dłoń na brzuchu, kiedy bolało.

Chciała zatrzymać się przy płaczu.

Chciała przykryć kogoś kocem.

Chciała powiedzieć: „jestem”.

Chciała nie spieszyc się z człowiekiem.

Nie była słaba.

Ludzie często mylą czułość ze słabością, bo widzą w niej miękkość. Ale czułość nie jest miękka dlatego, że nie ma siły. Jest miękka dlatego, że nie musi nikogo pokonać.

Nie musi zwyciężyć.

Nie musi mieć racji.

Nie musi zamienić bólu w projekt.

Nie musi poprawić człowieka, zanim przy nim usiądzie.

Nie musi udowodnić, że zasługuje na miejsce.

Czułość była w człowieku jak mała izba z ciepłym światłem.

Nie wielka sala.

Nie świątynia.

Nie gabinet.

Nie scena.

Izba.

Z drewnianą podłogą, niskim stołem, dzbankiem wody, miską, kawałkiem płótna i krzesłem, na którym można było usiąść bez powodu. W tej izbie nic nie trzeba było natychmiast rozumieć. Można było przyjść z rozdartym kolanem, z zawstydzoną twarzą, z gniewem, z głupim słowem wypowiedzianym za szybko, z wynikiem badania, z tęsknotą, z porażką, z pragnieniem, z ciałem, które nie wiedziało, czy wolno mu jeszcze odpocząć.

Czułość nie pytała najpierw:

dlaczego tak zrobisz?

Pytała raczej:

gdzie cię boli?

Nie po to, żeby natychmiast uleczyć.

Po to, żeby człowiek nie został sam przy bólu.

Ale człowiek szybko nauczył się zamykać drzwi do tej izby.

Nie dlatego, że jej nie chciał.

Nie dlatego, że nią gardził.

Nie dlatego, że była nieprawdziwa.

Po prostu świat od początku często mówił mu, że na czułość nie ma czasu.

Najpierw przyszła surowość.

Weszła do człowieka wcześniej, w butach, nie zdejmując płaszcza. Usiadła przy stole i powiedziała:

— Nie przesadzaj.

Czułość podniosła głowę.

— On płacze — powiedziała.

— Wiem — odparła surowość. — Ale jeśli będzie płakał za długo, nikt go nie wytrzyma.

Od tej pory surowość zaczęła pilnować też.

Nie wszystkie puszczała.

Niektóre cofała do gardła.

Niektóre zamieniała w złość.

Niektóre w żart.

Niektóre w milczenie.

Czułość siedziała w izbie i czekała, aż człowiek przyjdzie po płaczu, ale człowiek coraz częściej przechodził obok drzwi.

Nie teraz.

Potem przyszło zawstydzenie.

Było bardziej eleganckie niż surowość. Nie krzyczało. Nie musiało. Wystarczyło, że uniosło brew.

— Naprawdę tego potrzebujesz? — pytało.

— Naprawdę chcesz, żeby ktoś cię przytulił?

— Naprawdę zabolalo cię aż tak?

— Naprawdę chcesz powiedzieć, że się boisz?

Czułość chciała odpowiedzieć:

tak.

Ale człowiek nauczył się odpowiadać szybciej:

nie, nic się nie stało.

Zawstydzenie było zadowolone.

Od tej pory czułość nie mogła już tak łatwo wyjść do pragnienia. Gdy tylko zbliżała się do drzwi, zawstydenie stawało obok i pytało:

— A jeśli ktoś to zobaczy?

Czułość cofała się nie dlatego, że przestawała być prawdziwa. Cofała się dlatego, że nie chciała narazić człowieka na kolejne upokorzenie.

Potem przyszła odpowiedzialność.

Ta była najtrudniejsza, bo wyglądała szlachetnie. Miała czyste dłonie, prostą postawę i głos, któremu trudno było odmówić.

— Później — mówiła do czułości. — Teraz trzeba się zająć innymi.

I czułość rozumiała.

Trzeba było uspokoić matkę.

Trzeba było nie dokładać ojcu.

