

ELAINE N. ARON



ŚWIATOWY
BESTSELLER

wysoko
wrażliwi

jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza

Ta doniosła książka pokazuje nowy sposób
postrzegania siebie, pozwala odetchnąć z ulgą i zyskać
mocne poczucie swego miejsca wśród ludzi.

John Gray, autor bestsellera
Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus

Feeria

ELAINE N. ARON



wysoko
wrażliwi

Przekład: Józef Blecki, Dariusz Rossowski

Feria

Spis treści

Podziękowania

Nota autorska do wydania z roku 2012

Trzy korekty

Badania naukowe po 1996 roku

Pierwsze badania

Serotonina a wysoko wrażliwi

Co nas tak wyróżnia?

Naprawdę mamy to w genach

Stanowimy odrębną grupę ludzi

DOES dobrze ujmuje wysoką wrażliwość

D – depth of processing – głębia przetwarzania

O – overstimulation – przestymulowanie

E – emotional reactivity – reaktywność emocjonalna

S – sensing the subtle – wyczuwanie subtelności

Każda wysoko wrażliwa osoba jest inna i zmienia się zależnie od chwili

Refleksje końcowe

Przedmowa

Co ta książka ma ci do zaoferowania

Słowo do nieco mniej wrażliwych

I słowo do nie-WWO

Czego potrzebujesz

O mnie

Wiedza naukowa u podstaw tej książki

Instrukcje dla czytelnika

Rozdział 1 Co wiadomo o wysokiej wrażliwości

Myślała, że zwariowała

Wyjątkowy, ale zupełnie nierozumiany

Niebezpieczny rok Kristen

Definicja wysokiej wrażliwości – dwie sprawy do zapamiętania

Dobra i niespecjalnie dobra wiadomość

Więcej na temat stymulacji

Czy pobudzenie jest czymś innym niż lęk i strach?

Przez swoją wrażliwość jesteś naprawdę wyjątkowy

Jak traktować te różnice

Dziedziczność a środowisko

A jak jest z tobą?

Wiedza na temat naszej kultury – to, czego się dowiesz, może zabołeć

Tendencyjność psychologii

Doradcy królów i wojowniczy monarchowie

Przypadek Charlesa

Powód do dumy

Rozdział 2 Szperając głębiej

Obserwacja Roba i Rebeki

Problemy ze snem

Jedna noc, dwoje dzieci

Uzupełnianie naszego obrazu Roba

Należysz do zupełnie innej odmiany

Dwa systemy mózgu

Człowiek jest czymś więcej niż genami i układami mózgowymi

Jak zaufanie przeradza się w nieufność, a nieznanie
w niebezpieczne

Skok w głębiny psychiki

Więc cecha ta naprawdę istnieje i nie jest niepożądana

Rozdział 3 O dbaniu o zdrowie i stylu życia dla wrażliwców

Masz sześć tygodni: jak to mogło wyglądać

Sześciotygodniowy wrażliwiec

Dlaczego ja niemowlęco-cielesne?

Ty i twój opiekun

Styl przywiązania a wysoko wrażliwy organizm

Za dużo „na zewnątrz”, za dużo „wewnątrz”

Problem pozostawania za bardzo „wewnątrz”

O zbytnim akcencie na świat zewnętrzny

Doprowadzenie do równowagi

Odpoczynek

Strategie w przypadku nadpobudzenia

Bezpieczne przystanie w twoim życiu

Granice

Postulaty niemowlęcia/ciała

Część I

Część II

Rozdział 4 Nowe spojrzenie na resztę dzieciństwa

Marsha – dziewczynka roztropnie unikająca

Mała Marsha w łóżku z potworami

Marsha mała wróżka i Marsha w kurniku

Osoby wysoko wrażliwe a przywiązanie

Niepewna sprawa: „Czy ci się to podoba?”

WWO ze szczęśliwym dzieciństwem

Nowe lęki w świecie

Problem wrażliwych chłopców

Wrażliwe dziewczynki – ukochane towarzyszkę mamusi

Bądź dla siebie innym rodzicem

„Specjalne potrzeby” a ryzyko trwałego zniechęcenia

Nigdy nie jest za późno na pokonanie zniechęcenia

Lata szkolne

Uczniowie i uczennice

Talenty

Troska o swoje utalentowane ja

Wysoko wrażliwy nastolatek

Gdy wrażliwi chłopcy i dziewczynki stają się mężczyznami
i kobietami

Podstawowe uwarunkowanie dorastania: wkraczamy w świat
wysoko uspołeczniony

Rozdział 5 Relacje społeczne

Jeśli zawsze miałeś się na nieśmiałego

Usunięcie nieśmiałości ze swojego obrazu siebie

Nazywanie siebie nieśmiałym ma negatywny wydźwięk

Nazywanie siebie nieśmiałym jest samospełniającą się
przepowiednią

W jaki sposób myśleć o swoim „dyskomforcie społecznym”

Pięć sposobów radzenia sobie z nadpobudzeniem w sytuacjach społecznych

Ludzie, pobudzenie i introwersja

Wysoko wrażliwy ekstrawertyk

Docenienie stylu introwertycznego

Carl Jung o introwersji

Różne jest piękne

Nawiązywanie przyjaźni

Persona i dobre wychowanie

Doskonalenie umiejętności społecznych

Nie rób sobie wyrzutów, jeśli nie umiesz zrobić czegoś, co rzadko robisz

Przypadek Pauli

Relacje społeczne

Kilka porad dla wysoko wrażliwych

Rozdział 6 Powołanie w pracy zawodowej

Powołanie zawodowe

Powołanie wszystkich wysoko wrażliwych

Powołanie, indywidualizacja i wysoko wrażliwi

Praca i powołanie

Powołanie a wyzwolone osoby wysoko wrażliwe

Poznać swoje powołanie

Co robią inne wrażliwe osoby

Przekształcenie powołania w dobrze płatną pracę

Powołanie do sztuki

Powołanie do służby innym

Lekcja u Grega

Wysoko wrażliwi a zaangażowanie społeczne

Wrażliwi w świecie biznesu

Utalentowana osoba wysoko wrażliwa w miejscu pracy

Dopilnuj, by twoja wrażliwość była odpowiednio ceniona

Szkolenia

Fizyczny komfort pracy

Awans

Bette spotyka Machiavellego

Żale – uniknione i nieuniknione

Rozdział 7 Bliskie związki

Wrażliwa bliskość na wiele sposobów

Wrażliwi i zakochanie się

Kiedy robi się zbyt intensywnie

Miłość ludzka, miłość boska

Obezwładniająca miłość a niepewna więź

Dwa składniki wzajemnej miłości

Jak pobudzenie sprawia, że każdy się może zakochać

Dwa inne powody, dla których WWO są bardziej kochliwe

Pogłębianie przyjaźni

Znajdowanie właściwego partnera

Taniec wrażliwych

Bliskie relacje między dwiema wrażliwymi osobami

Gdy partner nie jest aż tak wrażliwy

Różnice w optymalnym poziomie pobudzenia

Codzienny czas w pojedynkę

Lęk przed uczciwą komunikacją

Potrzeba robienia sobie przerw w trakcie konfliktów

Moc pozytywnych metakomunikatów i słuchania odzwierciedlającego

Bliskie relacje jako droga do indywidualności

Ekspansja siebie w bliskich związkach

Wrażliwi i seksualność

Wrażliwi i dzieci

Twoja wrażliwość wzbogaca związek

Rozdział 8 Leczenie głębokich ran

Wspomnienie o wrażliwym przyjacielu

Leczenie psychicznych ran osób wysoko wrażliwych

Jak wielki nacisk powinniśmy kłaść na swoje doświadczenia z dzieciństwa?

W jaki sposób Dan przetrwał

A co z twoją przeszłością?

Cztery podejścia

Terapia poznawczo-behawioralna

Terapia interpersonalna

Terapie fizyczne

Terapie duchowe

WWO i podejście poznawczo-behawioralne

WWO i podejście interpersonalne

Więcej na temat przeniesienia

WWO i interwencje fizyczne

WWO i podejścia duchowe

Czy psychoterapia jest pomocna dla WWO niemających szczególnych problemów z dzieciństwa lub bieżących?

Szpecially dla WWO – analiza jungowska i psychoterapia jungowska

Końcowe uwagi na temat psychoterapii wrażliwych

Rozdział 9 Wysoko wrażliwi w zetknięciu ze służbą zdrowia

Jak twoja wrażliwość wpływa na przebieg leczenia

Nowy obraz twoich przeżyć zdrowotnych

Przeostroga na temat medycznych etykiet nadawanych wysokiej wrażliwości

Po co przyjmować Prozac i inne leki?

