

# DAJ SIĘ DOTKNAĆ

4/2016 (15) zima | MASAŻ

**Dotyk. Wypowiedz proszę na głos to słowo i zatrzymaj przy nim swoją uwagę na kilka chwil.**

**Zauważ, jakie przychodzą Ci na myśl skojarzenia. Jakie wyobrażenia temu towarzyszą. Jakie odczucia i emocje budzą one w Tobie. Czy czujesz niewypowiedzianą przyjemność? Czy Twoje ciało delikatnie się rozluźnia? Czy może, wręcz przeciwnie, kurczy się, odczuwając niewyjaśniony lęk? Jakie znaczenie ma w Twoim życiu dotyk? Czy zastanawiałeś się nad tym kiedykolwiek?**



Dotyk jest jednym z ważniejszych zmysłów naszego ciała. Jak wiemy, z punktu widzenia prawidłowego funkcjonowania organizmu, jest niezastąpiony. Pozwala nam w sposób precyzyjny odbierać bodźce ze środowiska zewnętrznego, dzięki czemu stanowi ważne narzędzie poznania. Jego nadrzędną funkcją jest sygnalizowanie zagrożenia za pomocą bodźców bólowych. Co nie oznacza, że mniej istotną rolę pełni jako źródło radości i przyjemności.

Z perspektywy psychologii dotyk ma bardzo duże znaczenie w procesie nawiązywania i umacniania relacji z drugim człowiekiem. Myślę, że nikogo nie trzeba przekonywać o istocie tego zjawiska w odniesieniu do pierwszych lat życia dziecka, kiedy to tworzy się silna więź rodzicielska. Trudniej nam dostrzec natomiast wartość dotyku w budowaniu relacji na innych poziomach. Niesłusznie też uważamy, że jest on zarezerwowany wyłącznie dla partnerów życiowych. Zapominamy, że dotyk jest często lepszym środkiem ekspresji

i narzędziem komunikacji niż słowa.

Niestety, nasz współczesny świat jest bombardowany niezliczoną ilością bodźców wizualnych. W dobie rozwoju technologii to właśnie obraz kradnie większość naszej uwagi. Rzadko kierujemy ją w stronę odczuwania wrażeń dotykowych. Co więcej, nasza kultura wielokrotnie przypisuje dotykowi wyłącznie znamiona seksualności. Z tego powodu boimy się okazywać uczucia tą właśnie drogą. Lękamy się niezrozumienia, posądzenia o złe zamiary, które są wynikiem czyjejs nadinterpretacji. Jednocześnie tęsknimy za bliskością. Zauważ proszę, że dzieci wyzbyte są tego lęku, a chęć okazywania zainteresowania drugiej osobie poprzez dotyk, zdaje się być naturalną potrzebą.

Strach przed dotykiem jest również wynikiem braku zaufania. Zgoda na dotyk wiąże się nieodzownie z otwarciem się na drugą osobę. Boimy się tego, ponieważ nie chcemy zostać zranieni. Dotyk tymczasem łamie bariery, zrzuca maski, pod którymi tak skrętnie chowamy swoje prawdziwe ja. Zmusza nas do bycia w pełni tu i teraz. My natomiast za wszelką cenę unikamy sytuacji, w których czujemy się bezbronni i podatni na odrzucenie. Zastanów się jednak proszę, czy w ten sposób nie zamykamy się również na akceptację, która jest największym aspektem miłości?!

W pracy masażystki coraz częściej zauważam, że jedną z potrzeb osób do mnie przychodzących jest chęć doświadczenia ciepła i troski. Tym właśnie jest dla mnie masaż – wyrazem całkowitej akceptacji drugiego człowieka. Uważam, że niezależnie od rodzaju masażu i stosowanych technik, zawsze należy podchodzić do ciała drugiej osoby z pełnym szacunkiem, dając jej poczucie bezpieczeństwa i opieki. Nawet, jeśli w grę wchodzi mocny dotyk, warto przeplatać go gestami czułości.

Zastanawiasz się pewnie teraz, czy masaż może stanowić zatem alternatywę bliskości. Zdecydowanie nie, ponieważ nie zastąpi on wielowymiarowych relacji, budowanych na wzajemności. Często jednak uciekamy się do tej formy relaksu, szukając w niej namiastki ludzkiej życzliwości. Nie ma w tym nic złego, bowiem właśnie masaż może nas stopniowo uczyć otwartości i zaufania. Pod warunkiem, że osoba wykonująca go – prawdziwy terapeuta – ma otwarte serce, a osoba, która do niego przychodzi odważy się mu w pełni zaufać.

Wiele osób, szczególnie kobiet, przeżywa silny stres, związany z częściowym obnażeniem ciała podczas masażu. Przede wszystkim obawiają się oceny. Ubranie przestaje maskować ich kompleksy. Status społeczny, pochodzenie, zasoby materialne, wykształcenie przestają mieć znaczenie. Uwidaczniają się niedoskonałości, ślady życia – moim zdaniem niepowtarzalne. Tym większą wdzięczność i odpowiedzialność czuje terapeuta, gdy obdarzysz go zaufaniem. Ufność bowiem jest niezwykłym darem, szczególnie w czasach, gdy mamy jej dla siebie coraz mniej. Warto jednak burzyć mury, które zamiast nas chronić, oddzielają nas od wartości najistotniejszych.

Wzajemnej otwartości, ufności oraz bliskości, również tej związanej z dotykiem oraz gestami życzliwości, życzę Wam i sobie na ten świąteczny czas... i na całe życie.



**mgr Bogusława Gawron**