Trzeba było być rozsądnym dzieckiem.

Trzeba było pomóc.

Trzeba było nie robić kłopotu.

Trzeba było wytrzymać.

Trzeba było przetrwać dzień, rozmowę, szkołę, dom, relację, pracę.

Czułość nie sprzeciwiała się odpowiedzialności. Sama była przecież zdolna do opieki. Lubiła przykrywać innych kocem. Lubiła nalać herbaty. Lubiła zostać przy kimś, kto drży.

Ale zauważyła, że odpowiedzialność nigdy nie mówiła:

teraz ty.

Zawsze ktoś inny był pierwszy.

Czułość czekała więc w środku z kocem, którego człowiek nie brał dla siebie.

Potem przyszła funkcja.

Funkcja nie była zła. Była po prostu bardzo zajęta.

— Musimy działać — mówiła. — Nie możemy się rozklejać.

To ona nauczyła człowieka wstawać rano, odbierać telefony, prowadzić samochód, pracować, odpowiadać na wiadomości, rozwiązywać sprawy, utrzymywać dom, opiekować się innymi, kończyć książki, przyjmować ludzi, patrzeć uważnie, nie rozpadać się w środku cudzych historii.

Funkcja była użyteczna.

Dzięki niej człowiek przeżył wiele dni, których sama czułość mogłaby nie unieść.

Ale funkcja miała jedną wadę: nie wiedziała, kiedy przestać.

Z czasem zaczęła mówić nawet wtedy, gdy dzień się kończył:

jeszcze.

Jeszcze odpowiedz.

Jeszcze wytrzymaj.

Jeszcze zobacz.

Jeszcze pomóż.

Jeszcze zrozum.

Jeszcze nie kładź się.

Jeszcze nie czuj.

Czułość stała w drzwiach izby i szeptała:

wystarczy.

Funkcja jej nie słyszała.

Albo słyszała, ale uważała, że czułość przyda się później, kiedy wszystko będzie zrobione.

Tylko że wszystko nigdy nie było zrobione.

Potem przyszła walka.

Walka nie znosiła czułości, bo uważała ją za niepraktyczną.

— Jeśli ciało ma niedobór, trzeba je naprawić.

— Jeśli jest słabość, trzeba ją przewyciężyć.

— Jeśli pojawia się lęk, trzeba go pokonać.

— Jeśli człowiek nie daje rady, trzeba go zmobilizować.

— Jeśli jest błąd, trzeba go usunąć.

— Jeśli jest rana, trzeba ją zaleczyć jak najszybciej, żeby nie przeszkadzała.

Czułość patrzyła na walkę spokojnie.

Wiedziała, że walka czasem jest potrzebna. Są chwile, gdy trzeba działać szybko. Gdy trzeba zatrzymać krwawienie, zamknąć drzwi, uciec, powiedzieć nie, zadzwonić po pomoc, przeciąć przemoc, odejść od stołu, przy którym człowiek jest niszczoney.

Ale walka nie umiała być tylko chwilą.

Chciała zostać klimatem.

Zaczęła walczyć także z tym, co prosiło jedynie o uwagę.

Z ciałem.

Ze zmęczeniem.

Ze starzeniem się.

Z łzą.

Z samotnością.

Z potrzebą.

Z własnym odbiciem w lustrze.

Czułość próbowała powiedzieć:

nie wszystko, co słabnie, jest wrogiem.

Ale walka była głośna.

Człowiek długo jej wierzył, bo walka dawała poczucie sprawczości. Można było zacisnąć zęby, ułożyć plan, ruszyć do przodu, poprawić wynik, ukryć drżenie, zapanować nad twarzą.

Czułość nie dawała takiego poczucia.

Dawała coś trudniejszego.

Bliskość.

A bliskość z samym sobą bywa bardziej przerażająca niż walka.

Bo gdy człowiek walczy ze sobą, nie musi od razu poczuć, jak bardzo był sam.

Potem przyszło widzenie.

Widzenie było darem, ale też bywało ostrzem.