Lekarstwa w kryzysie

Szybko działające leki redukujące pobudzenie

Leki odwracające efekty długotrwałego nadpobudzenia

Jak działają antydepresanty

Serotonina i osobowość

Serotonina a wysoko wrażliwi

Serotonina a rola ofiary

Czy powinieneś próbować zmodyfikować swoją wrażliwość lekami SSRI?

Jeśli się zdecydujesz przyjmować leki

Rozdział 10 Dusza i duchowość

Cztery wyraźne oznaki

W czym jesteśmy dobrzy – i czemu to służy?

Tworzenie świętej przestrzeni

Prorokowanie

Spisanie zasad swojej wiary

Jak inspirujemy innych do poszukiwania sensu

Jesteśmy przewodnikami w dążeniu do pełni

Dążenie do pełni poprzez cztery funkcje

Sny, wyobraźnia aktywna i wewnętrzne głosy

Anioły i cuda, duchy przewodnie i synchronia

Goście Debory

Gdy życie duchowe zalewa jak fala przyływu

Nasza wartość a partnerstwo

Dodatek

Wskazówki dla specjalistów służby zdrowia pracujących
z osobami wysoko wrażliwymi

Wskazówki dla nauczycieli pracujących z osobami wysoko
wrażliwymi

Wskazówki dla pracodawców osób wysoko wrażliwych

Przypisy bibliograficzne

Tytuł oryginału:

The Highly Sensitive Person

Przekład na podstawie wydania poprawionego z 2012 roku

Przekład: Józef Biecki, Dariusz Rossowski

Opieka redakcyjna: Maria Zalasa

Projekt okładki: Joanna Wasilewska

Zdjęcie na okładce: © Anna Guz/Shutterstock

Copyright © 1996, 1998, 2013 Elaine N. Aron

Copyright for Polish edition and translation © Wydawnictwo JK, 2017

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

ISBN 978-83-7229-666-5

Wydawnictwo JK

Wydawnictwo JK, ul. Krokusowa 3,

92-101 Łódź tel. 42 676 49 69 www.wydawnictwofeeria.pl

Konwersję do wersji elektronicznej wykonano w systemie [Zecer](#).

OPINIE CZYTELNIKÓW

Właśnie skończyłam czytać *Wysoko wrażliwych* i nie wiem, jak mam Pani dziękować za napisanie tak wspaniałej książki. Prostym językiem, w zrozumiałym sposobie wyraziła Pani to, co zawsze wiedziałam na swój temat. Czytając Pani książkę, po raz pierwszy w życiu czułam, że ktoś naprawdę rozumie, co to znaczy iść przez życie jako wysoko wrażliwy człowiek. (...) Jako pierwsza nie tylko tłumaczy Pani cechy wrażliwych ludzi, lecz także wykazuje, że są oni niezbędni dla naszego społeczeństwa.

M. C., Rockaway, NJ

Przede wszystkim pragnę wyrazić swoją głęboką wdzięczność. Właśnie skończyłam czytać Pani książkę. (...) Dała mi Pani prawdziwą nadzieję na nowe życie w wieku 52 lat. Nie sposób wyrazić, jaką pociechę od Pani otrzymałam i ile radości dała mi ta lektura.

J. M., New York, NY

Dziękuję Pani gorąco za wewnętrzny spokój, jaki przyniosła mi Pani książka!

S. P., Sacramento, CA

Ta książka otworzyła mi oczy na to, że nie jestem sama z moją wrażliwością, a w samej wrażliwości nie ma nic złego. (...) Zawsze miałam poczucie, że jest ze mną coś nie tak. (...) Książka umożliwiła mi wgląd w samą siebie. (...) Dziękuję za Pani badania i za słowa zachęty. Jedne i drugie dużo mi dało.

M. G., Belle River, Ontario (Kanada)

Piszę, by wyrazić swoją wdzięczność Elaine Aron za jej książkę *Wysoko wrażliwi*. Śmiałam się i płakałam. Czułam, że ktoś mnie rozumie i docenia. Nie tylko nie ma nic „złego” w byciu wrażliwym, ale to dar. Dziękuję.

L. H., Findlay, OH

Nie pamiętam, kiedy ostatnio przeczytałem książkę od deski do deski w ciągu jednego dnia. Dzięki niej poczułem, że należę do całego grona podobnych mi ludzi, i nie jestem wyrodkiem, za jakiego się miałem. (...) Z radością przeczytam ją ponownie.

K. J., San Francisco, CA

Próbowałem się dowiedzieć, kim jestem i co mogę w związku z tym zrobić. Odnajduję się w wielu sytuacjach opisanych w tej książce. (...) Szkoda, że nie mogę jej wysłać wszystkim moim znajomym, dawnym i obecnym.

C. M., Riverside, CA

Właśnie przeczytałem Pani książkę, jest nadzwyczajna. Zdecydowanie najlepsza i najbardziej pomocna spośród wielu, które czytałem. (...) Wykonała Pani ogromną pracę, a to, co ma Pani do powiedzenia, głęboko mnie porusza.

S. S., New York, NY

Książka *Wysoko wrażliwi* była dla mnie objawieniem.

A. A., Tustin, CA

Doktor Irenie Bernadicou Pettit,
która będąc poetką i ogrodniczką,
wiedziała, jak posadzić to nasionko
i je pielęgnować, aby rozkwitło.

**Artowi, który szczególnie ukochał kwiaty
– to kolejna miłość, która nas łączy.**

Podziękowania

Pragnę szczególnie podziękować wszystkim wysoko wrażliwym osobom, z którymi rozmawiałam. Jako pierwsi zgłosiliście się, by opowiedzieć o tym, co od bardzo dawna o sobie wiecie, zmieniając się dzięki temu z rozproszonych jednostek w godną szacunku społeczność. Dziękuję także tym, którzy uczęszczali na moje zajęcia na uczelni albo zgłaszali się na konsultacje lub psychoterapię. Każde słowo w tej książce odzwierciedla to, czego mnie nauczyliście.

Na ogromne podziękowania zasłużyli także moi studenci pomagający mi podczas badań – zbyt liczni, by ich wymienić ich wszystkich z osobna – a także moja agentka Barbara Kouts i redaktor Bruce Shostak zajmujący się przygotowaniem tekstu do pierwszego wydania w Carol Publishing. Barbara znalazła dla mnie wizjonerskiego wydawcę; Bruce doprowadził otrzymany rękopis do stanu używalności, powściągając moje zapędy tam, gdzie się zagalopowywałam, ale jednocześnie pozwalając mi kształtować książkę tak, jak uznałam to za stosowne.

Trudniej znaleźć właściwe słowa dla mojego męża Arta. Ale oto one: przyjacielu, współpracowniku, sojuszniku, mój najdroższy – dziękuję Ci z całego serca.

Wierzę jednak w arystokrację – jeśli to jest właściwe słowo i jeśli może go użyć demokrat. Nie w arystokrację władzy (...), ale (...) wrażliwych, taktownych (...). Jej członków można znaleźć we wszystkich narodach i klasach, w każdej epoce historycznej; gdy spotykają się, doskonale się rozumieją. Uzewnętrznia się w nich prawdziwa tradycja ludzkości, jedyne trwałe zwycięstwo naszej osobliwej rasy nad okrucieństwem i chaosem. Tysiące ich odchodzą w zapomnieniu, nieliczni zyskują sławę. Są wrażliwi zarówno na innych, jak i na siebie, są uważni, ale nie małostkowi, ich siła charakteru nie jest pozą, ale zdolnością trwania (...).

E.M. Foster, *What I Believe z Two Cheers for Democracy*

Nota autorska do wydania z roku 2012

W roku 1998, trzy lata po ukazaniu się pierwszego wydania tej książki, napisałam do niej nowe wprowadzenie zatytułowane *Radosne świętowanie*. Pragnęłam zachęcić nas wszystkich do radości z powodu tego, jak wiele osób odkryło, że są wysoko wrażliwe, i uznało tę książkę za pomocną oraz że koncepcja wysokiej wrażliwości wzbudziła też zainteresowanie w kręgach naukowych. Obecnie mamy stukrotnie więcej powodów do takiego świętowania. Książka została przetłumaczona na kilkanaście języków: od szwedzkiego, hiszpańskiego i koreańskiego po hebrajski, francuski czy węgierski. Artykuły na temat wysokiej wrażliwości były publikowane w wielu prominentnych czasopismach na całym świecie. W Stanach Zjednoczonych na przykład ukazał się obszerny artykuł w „Psychology Today”¹ i krótsze omówienie w „Time”², podobnie jak w wielu periodykach poświęconych sprawom kobiet czy ochronie zdrowia (np. „O Magazine”) i na licznych portalach zdrowotnych. Zainicjowano spotkania dla wysoko wrażliwych osób (WWO). Kursy na ten temat prowadzone są w Stanach Zjednoczonych i w Europie, nie mówiąc o bogactwie materiałów dostępnych na kanale YouTube, o filmach, książkach, czasopismach, biuletynach, portalach i wszelkich innych usługach kierowanych bezpośrednio do osób wysoko wrażliwych. Większość tych materiałów jest znakomita, niektóre – niestety nie całkiem. Dziesiątki tysięcy czytelników subskrybuje mój internetowy biuletyn *Comfort Zone*, dostępny na stronie www.hsperson.com, gdzie w archiwach

zgromadzone są setki artykułów dotyczących wszystkich aspektów
wysokiej wrażliwości. Zrobiliśmy niemało.

Trzy korekty

Biorąc pod uwagę, że niniejsza książka została napisana u zarania swego rodzaju rewolucji, uznałam, że przed kolejnym wydaniem powinnam ją zweryfikować. Kiedy ją jednak przejrzałam, nie znalazłam w niej zbyt wielu aspektów, które chciałabym zmienić. Nadal dobrze spełnia swoją rolę – z trzema zastrzeżeniami.

Po pierwsze i najważniejsze, zależało mi na uwzględnieniu nowych badań naukowych. Ma to kluczowe znaczenie, bo wyniki badań pozwalają nam się przekonać, że wysoka wrażliwość realnie występuje, że książka opisuje rzeczywiste zjawisko. Dalej w tej części przedstawię wyniki aktualnych badań naukowych.

Po drugie, dysponujemy obecnie prostym, wszechstronnym opisem wysokiej wrażliwości jako cechy – w postaci akronimu DOES, który pozwala wygodnie ująć kluczowe dla niej aspekty zachowania.

- „D” oznacza głębię przetwarzania (ang. *depth of processing*). Charakterystyczne dla nas jest to, że przed przystąpieniem do działania obserwujemy i zastanawiamy się. Głębiej niż inni przetwarzamy wszystko, niezależnie od tego, czy zdajemy sobie z tego sprawę, czy nie.
- „O” oznacza, że często zdarza się nam doznawać przesytu bodźcami, czyli przestymulowania (ang. *overstimulation*). Ponieważ wszystkiemu poświęcamy więcej uwagi, szybciej zaczynamy odczuwać zmęczenie.
- „E” mówi o akcencie na reakcje emocjonalne i silnej więzi empatycznej, co między innymi wzmaga naszą spostrzegawczość i pomaga w uczeniu się.
- „S” oznacza wyczulenie (ang. *being sensitive*) na subtelności w otaczającym nas świecie.

Więcej na ten temat napiszę przy okazji relacjonowania badań naukowych.

Po trzecie, pewne mniej obszerne zagadnienie chciałabym rozstrzygnąć od razu – mam na myśli omawianą w książce kwestię stosowania leków przeciwdepresyjnych, koncentrującą się wokół Prozacu. Od 1996 roku pojawiło się mnóstwo nowych antydepresantów, poznaliśmy także ich liczne wady i zalety. Czy są szkodliwe dla organizmu? Czy dla większości ludzi stanowią tylko placebo, poprawiając samopoczucie w takim samym stopniu jak połknięcie cukrowej tabletki? Z drugiej strony co z licznymi samobójstwami, którym zapobiegły? I czy leki te nie przyczyniły się także do poprawy jakości życia bliskich osoby, która przestała odczuwać depresję? Argumenty za i przeciw pozostają mocne i warte rozważenia. Na szczęście obecnie można się z nimi zapoznać, korzystając z internetu (ale trzymaj się relacji z badań naukowych, a daruj sobie tchnące horrorem opowieści zwolenników obu stron). Moja zasadnicza rada pozostaje niezmiennie ta sama: jak najwięcej się dowiedz, a następnie sam podejmij decyzję w odniesieniu do siebie; najlepiej wyrob sobie własną opinię na ten temat przed ewentualnym wpadnięciem w depresję, na którą w pewnych okolicznościach osoby wysoko wrażliwe są genetycznie bardziej podatne, a gdy człowiek już się z nią boryka, trudniej podejmuje się decyzje.

Jeśli nie jesteś zainteresowany badaniami nad wrażliwością, możesz pominąć poniższe uwagi lub przejrzeć je tylko pobieżnie. Być może jesteś typem osoby, która rozumie tę cechę intuicyjnie, „sercem i duszą”, bez potrzeby udziału intelektu. Wyobrażam sobie jednak, że czasami chciałbyś przełamać czyjś sceptycyzm, a niekiedy nawet jawnie nieprzychylnie reakcje, z którymi spotykasz się, mówiąc o swojej wyjątkowej wrażliwości. Solidna dawka wiedzy może ci wtedy przyjść z pomocą.

Badania naukowe po 1996 roku

Nauka nie tylko potwierdziła mnóstwo stwierdzeń zawartych w tej książce (niektóre z nich miały początkowo oparcie jedynie w moich obserwacjach), lecz także znacznie wykroczyła poza to, co wiedziałam w czasie jej pisania. Starałam się, by mój poniższy opis był interesujący, ale zarazem na tyle szczegółowy, aby zadowolić także tych, którym zależy na pogłębionych wiadomościach. Pełną wiedzę na temat metodologii i uzyskanych wyników znajdziesz w źródłowych artykułach.

W 2012 roku opublikowałam obszerne streszczenie teorii i badań³. Natomiast na stronie www.hsperson.com dostępna jest stale uaktualniana lista badań. Cesze, o której mówimy, nadałam naukową nazwę „wrażliwość przetwarzania zmysłowego” (ang. *sensory processing sensitivity*). Nie należy jej mylić z zaburzeniami przetwarzania zmysłowego (ang. *sensory processing disorder*) czy z zaburzeniami integracji zmysłowej (ang. *sensory integration disorder*), którym nadano niestety podobnie brzmiące nazwy. Pragnę dodać, że różni badacze zajmowali się też kwestiami bardzo podobnymi do wrażliwości. Jeśli interesują cię te prace, możesz poszukać informacji na takie tematy jak *biological sensitivity to context* (Thomas Boyce, Bruce Ellis i in.), *differential susceptibility* (Jay Belsky, Michael Pluess i in.) oraz *orienting sensitivity* (D. Evans, Mary Rothbart i in.), by zapoznać się z licznymi innymi badaniami przeprowadzonymi od czasu publikacji pierwszego amerykańskiego wydania *Wysoko wrażliwych*.

Pierwsze badania

Pierwsze z opublikowanych przez nas (tj. przeze mnie i mojego męża, który ma niezwykłą umiejętność opracowywania eksperymentów) badań⁴ zaowocowały powstaniem zamieszczonej w tej książce skali wrażliwości *Highly Sensitive Person Scale*. Celem tego badania było także wykazanie, że wysoka wrażliwość nie jest tożsama ani z introwersją, ani z neurotycznością (jest to specjalistyczne określenie tendencji do popadania w depresję lub przeżywania silnych lęków). Mieliśmy rację – jest to odrębna cecha, choć silnie skorelowana z neurotycznością. Miałam przecucie, że znam tego przyczynę, i w drugiej serii naszych badań opublikowanych w 2005 roku⁵ udało mi się ją potwierdzić: te osoby wysoko wrażliwe, które miały za sobą trudne dzieciństwo, cierpiały na depresję, lęki i nasiloną nieśmiałość częściej niż pozostali ludzie z podobnymi wczesnymi przeżyciami, jednak w przypadku osób, których dzieciństwo było w miarę pogodne, ryzyko zaburzeń nie było większe niż dla całej populacji. Uzyskaliśmy nawet pewne wskazówki – wzmocnione od tamtego czasu – że osoby takie funkcjonują lepiej niż niewrażliwe mające za sobą dobre dzieciństwo, tak jakby silniej wpływało na nie dowolne środowisko, w jakim się znajdują. Późniejsze badania przeprowadzone przez Miriam Liss ze współpracownikami⁶ przyniosły analogiczne rezultaty, głównie w odniesieniu do depresji. Pamiętajmy, że jest to prawidłowość występująca „przeciętnie”. Niektóre wrażliwe osoby z dobrymi doświadczeniami z dzieciństwa mogą cierpieć na depresję, a inne mogą w nią nie wpadać pomimo nieszczęśliwego dzieciństwa. Co więcej, oddziałuje na nas mnóstwo innych czynników oprócz dzieciństwa. Jednym z ważniejszych jest ogólny poziom stresu w życiu.