Człowiek nauczył się widzieć bardzo dużo. Widział napięcie w cudzych barkach, kłamstwo w oddechu, smutek pod śmiechem, obronę w geście, lęk w słowie wypowiedzianym za szybko. Widział innych, zanim oni sami zdążyli się zobaczyć.

Czułość cieszyła się z widzenia.

Myślała, że skoro człowiek tak dobrze widzi innych, kiedyś zobaczy również ją.

Ale widzenie często szło na zewnątrz.

Do ludzi.

Do ich historii.

Do ich ciał.

Do ich drżenia.

Do ich chaosu.

Do ich dzieci.

Do ich matek, ojców, miłości, objawów, strat.

Czułość czekała, aż wzrok wróci do środka.

Nie wracał od razu.

Człowiek potrafił rozpoznać cudzy brak ciepła, ale własne zmarznięcie nazywał skupieniem. Potrafił zobaczyć cudze odkształcenie, ale własny ścisk nazywał stylem. Potrafił przyjąć cudzy płacz, ale własną łzę traktował jak zakłócenie.

Czułość nie miała o to pretensji.

Czułość rzadko ma pretensje.

Ona raczej czeka, aż człowiek przestanie mylić ostrość spojrzenia z obecnością przy sobie.

Potem przyszła duma.

Duma była cicha.

Nie mówiła: jestem lepszy.

Mówiła:

poradzę sobie sam.

Nie potrzebuję.

Nie będę wołał.

Nie będę się skarżył.

Nie będę robił sceny.

Nie będę używał bólu, żeby ktoś mnie zobaczył.

Nie będę chorobą prosił o miłość.

Nie będę ciężarem.

Czułość szanowała dumę, bo wiedziała, że często chroniła ona człowieka przed upokorzeniem.

Ale z czasem duma zaczęła zamykać nawet te drzwi, przez które mogła wejść łagodność.

Człowiek nie wołał na zewnątrz: ratujcie.

To było dobre.

Ale czasem nie wołał także do środka:

podejdź bliżej.

A czułość była właśnie tym bliżej.

Nie była tłumem biegnącym z pomocą.

Nie była dramatem.

Nie była publicznym odślonięciem rany.

Była cichym ruchem dłoni na własnym czole.

Była pytaniem:

czego ci brakuje?

Była zgodą na to, że ciało ma swoje lata, kości swoje potrzeby, krew swoje niedobory, serce swoje zmęczenia, prostata swój ciężar, sen swoją prawdę, a głowa po dniu pełnym znaczeń może potrzebować wody, nie kolejnej myśli.

Czułość chciała być bardzo prosta.

Umyć głowę.

Zrobić zupę.

Położyć dłoń na mostku.

Nie sprawdzać telefonu.

Wyjść na spacer.

Usiąść.

Przykryć ciało.

Powiedzieć: dziś już wystarczy.

Nie robić z objawu wroga.

Nie robić z wyniku oskarżenia.

Nie robić z siebie zadania.

Ale człowiek nie zawsze wiedział, że to właśnie ona.

Myślał, że czułość musi być wzniosła.

Że przyjdzie jako wielkie pojednanie, głęboki wgląd, przebaczenie, przełom, rytuał, łzy, które wszystko oczyszczą.

A ona najczęściej przychodziła skromniej.

Jako ciepła woda.

Jako kompot z rabarbaru.

Jako krzesło na tarasie.

Jako chwila, w której nie trzeba niczego zrobić.

Jako zdanie: nie musisz teraz iść dalej.

Jako oddech, który schodzi niżej, bo nikt go nie pogania.

Czułość była w człowieku cały czas.

Nie starzała się tak jak ciało.

Raczej dojrzewała w ciszy, czekając, aż człowiek przestanie się jej bać.

Bo człowiek bał się czułości bardziej, niż myślał.

Bał się, że jeśli będzie dla siebie czuły, rozpadnie się.

Że jeśli przestanie się terroryzować, straci dyscyplinę.

Że jeśli usiądzie obok własnego bólu, nie wstanie.