Ta interakcja wyjątkowej wrażliwości ze środowiskiem, w jakim przebiegało dzieciństwo, pozwala wyjaśnić stosunkowo silny związek między neurotycznością czy negatywnymi uczuciami a wysoką wrażliwością, który wykryliśmy w naszym pierwszym badaniu. Mniej więcej połowa pytań w skali HSP odnosi się do uczuć negatywnych („... sprawiają mi dyskomfort”, „Czuję się roztrzęsiony, gdy...”, „Irytuje mnie...” itd.). Ponieważ wiele osób wysoko wrażliwych ma za sobą trudne dzieciństwo – często z tego powodu, że nikt nie rozumiał ich wrodzonego temperamentu – ich utrzymujące się negatywne uczucia wynikające z wrażliwości mogłyby sprawiać, że czują większy dyskomfort i są bardziej roztrzęsione czy zirytowane w sytuacjach, które w pewnym stopniu doskwierają wszystkim wrażliwym osobom. Mogłoby to się przyczyniać do nakładania się na siebie wysokiej wrażliwości i neurotyczności z powodów niemających nic wspólnego z samą cechą. Obecnie, gdy posługujemy się naszą skalą, korzystamy z różnych pytań o ogólne nasilenie odczuwania negatywnych emocji przez badanych i uwzględniamy to w analizie statystycznej.

Niestety, znaczna część badań klinicznych⁷ poświęconych związkowi między wysoką wrażliwością a na przykład lękami, stresem czy fobiami komunikacyjnymi nie uwzględnia wpływów środowiska wychowawczego, przez co powstaje wrażenie, że wszystkie osoby wysoko wrażliwe mają tego typu problemy. Dlatego też nie będę tu przedstawiać tych badań.

Serotonina a wysoko wrażliwi

Opisane powyżej odkrycie dobrego lub złego wpływu dzieciństwa na dalsze losy osoby wysoko wrażliwej stanowi interesujący przypis do tego, co zawarłam w rozdziale poświęconym medycynie. Cytowałam badania Stephena Suomiego na temat niewielkiej grupy rebusów, które przychodzą na świat z cechą nazwaną pierwotnie „spięciem” (ang. *up-tight*), ponieważ silniej oddziaływało na nie wychowywanie w warunkach stresu. Sprawiały one wrażenie nie tylko bardziej przygnębionych i lękliwych, ale także – tak jak u cierpiących na depresję ludzi – miały w mózgu mniej dostępnej serotoniny, co korygują antydepresanty. Serotonina to substancja wykorzystywana w celu przesyłania informacji w co najmniej siedemnastu obszarach w mózgu. Okazuje się, że u wspomnianych małp zaobserwowano genetycznie uwarunkowane obniżenie ogólnego poziomu serotoniny, który dodatkowo spadał pod wpływem stresu. Wysoko wrażliwe osoby mają ten sam wariant genetyczny. Co ciekawe, własności te znajduje się tylko u dwóch gatunków naczelnych: u ludzi i u rebusów, które to gatunki są w znacznym stopniu społeczne i zdolne do przystosowywania się do wielu różnorodnych środowisk. Być może wysoko wrażliwym członkom grupy łatwiej jest dostrzegać różne subtelne cechy otoczenia, na przykład to, które nowe pokarmy można bezpiecznie zjadać i jakich zagrożeń należy unikać, dzięki czemu są w stanie przeżyć w nowych warunkach.

Warianty genetyczne odpowiadają za wiele naszych cech: kolor oczu, włosów, skóry, różne szczególne zdolności czy pewne fobie. Niektóre z nich nie odgrywają większej roli, inne są użyteczne albo nieużyteczne (a czasem nawet szkodliwe) w zależności od środowiska. Jeśli mieszkasz w okolicy, gdzie żyje wiele jadowitych węży, wrodzony lęk przez nimi

może być korzystny. Staje się on jednak kłopotliwy, gdy chcesz zostać nauczycielem przyrody.

Od czasu, gdy napisałam tę książkę i cytowałam badania nad rezusami, pojawiły się badania przeprowadzone w Danii przez Cecilie Licht i współpracowników⁸, które sugerują, że wszystkie osoby wysoko wrażliwe mają ten sam wariant genetyczny. Przez lata badacze skupiali się na związku niskiego poziomu serotoniny z samą depresją, a uzyskiwane przez nich wyniki były niespójne, być może właśnie dlatego, że w badaniach uwzględniano zbyt wiele wysoko wrażliwych osób mających za sobą dobre dzieciństwo, u których depresja się nie ujawniła.

Musi być jakiś powód tego, by wiele osób posiadało taką cechę jak „skłonność do depresji”, która z ewolucyjnego punktu widzenia powinna być niekorzystna. Nowsze badania pokazują⁹, że wariant genetyczny, który sprawia, że w mózgu dostępna jest mniejsza ilość serotoniny, niesie ze sobą także określone korzyści, takie jak lepsze niż u innych przechowywanie w pamięci wyuczonego materiału, sprawniejszy proces podejmowania decyzji, lepsze ogólne funkcjonowanie umysłowe, a ponadto jeszcze większe umacnianie swego zdrowia psychicznego przez dobre doświadczenia życiowe. Podobne korzyści dla funkcjonowania psychicznego zaobserwowano także u rezusów posiadających ten sam wariant genetyczny¹⁰. Być może najlepszym zadośćuczynieniem dla wysoko wrażliwych osób, które mogą mieć dość postrzegania ich jako słabeuszy czy chorych, jest przeprowadzone przez Suomiego badanie¹¹, z którego wynika, że o ile rezusy z takimi genami były umiejętnie wychowywane przez matki, częściej wykazywały szybsze tempo rozwoju oraz odporność na stres i przewodziły w swoich grupach społecznych.

W tym samym duchu z coraz większej liczby badań wynika¹², że niektóre jednostki są wyjątkowo wrażliwe, a przez to szczególnie podatne na

oddziaływanie środowiska – na przykład w dzieciństwie większy wpływ wywierają na nie rodzice, nauczyciele czy pozytywne interwencje.

Czym zatem jest ta elementarna cecha, która miewa dla nas zarówno dobre, jak i złe skutki?

Co nas tak wyróżnia?

Jak napisałam w tej książce, w gronie licznych gatunków (wiemy jak dotąd o ponad stu¹³; należą do nich między innymi muszki owocowe i niektóre gatunki ryb) występuje pewne niewielka grupa osobników, u których obserwuje się wysoką wrażliwość. Choć, co oczywiste, cecha ta prowadzi do innych zachowań w zależności od tego, czy mamy do czynienia z muszką, rybą, ptakiem, psem, jeleniem, małpą czy człowiekiem, najogólniej można powiedzieć, że grupa osobników, która odziedziczyła tę cechę, by zbudować poczucie własnej wartości i pewność siebie, stosuje charakterystyczną strategię przetrwania polegającą na chwilowym zatrzymaniu się w celu obserwacji i przetworzenia tego, co zostało zauważone, przed wyborem działania. Powściągliwość ta nie stanowi jednak wyznacznika cechy. Gdy wrażliwy osobnik od razu dostrzega, że bieżąca sytuacja jest podobna do jakiejś zapamiętanej z przeszłości, wówczas dzięki temu, że ma ją już doskonale przemyślaną i przyswojoną, może zareagować na niebezpieczeństwo lub nadarzącą się okazję szybciej niż inni. Z tego powodu trudno było zaobserwować podstawowy aspekt tej cechy, którym jest głębia przetwarzania. Nie wiedząc o tym, obserwatorzy mogą jedynie snuć domysły na temat tego, co się dzieje w umyśle wrażliwej osoby, gdy ta zatrzymuje się przed przystąpieniem do działania. Wysoko wrażliwe osoby często bywają odbierane jako zahamowane, nieśmiałe, lękliwe lub introwertyczne (tymczasem 30 procent spośród WWO stanowią ekstrawertycy¹⁴, a wielu introwertyków wcale nie jest wrażliwych). Niektórzy „wrażliwcy” akceptowali te etykiety, nie znajdując innego wyjaśnienia dla swojej powściągliwości. Zresztą, mając poczucie inności i ułomności, niektórzy z nas przekonywali się, że etykieta „nieśmiały, lękający się oceny otoczenia” sprawdza się jak samospełniająca

się przepowiednia, o czym piszę w rozdziale 5. Pozostali wiedzieli, że są inni, ale ukrywali to i dostosowywali się, zachowując się tak jak niewrażliwa większość.

Zrozumienie, dlaczego wyewoluowaliśmy w taki, a nie inny sposób, mówi nam o nas znacznie więcej, niż wiedziałam, pisząc tę książkę pierwotnie. Wówczas myślałam, że wrażliwość pojawiła się dlatego, że była korzystna dla grupy; wrażliwe osobniki są zdolne do dostrzegania niebezpieczeństwa czy okazji, które inni mogą przeoczyć, natomiast ci inni przyczyniają się do dobra wspólnego przez podejmowanie odpowiednich działań z chwilą, gdy wrażliwi zwrócą uwagę na taką konieczność. Możliwe, że to wyjaśnienie jest nadal częściowo trafne, ale przypuszczalnie to tylko uboczny efekt tej cechy. Obecnie przyjmowane wyjaśnienie zostało sformułowane na podstawie komputerowego modelu zaproponowanego przez holenderskich biologów. Max Wolf i jego współpracownicy¹⁵ byli ciekawi, jak mogło dojść do wyewoluowania wrażliwości, zaaranżowali więc odpowiednią sytuację, korzystając z programu komputerowego do wykluczenia wszelkich innych czynników. Modyfikując tylko po kilka zmiennych naraz, obserwowali, co się dzieje w kontekście różnych potencjalnych sytuacji i strategii. Chcieli przekonać się, czy wysoka reaktywność mogłaby być cechą na tyle korzystną, by utrzymywać się w populacji (cechy, które przeszkadzają nam w życiu, nie utrzymują się długo).

Strategię wrażliwości testowano w ten sposób, że manipulowano stopniem, w jakim jednostka, która nauczyła się czegoś w sytuacji A za sprawą podwyższonego uwrażliwienia na różne jej aspekty, może z powodzeniem wykorzystać tę wiedzę w sytuacji B (badacze manipulowali także zakresem korzyści wynikających z poradzenia sobie w sytuacji B). Przeciwny scenariusz zakładał, że nauka zdobyta w sytuacji A nie daje

jednostce żadnych korzyści w sytuacji B, bo sytuacje te nie mają ze sobą nic wspólnego. Postawiono pytanie, jakich warunków wymagałoby zajście ewolucji obu typów jednostek – uczącego się z doświadczenia i nieuczącego się. Okazało się, że w obu przypadkach wystarczy bardzo nieznaczny poziom korzyści płynących z danej strategii, by się ona pojawiła, co tłumaczy, dlaczego w rzeczywistości u ludzi występują obie te strategie.

Można by pomyśleć, że wrażliwość zawsze przynosi korzyści, jednak tak nie jest. Okazuje się, że może być ona korzystna dla człowieka tylko pod warunkiem, że należy on do mniejszości. Gdyby wszyscy byli wrażliwi, nie wynikałaby z tego żadna korzyść, tak jak wtedy, gdy wszyscy kierowcy znają jakąś drogę na skróty i nią jeżdżą; tak wiele osób wykorzystuje tę informację, że staje się ona bezwartościowa. Mówiąc krótko, wrażliwość – czy też reaktywność, jak ją nazwali wspomniani biologowie – pociąga za sobą zwracanie większej niż inni uwagi na detale, a następnie wykorzystywanie tej wiedzy do formułowania trafniejszych przewidywań w przyszłości. Czasem daje to wymierne korzyści, ale kiedy indziej ten dodatkowy wysiłek nie przynosi żadnych efektów.

Wrażliwość, jak dobrze wiesz, jest kosztowna. Może przeradzać się w całkowite marnowanie energii, jeśli twoja bieżąca sytuacja nie ma nic wspólnego z przeszłymi doświadczeniami. Ponadto jeśli przeszłe doświadczenie było bardzo złe, osoba wysoko wrażliwa może rozciągnąć je na zbyt wiele przypadków, unikając lub bojąc się różnych sytuacji tylko dlatego, że w jakimś nieznacznym stopniu przypominają przeszłe. Największym kosztem wrażliwości jest jednak przeciążenie układu nerwowego. Każdy z nas ma granice przyjmowania informacji czy bodźców, po przekroczeniu których doznajemy przeciążenia, przestymulowania, przytłoczenia, przesytu i wszelkiego „prze-”! Tyle że

wrażliwcy docierają do tego punktu wcześniej niż inni. Na szczęście szybko wracają potem do normy, gdy tylko mają okazję odsapnąć.

Naprawdę mamy to w genach

Gdy pisałam tę książkę, stwierdziłam, że wrażliwość jest wrodzona. Wiedziałam, że obserwuje się ją już u dzieci od samego urodzenia, a u zwierząt, u których podłoże genetyczne zostało rozszyfrowane, można wybiórczo wzmacniać tę cechę w hodowli. Do uzasadnienia tej tezy nie dysponowałam jednak danymi z badań genetycznych z wykorzystaniem skali HSP. Teraz takie badania są już dostępne. Wspominałam wcześniej o wykryciu związku między wynikami uzyskanymi w teście HSP a obecnością wariantu genetycznego wywierającego wpływ na dostępność serotoniny w mózgu. Pracujący w Chinach Chen ze współpracownikami¹⁶ zastosowali inne podejście. Zamiast przyglądać się konkretnemu genowi o znanych właściwościach, analizowali wszystkie warianty genetyczne (w sumie 98) regulujące ilość dopaminy, innej substancji uczestniczącej w przesyłaniu informacji w określonych obszarach mózgu. Odkryli korelacje między wynikami w skali HSP a dziesięcioma wariantami siedmiu różnych genów kontrolujących dopaminę. Choć wszyscy zgadzają się, że osobowość jest w znacznym stopniu dziedziczona, nikt wcześniej nie wykrył tak silnych związków między genami a standardowymi cechami osobowości, takimi jak introwersja, sumienność czy ugodowość. Zamiast tego chińscy badacze zajęli się wysoką wrażliwością w przekonaniu, że musi ona być „głębiej zakorzeniona w układzie nerwowym”.

Co ciekawe, obecność cechy pozwalają przewidywać określone kombinacje wariantów genetycznych, a funkcje tych wariantów są wciąż w dużym stopniu nieznane, więc z pewnością bardzo trudno będzie rozwikłać genetykę osobowości. Ponadto z bliżej nieokreślonego powodu w badaniach genetycznych niezwykle trudno ponownie uzyskuje się podobne wyniki przy zastosowaniu tych samych metod. Zanim zyskamy

pewność, trzeba będzie przeprowadzić więcej badań tego typu. Niemniej jestem głęboko przekonana, że jest to cecha dziedziczna.

Stanowimy odrębną grupę ludzi

Choć pisałam w tej książce, że zwykle człowiek albo jest wysoko wrażliwy, albo taki nie jest, nie dysponowałam wówczas bezpośrednimi dowodami na to. Założyłam, że tak jest, gdyż Jerome Kagan z Harvardu odkrył to w odniesieniu do cechy określanej u dzieci jako zahamowanie, które uznałam za błędnie nazwaną wrażliwość, skoro wnioski opierały się na obserwacji dzieci, które zamiast wbiegać żywiołowo do pokoju pełnego skomplikowanych, nieznanych zabawek, zatrzymują się najpierw, aby się rozejrzeć. Wielu naukowców uważało jednak, że wrażliwość to cecha przypominająca na przykład wzrost, który u większości ludzi przyjmuje wartości średnie. W ramach pracy doktorskiej przygotowanej na Uniwersytecie w Bielefeld (Niemcy) Franziska Borries przeprowadziła szczegółową analizę statystyczną z uwzględnieniem różnych kategorii i wymiarów w badaniu z udziałem ponad 900 osób, które wypełniły skalę HSP¹⁷. Stwierdziła, że wysoka wrażliwość stanowi w rzeczywistości kategorię, a nie wymiar. Ogólnie mówiąc, oznacza to, że albo się jest wysoko wrażliwym, albo nie.

Trudno ustalić dokładny odsetek wysoko wrażliwych osób w dowolnej populacji. Uznaje się, że może on wynosić od 15 do 20 procent, ale z różnych względów liczba ta może być zawyżona lub zaniżona. Ponadto na wynikach w skali HSP ciąży wiele czynników, przez co niektórzy wrażliwi mogą uzyskiwać rezultat pośrodku skali z innych przyczyn. Być może część osób uzyskuje wszędzie niższą punktację niż inni; część może być w dniu wypełniania testu jest rozproszona itp. Poza tym mężczyźni zwykle uzyskują niższy wynik, choć wiemy, że z cechą tą rodzi się tyłu samo chłopców co dziewczynek. Wygląda na to, że mężczyźni inaczej reagują na wypełnianie testu niż kobiety. Ale i tak wyniki większości ludzi

nie wypadają pośrodku skali, lecz wskazują, że albo mają oni tę cechę, albo nie.