Że jeśli przyzna, że potrzebuje ciepła, stanie się zależny.

Że jeśli pogłaszcze własne ciało, zdradzi swoją twardość.

Że jeśli powie sobie „biedny byłeś”, cofnie się do dzieciństwa i już z niego nie wyjdzie.

Czułość wiedziała, że to nieprawda.

Ale nie mogła tego udowodnić siłą.

Czułość nie umie wejść przemocą.

Nie umie wyważyć drzwi.

Nie umie krzyczeć głośniejsze niż surowość.

Nie umie wygrać z terrorem jego własną metodą.

Może tylko być.

Stać po drugiej stronie drzwi.

Czasem pukać bardzo lekko.

Przez wzruszenie przy opowieści o starej kobiecie.

Przez łzę, która przyszła niespodziewanie.

Przez potrzebę umycia głowy po dniu nadmiaru.

Przez uśmiech pacjentki, która mówi: „no pewnie”, gdy ktoś pyta, czy chce się ogrzać.

Przez wynik badania, który nie staje się paniką, tylko zaproszeniem do bliższego zamieszkania ciała.

Przez zmęczenie, które już nie chce być nazwane lenistwem.

Przez dziecko wewnątrz człowieka, które nie chce już przechodzić przez zbyt wąskie drzwi.

Czułość pukała.

Czasem przez całe życie.

Aż pewnego dnia człowiek nie miał już siły dalej się bić.

To był ważny dzień.

Nie dlatego, że wszystko zrozumiał.

Raczej dlatego, że terror się zmęczył.

Surowość usiadła pod ścianą.

Walka odłożyła narzędzia.

Funkcja nie znalazła już kolejnego zadania wystarczająco pilnego.

Odpowiedzialność milczała, bo nikt nie wołał z zewnątrz.
Duma nadal stała blisko drzwi, ale już nie zamykała ich na klucz.

I wtedy człowiek usłyszał czułość.

Nie jako głos.

Jako temperaturę.

Coś w środku nie naciskało.

Nie kazało.

Nie oskarżało.

Nie mówiło: tyle lat mnie nie wpuszczałeś.

Nie wypominało.

Nie domagało się przeprosin.

Nie triumfowało.

Czułość nie powiedziała:

wreszcie.

Powiedziała:

jestem.

Człowiek nie wiedział, co zrobić.

Był przyzwyczajony, że każde spotkanie czegoś chce. Każda siła w nim czegoś żądała. Surowość żądała poprawy. Walka żądała zwycięstwa. Funkcja żądała działania. Odpowiedzialność żądała niesienia. Wstyd żądał ukrycia. Duma żądała samowystarczalności.

A czułość niczego nie żądała.

To było prawie nie do zniesienia.

— To co mam teraz zrobić? — zapytał człowiek.

— Nic — powiedziała czułość. — Najpierw posiedź.

Usiadł.

Nie od razu wygodnie. Ludzie, którzy długo byli wobec siebie surowi, nie umieją od razu usiąść przy czułości. Siadają jak goście w domu, który formalnie należy do nich, ale którego dawno nie odwiedzali. Nie wiedzą, gdzie położyć ręce. Nie wiedzą, czy wolno im westchnąć. Nie wiedzą, czy zaraz nie przyjdzie ktoś i nie powie: dość tego, trzeba działać.

Czułość postawiła przed nim szklankę.

Nie wiadomo, czy był w niej kompot z rabarbaru, woda, herbata czy coś jeszcze prostszego.

Było ciepło.

Albo może kwaśno-słodko.

— Nie wiem, czy zasługuję — powiedział człowiek.

Czułość popatrzyła na niego zdziwiona.

— Na co?

— Na to.

— Na szklanę?

Człowiek chciał odpowiedzieć poważnie, ale nie umiał.

Bo nagle zobaczył, jak absurdalne było całe jego życie pod tym względem. Ile razy próbował zasłużyć na coś, co powinno być podane przed rozmową. Na ciepło. Na obecność. Na odpoczynek. Na łagodność. Na to, żeby nie być od razu poprawianym.