DOES dobrze ujmuje wysoką wrażliwość

Gdy w roku 2011 pisałam *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person*¹⁸ (chcąc ułatwić terapeutom lepsze zrozumienie nas, a zwłaszcza przekazać im, że nasza cecha nie jest chorobą czy defektem), stworzyłam wspomniany już akronim, który ma pomagać terapeutom w ustalaniu obecności tej cechy. Lubię korzystać z niego podczas opisywania zarówno nas samych, jak i badań na nasz temat.

D – *depth of processing* – głębia przetwarzania

U podstaw wysokiej wrażliwości leży skłonność do głębszego przetwarzania informacji. Jeśli podamy komuś numer telefonu, a ten ktoś nie ma go gdzie zapisać, będzie usiłował jakoś go przetworzyć, aby w ten sposób ułatwić sobie zapamiętanie – na przykład przez wielokrotne powtarzanie go, dostrzeżenie jakiegoś szczególnego układu czy znaczenia cyfr albo ich podobieństwa do czegoś innego. Bez poddania treści jakiemuś przetwarzaniu nie będzie szansy jej zapamiętać. Osoby wysoko wrażliwe wszystko przetwarzają głębiej. Szukają relacji pomiędzy wszystkim, co postrzegają, a przeszłymi doświadczeniami lub analogicznymi obiektami. Robią to niezależnie od tego, czy zdają sobie z tego sprawę, czy nie. Gdy podejmujemy decyzję, nie wiedząc, jak dokładnie do niej doszliśmy, nazywamy to intuicją; osoby wysoko wrażliwe mają dobrą (choć nie niezawodną!) intuicję. Jeśli zaś podejmują decyzję w sposób świadomy, mogą zauważyć, że zajmuje im to więcej czasu niż innym, bo starannie rozważają wszystkie opcje. To także jest głębia przetwarzania.

W badaniach potwierdzających ten aspekt naszej cechy porównywano poziom aktywacji mózgu u osób wrażliwych i u niewrażliwych podczas wykonywania różnych zadań percepcyjnych. Badania Jadzi Jagiellowicz¹⁹ pokazały, że osoby wrażliwe w większym stopniu korzystają z obszarów mózgu powiązanych z „głębszym” przetwarzaniem informacji, szczególnie w zadaniach wymagających dostrzegania niuansów. W innym badaniu, przeprowadzonym przez nas ze współpracownikami²⁰, wrażliwym i niewrażliwym osobom dano trudne z założenia zadania percepcyjne (czyli wymagające większej aktywizacji mózgu, większego wysiłku), zależne od kultury, z jakiej pochodzili. U osób niewrażliwych ujawniła się oczekiwana trudność, jednak mózgi osób wrażliwych najwyraźniej nie doświadczały jej,

niezależnie od tego, z jakiej kultury wywodzili się ci ludzie. Wydawało się, że naturalne jest dla nich wykraczanie poza oczekiwania kulturowe i docieranie do tego, „jak jest w rzeczywistości”.

Badania przeprowadzone przez Biankę Acevedo i jej współpracowników²¹ wykazały w mózgach osób wysoko wrażliwych wyższą aktywność w rejonie zwanym wyspą. Jest to obszar zajmujący się bieżącą integracją informacji o wewnętrznych stanach i emocjach, pozycji ciała i wydarzeniach zewnętrznych. Niektórzy nazywają go ośrodkiem świadomości²². Jeśli jesteśmy w większym stopniu świadomi tego, co się dzieje zarówno wewnątrz nas, jak i na zewnątrz, to takich właśnie wyników należało się spodziewać.

O – *overstimulation* – przestymulowanie

Jeśli dostrzegasz każdy najdrobniejszy szczegół okoliczności, w jakich się znajdujesz, a są one wielorakie (wiele rzeczy do zapamiętania), intensywne (hałas, nieład itp.) albo sytuacja ciągnie się zbyt długo (dwugodzinny dojazd do pracy), jest oczywiste, że szybciej się zmęczysz, musząc przetwarzać tak wiele danych. Inni, którzy nie dostrzegają tyle co ty (albo wręcz nic), nie męczą się tak szybko. Mogą nawet uznać za dziwne, że całodziennie zwiedzanie miasta, a potem wieczorne wyjście do klubu to dla ciebie za dużo. Nieprzerwanie mówią, gdy ty marzysz o chwili ciszy i spokoju na zebranie myśli, i uwielbiają wypadły do „energetycznych” restauracji czy na imprezkę, podczas gdy ty z najwyższym trudem znosisz tamtejszy hałas. I właśnie to zachowanie jest najczęściej zauważane przez otoczenie – to, że nadmierna stymulacja (w tym także społeczna) łatwo przeciąża osoby wysoko wrażliwe albo że te z nich, które zdają sobie z tego sprawę, częściej niż inne unikają takich sytuacji.

W niedawno przeprowadzonym badaniu w Niemczech Friederike Gerstenberg²³ porównywała wrażliwe i niewrażliwe osoby, które miały za zadanie wyszukać na ekranie monitora poprzekrzywiane litery „T” ukryte w gąszczu „L” ustawionych w różnych kierunkach. Osoby wysoko wrażliwe były szybsze i dokładniejsze, ale także bardziej zestresowane po wykonaniu zadania. Czy wynikało to z wysiłku percepcyjnego, czy też z emocji towarzyszących udziałowi w eksperymencie? Niezależnie od tego, co konkretnie było przyczyną, odczuwały przeciążenie. Podobnie jak metalowa konstrukcja może zostać przeciążona, gdy położy się na niej nadmierny ciężar, tak samo dzieje się z nami.

Stres wynikający z dużego natężenia bodźców nie jest jednak głównym przejawem wysokiej wrażliwości, jak niekiedy sugerowano, choć naturalnie

doświadczamy go, gdy za wiele się dzieje. Trzeba uważać, by nie mylić wysokiej wrażliwości z zaburzeniem; dyskomfort związany z doznaniem zmysłowymi może być objawem zaburzenia wynikającego z problemu z przetwarzaniem danych zmysłowych, a nie z nadzwyczajnej głębi takiego przetwarzania. Na przykład osoby z zaburzeniami ze spektrum autyzmu czasami skarżą się na przeciążenie sensoryczne, ale kiedy indziej reagują niedostatecznie. Wydaje się, że trudno jest im ustalić, na co mają zwracać uwagę, a co ignorować. W trakcie rozmowy może im się wydawać, że wzór na dywanie czy rodzaj żarówek w danym pomieszczeniu są równie istotne jak twarz rozmówcy. Naturalnie one też mogą się skarżyć na przeciążenie bodźcami i bywa, że w jeszcze większym stopniu dostrzegają drobiazgi, ale – zwłaszcza w interakcjach społecznych – często skupiają się na nieistotnych szczegółach, podczas gdy osoby wysoko wrażliwe zwracają baczniejszą uwagę na subtelne detale mimiki, przynajmniej wtedy, kiedy nie są nadpobudzone.

E – *emotional reactivity* – reaktywność emocjonalna

W wyniku przeprowadzonej serii badań Jadzia Jagiellowicz ustaliła²⁴, że WWO reagują silniej niż nie-WWO na zdjęcia „nacechowane pozytywnie”. (Dane z wcześniejszych sondaży i eksperymentów²⁵ pokazały już, że WWO mocniej reagują zarówno na pozytywne, jak i negatywne doświadczenia). Ujawniało się to jeszcze wyraźniej w przypadku osób, które miały za sobą dobre dzieciństwo. Badania Jagiellowicz nad mózgiem dowodzą, że ta reakcja na pozytywne obrazy zachodziła nie tylko w rejonach związanych z pierwotnym doświadczaniem silnych emocji, lecz także w rejonach „wyższych”, związanych z myśleniem i postrzeganiem, to znaczy w tych, którymi zajmują się badania głębi przetwarzania. To, że intensywna reakcja na pozytywne obrazy jest dodatkowo wzmacniana przez dobre dzieciństwo, współgra z nową koncepcją Michaela Pluessa i Jaya Belsky’ego²⁶ tak zwanej „wrażliwości dającej przewagę” (ang. *vantage sensitivity*), którą sformułowali, aby podkreślić specyficzny potencjał wrażliwych osób do odnoszenia korzyści z pozytywnych wydarzeń, okoliczności i interwencji.

„E” oznacza także empatię. W innym badaniu Bianki Acevedo²⁷ wrażliwe i niewrażliwe osoby oglądały zdjęcia przedstawiające ich bliskich oraz obce osoby wyrażające radość, smutek bądź mające neutralny wyraz twarzy. We wszystkich przypadkach, gdy zdjęcie ukazywało jakąś emocję, u wrażliwych osób zaobserwowano zwiększoną aktywację wyspy, ale także układu neuronów lustrzanych, szczególnie gdy badani patrzyli na zdjęcie przedstawiające radosną twarz bliskiej osoby. Mózgowy układ neuronów lustrzanych²⁸ został odkryty zaledwie około dwudziestu lat temu. Gdy obserwujemy kogoś wykonującego jakąś czynność lub przeżywającego jakąś emocję, to skupisko neuronów aktywuje się tak samo jak niektóre neurony osoby obserwowanej. Jako przykład podam, że te same neurony

uaktywniają się do pewnego stopnia bez względu na to, czy kopujemy piłkę, widzimy kogoś kopiącego piłkę, słyszymy dźwięk kopnięcia piłki czy też słyszymy lub wypowiadamy słowo „kopnąć”.

Te niesamowite neurony nie tylko pomagają nam w nauce przez naśladowanie, ale także – w połączeniu z innymi obszarami mózgu, szczególnie aktywnymi u osób wysoko wrażliwych – pomagają nam poznać intencje i uczucia innych. Dlatego też są one w znacznym stopniu odpowiedzialne za powszechną u ludzi zdolność do empatii. Nie tylko domyślamy się, jak ktoś się czuje, ale w pewnym stopniu sami odczuwamy to samo co on. Wrażliwe osoby doskonale wiedzą, o czym piszę. Widok każdej smutnej twarzy wywoływał większą aktywność neuronów lustrzanych u WWO niż u pozostałych badanych. Na widok smutnej miny bliskich u osób wrażliwych dochodziło do silniejszej aktywizacji neuronów w obszarach sugerujących, że chcą coś zrobić, chcą działać, niż w samych obszarach związanych z empatią (być może uczymy się studiować intensywną empatię, aby móc pospieszyć z pomocą). Ale ogólnie mówiąc, aktywność mózgową wskazująca na empatię podczas oglądania fotografii twarzy okazujących dowolne silne emocje była wyższa u wysoko wrażliwych niż u pozostałych badanych.

Dość powszechne jest mylne przekonanie, że pod wpływem emocji myślimy nielogicznie. Nowsze badania naukowe, których analizę przeprowadził Roy Baumeister ze współpracownikami²⁹, umiejscawiają emocje w samym centrum mądrości. Jednym z powodów może być fakt, że emocje odczuwamy najczęściej w następstwie wydarzeń, co, jak się zdaje, pomaga nam zapamiętywać te wydarzenia i wyciągać z nich wnioski. Im bardziej jesteśmy rozstrojeni popełnionym błędem, tym więcej o nim myślimy i dzięki temu mamy szansę uniknąć go w przyszłości. Im bardziej cieszymy się sukcesem, tym więcej myślimy i mówimy o nim oraz

o prowadzącej do niego drodze, co sprawia, że mamy większe szanse go powtórzyć.

Inne badania omawiane przez Baumeistera, a poświęcone pozytywnemu wpływowi emocji na jasność myślenia, pokazują, że jeśli ludzie nie mają jakiegoś emocjonalnego powodu do tego, żeby się czegoś nauczyć, to nie uczą się tego zbyt dobrze albo wręcz nie uczą się wcale. To właśnie jeden z powodów, dla których łatwiej jest się nauczyć języka obcego, przebywając w kraju, w którym się nim mówi – mamy bowiem wtedy znaczną motywację do tego, żeby się nie gubić, umieć odpowiadać na pytania i w ogóle nie wychodzić na głupka. Patrząc z tej perspektywy, można przypuszczać, że właściwie niemożliwe jest, by wysoko wrażliwe osoby głęboko przetwarzały informacje bez motywacji z silniejszych reakcji emocjonalnych. I pamiętajmy, że mocniejsze reakcje WWO dotyczą zwłaszcza pozytywnych emocji, takich jak ciekawość, oczekiwanie sukcesu (z wykorzystaniem drogi na skróty, o której inni nie wiedzą), przyjemne pragnienie czegoś, satysfakcja, radość, zadowolenie. Możliwe, że wszyscy reagują silnie na negatywne wydarzenia, ale osoby wysoko wrażliwe, jak się zdaje, wyposażone są do tego, by szczególnie doceniać dobre rezultaty i lepiej niż inni kombinować, jak do nich doprowadzić. Wyobrażam sobie, że potrafimy zaplanować wyjątkowe przyjęcie urodzinowe, mając przed oczami radość, jaką ono wywoła.

S – *sensing the subtle* – wyczuwanie subtelności

Większość cytowanych badań wymagała od uczestników dostrzegania subtelnych szczegółów. Często właśnie to najbardziej się u nas rzuca w oczy – rejestrujemy niuanse, które innym umykają. Zważywszy na to i ponieważ nazwałam tę cechę „wysoką wrażliwością”, wiele osób traktowało to jako rdzeń tej cechy¹. (Aby zapobiec takim nieporozumieniom i podkreślić rolę przetwarzania, jako bardziej formalne, naukowe określenie tej cechy zaproponowaliśmy „wrażliwość przetwarzania zmysłowego”). Cecha ta nie polega jednak na nadzwyczajnej ostrości zmysłów – są przecież wysoko wrażliwe osoby ze słabym wzrokiem lub słuchem. Co prawda niektórzy wrażliwi ludzie podają, że pewne ich zmysły są szczególnie wyczulone, ale nawet i w tych przypadkach można założyć, że bardziej starannie przetwarzają oni informacje zmysłowe, a nie, że ich oczy, nos, skóra, kubki smakowe czy uszy mają jakieś niezwykle właściwości. Powtórzmy, obszary mózgowe wykazujące wyższy poziom aktywności u WWO podczas postrzegania są odpowiedzialne za złożone przetwarzanie informacji zmysłowych; nie są to te obszary, które rozpoznają litery po ich kształcie czy nawet składają z nich słowa, ale te, które wychwytyją subtelności znaczeniowe tych słów.

Nasza zdolność postrzegania subtelnych szczegółów przydatna jest w najrozmaitszych sytuacjach, od korzystania z przyjemności codziennego życia po kompleksowe planowanie reakcji z uwzględnieniem wysyłanych przez ludzi niewerbalnych sygnałów (z których mogą sobie nawet nie zdawać sprawy) o ich nastroju czy uczciwości zamiarów. Z drugiej strony, kiedy jesteśmy zmęczeni, nie dostrzegamy niczego (ani subtelnego, ani rzucającego się w oczy) oprócz własnej potrzeby wytchnienia – co wiedzie nas do kolejnego ważnego punktu.

Każda wysoko wrażliwa osoba jest inna i zmienia się zależnie od chwili

Schemat DOES stanowi świetną ogólną wskazówkę do zrozumienia wysokiej wrażliwości, ale nie jest niezawodny. Zależnie od samopoczucia możemy wcale nie rozważać swojego postępowania albo nie zwracać uwagi na subtelności nawet w takim stopniu, w jakim robią to pozostali. Ponadto różnimy się między sobą. Ludzie mają różne inne cechy³⁰, różne historie osobiste i po prostu są różni. W zapale ustalenia naszej tożsamości grupowej – choćby jako niezrozumianej mniejszości – nie powinniśmy zapominać, że przecież nie jesteśmy jednakowi. A zwłaszcza nie wszyscy i nie za każdym razem jesteśmy w pełni świadomymi, sumiennymi, cudownymi ludźmi!

Weźmy „O” – łatwo ulegający przestymulowaniu. Dwie wrażliwe osoby mogą się zachowywać zupełnie inaczej w sytuacji, gdy dokucza im hałas czy grubiańskie zachowanie. Jedna może nie uskarżać się głośno i nie okazywać, że cokolwiek jej przeszkadza, ponieważ zwykle unika takich sytuacji albo po cichu się z nich wycofuje. Na przykład nie będzie pozostawać w miejscu pracy, w którym występuje uciążliwy hałas, niewybredne zachowania czy inne niedogodności. Jeśli zaś nie jest w stanie uniknąć takich problemów, przeczeka je po cichu do chwili, kiedy można im zaradzić. Inne wysoko wrażliwe osoby – zwykle mające za sobą bardziej stresującą przeszłość – mogą traktować siebie bardziej jak ofiarę i czuć się bardziej rozstrojone, a jednocześnie mieć mniejszą zdolność do znajdowania sobie właściwszego środowiska i unikania nieodpowiedniego. Mogą mieć poczucie, że muszą się przypodobać otoczeniu lub coś udowodnić. W kontekście zawodowym mogą nie zmieniać miejsca pracy

tak długo, aż dochodzi do kryzysu, w którym wszyscy dowiadują się o ich „przewrażliwieniu”.