— Nie trzeba zasługiwać na ciepło — powiedziała czułość.

Człowiek milczał.

Nie dlatego, że nie miał nic do powiedzenia.

Dlatego, że jeśli powiedziałby za dużo, znowu zamieniłby czułość w rozumienie. A ona nie przyszła po to, żeby zostać zrozumiana.

Przyszła, żeby być przyjęta.

Siedzieli więc razem.

Człowiek i jego czułość.

Za drzwiami nadal był świat.

Domy z wąskimi drzwiami.

Ludzie, którzy chcieli, żeby mówił ostrożniej, niż czuł.

Ciała wymagające uwagi.

Praca.

Dzieci.

Przeszłość.

Kobiety.

Ojciec.

Matka.

Pamięć.

Objawy.

Książki.

Nieodpisane wiadomości.

Niewypowiedziane zdania.

Starzenie się.

Poranki.

Wieczory.

Nic nie zniknęło.

Czułość nie jest magią.

Nie sprawia, że życie przestaje być ciężkie.

Sprawia tylko, że człowiek nie dokłada do ciężaru własnej ręki z batem.

Po jakimś czasie człowiek zapytał:

— Czy ty zawsze tu byłeś?

— Tak.

— Nawet wtedy, kiedy byłem dla siebie okrutny?

— Wtedy najbardziej.

— Dlaczego nie przysłaś?

Czułość długo milczała.

— Przychodziłam — powiedziała w końcu. — Tylko ty brałeś mnie za słabość.

Człowiek spuścił głowę.

Nie ze wstydu.

Raczej ze smutku po latach, w których najwierniejsza część jego wnętrza stała za drzwiami, a on wpuszczał do środka wszystkich strażników.

Surowość.

Wstyd.

Walkę.

Funkcję.

Dumę.

Odpowiedzialność bez końca.

A czułość czekała.

Prawdziwa.

Piękna.

Nieuszkodzona w swoim rdzeniu.

Może tylko zakurzona.

Może przyciśnięta.

Może bez przejścia.

Może zepchnięta do izby, do której człowiek bał się wejść, bo myślał, że znajdzie tam rozpacz.

A znalazł krzesło.

Szklaną.

Ciepło.

I siebie, który po raz pierwszy od dawna nie musiał być lepszy, żeby zostać przyjęty.

Czułość nie powiedziała mu, że wszystko jest dobrze.

Nie kłamała.

Wiedziała, że nie wszystko było dobrze. Wiedziała o zaniedbanym ciele, o ostrych słowach, o latach milczenia, o pierwszych zdradach własnego głosu, o chorobie używanej czasem jako prośba o widzenie, o relacjach, w których człowiek oddawał za dużo, o dziecku, które kiedyś musiało się ścisnąć.

Ale czułość nie potrzebowała, żeby wszystko było dobrze, zanim mogła usiąść obok.

To właśnie odróżnia ją od surowości.

Surowość mówi:

popraw się, wtedy przyjdę.

Czułość mówi:

przyjdę, żebyś nie musiał poprawiać się przemocą.

I może dopiero wtedy człowiek mógł naprawdę zobaczyć siebie.

Nie jak projekt.

Nie jak winnego.

Nie jak przypadek do naprawy.

Nie jak ciało z parametrami.

Nie jak historię do przepracowania.

Nie jak kogoś, kto powinien już dawno być dalej.

Zobaczył siebie jak kogoś, kto długo wracał z zimna.

A komuś, kto długo wracał z zimna, nie mówi się od razu:

dlaczego tak długo cię nie było?

Najpierw zdejmuje się z niego mokry płaszcz.

Podaje coś ciepłego.

I mówi:

usiądź.

Nie musisz teraz opowiadać wszystkiego.

Czułość właśnie tym była.

Miejszem w człowieku, które mówiło:

usiądź.

Nie po to, żeby zostać na zawsze w bólu.

Po to, żeby wreszcie nie wychodzić z niego samotnie.

www.psychosomatologia.pl