Bhavini Shrivastava, która przeprowadziła badania³¹ nad osobami wysoko wrażliwymi w firmie informatycznej w Indiach, stwierdziła, że czują się one bardziej zestresowane przez swoje środowisko pracy, natomiast postrzegane są przez przełożonych jako bardziej produktywne. Jeśli założymy, że te wrażliwe osoby, których praca i wydajność cierpiały w wyniku stresu, już się zwolniły lub zostały zwolnione, to pozostałe (starsze i z większym doświadczeniem) najwyraźniej się przystosowały, być może dzięki szczególnemu traktowaniu przez przełożonych oraz dzięki temu, że ich głębia przetwarzania oraz wyczulenie na szczegóły mogą wносить istotny wkład w działanie firmy. Można zatem wyróżnić co najmniej dwa typy WWO – osoby, które ogólnie sobie radzą, i te do tego niezdolne, co w obu przypadkach wynika z innych cech ich osobowości. Albo co najmniej dwa typy sytuacji: stresujące w niewielkim stopniu, w których WWO się odnajdują i sprawiają wrażenie silnych przez znajdowanie sposobów adaptacji niedostępnych innym; albo ekstremalnie stresujące, w których nie są w stanie się przystosować i sprawiają wrażenie słabych.

Refleksje końcowe

Badania nad wrażliwością stanowiły dla mnie niezwykłą przygodę. Zaczęło się od prostego zaciekawienia uwagą rzuconą przez kogoś na mój temat. Przeprowadziłam wywiady z osobami podejrzewającymi, że mogą być wysoko wrażliwe, aby przekonać się, na czym to polega, ale nie mając jeszcze żadnych planów badawczych z tym związanych, a już z pewnością nie myśląc o pisaniu książki popularyzującej wiedzę na ten temat. Jednak po pewnym czasie uświadomiłam sobie, że – jak to lubię określać – gdy szłam tą drogą, za moim plecami zaczął się formować długi pochód ludzi, którzy byli wysoko wrażliwi, ale nigdy nie słyszeli tego terminu.

Często spotykam się z pytaniem: „Jak zdołała pani odkryć nową cechę?”. Odpowiedź jest taka, że wrażliwość nie jest nowa, ale trudno ją uchwycić przez obserwację zachowań ludzi, jak zwykle postępuje się w psychologii. Dlatego psychologowie i pozostali ludzie uciekali się do stosowania do tej cechy określeń pokrewnych, ale nieprecyzyjnych, takich jak nieśmiałość czy introwersja. Bardzo utrudniamy innym zaobserwowanie naszej cechy, ponieważ tak silnie reagujemy na środowisko, że w otoczeniu ludzi stajemy się jakby kameleonami, za wszelką cenę starając się wpasować. Szczęśliwie złożyło się tak, że będąc jednocześnie zaintrygowanym naukowcem i człowiekiem wysoko wrażliwym, mogłam poznać to doświadczenie od wewnątrz. Niemniej, jak pisałam w przedmowie do pierwszego wydania, zwróciłam uwagę na swoją wrażliwość dopiero po tym, jak ktoś inny ją skomentował, gdy „nadmiernie” zareagowałam na zabieg medyczny.

Gdy się ujawniamy, najbardziej rzucają się w oczy nasze „nadmierne” reakcje w porównaniu z innymi ludźmi („O” – nadmierna stymulacja i „E” – mocniejsze reakcje emocjonalne). Ale przecież stanowimy mniejszość, więc naturalnie nasze reakcje są powyżej przeciętnej i nie takie jak

u większości ludzi. Właśnie przez te bardziej zauważalne „O” i „E” nam samym oraz innym ludziom zdaje się, że mamy jakiś defekt. Co więcej, wysoko wrażliwe osoby z trudną przeszłością słabiej kontrolują swoje reakcje, a zatem cechę tę zaczęto kojarzyć z problemami. Te nieliczne widoczne w naszych zachowaniach oznaki „D” i „S” (głębi przetwarzania i świadomości niuansów) łatwo przeoczyć, a także przeinaczyć ich znaczenie. Na przykład, jeśli widzi się nas, jak stopniowo wchodzimy w jakąś sytuację czy z wolna podejmujemy decyzję, znów sprawia to wrażenie niepokojącej odmienności, potencjalnego problemu, a zatem defektu. Łatwo przeoczyć to, jak dobre bywają te decyzje, kiedy wreszcie zostają podjęte. Ponadto taki rodzaj powolności może być powodowany przez wiele innych czynników niż wysoka wrażliwość, na przykład przez lęk czy nawet niski poziom inteligencji. Tym, co najwyraźniej odróżnia wysoko wrażliwą mniejszość od reszty ludzi, jest to, co się dzieje we wnętrzu, co niewidoczne. Dzięki Bogu za dostępne nowe metody badań mózgu, które uwidaczniają te różnice, i za was wszystkich, którzy wystąpiliście z szeregu i powiedzieliście: „Tak, ja też tak mam”.

Więc świętujmy! Może nawet zorganizujemy pochód.

1. Wrażliwość to w języku angielskim *sensitivity*, od słowa *senses* – zmysły (przyp. red. pol.). [↩](#)

Przedmowa

„Beksa!”

„Ale cykor!”

„Nie psuj nam zabawy!”

Brzmi znajomo?

A to, wypowiedziane w dobrej wierze, ostrzeżenie: „Jesteś po prostu przewrażliwiony”?

Jeśli byłeś podobny do mnie, często słyszałeś takie słowa i czułeś przez nie, że w jakiś fundamentalny sposób różnisz się od innych. Byłam przekonana, że mam jakiś nieusuwalny defekt, który powinnam ukrywać i który skazuje mnie na życie gorszej kategorii. Byłam przekonana, że coś jest ze mną „nie tak”.

Tymczasem w rzeczywistości i z tobą, i ze mną wszystko jest „tak”. Jeśli odpowiedziałeś twierdząco na 12 lub więcej pytań testu otwierającego zasadniczy tekst książki (str. 52) lub jeśli szczegółowy opis w rozdziale pierwszym dobrze do ciebie pasuje (to jest najlepszy sprawdzian), należysz do szczególnego typu ludzi – jesteś osobą wysoko wrażliwą, dalej określaną w skrócie jako WWO. A ta książka jest napisana specjalnie dla ciebie.

Posiadanie wrażliwego układu nerwowego to cecha normalna i zasadniczo neutralna. Przypuszczalnie go odziedziczyłeś. Występuje on u około 15–20 procent populacji. Powoduje, że dostrzegasz niuanse w swoim otoczeniu, co w wielu sytuacjach daje ci istotną przewagę. Oznacza także, że łatwiej ulegasz przeciążeniu, gdy zbyt długo przebywasz w intensywnie stymulującym środowisku, w którym bombardują cię obrazy

i dźwięki, doprowadzając twój układ nerwowy do wyczerpania. Jak z tego widać, wrażliwość ma zarówno zalety, jak i wady.

W naszej kulturze bycie wyposażonym w tę cechę nie jest jednak uważane za idealne i zapewne okoliczność ta w znacznym stopniu cię ukształtowała. Rodzice i nauczyciele, kierując się najlepszymi intencjami, przypuszczalnie próbowali pomóc ci „poradzić sobie” z tą cechą, jakby stanowiła jakąś wadę. Rówieśnicy zapewne nie zawsze odnosili się do niej z taką delikatnością. A w dojrzałym życiu przypuszczalnie było ci trudniej znaleźć odpowiedni zawód czy partnera oraz zbudować poczucie własnej wartości i pewność siebie.

Co ta książka ma ci do zaoferowania

Książka ta dostarcza podstawowych informacji na temat tej cechy; wiadomości, których nie znajdziesz nigdzie indziej. Jest owocem pięciu lat badań, pogłębionych wywiadów, doświadczenia klinicznego, kursów i indywidualnych konsultacji z setkami wysoko wrażliwych osób, a także starannego czytania między wierszami tego, co psychologia już odkryła na temat tej cechy, choć jeszcze nie zdawała sobie z tego sprawy. W pierwszych trzech rozdziałach zapoznasz się z podstawowymi informacjami na temat wysokiej wrażliwości oraz dowiesz się, jak sobie radzić z przestymulowaniem i nadpobudzeniem układu nerwowego.

Dalej w książce omawiany jest wpływ wrażliwości na bieg życia, rozwój kariery, związki i życie wewnętrzne. Skupia się na korzyściach, z których być może dotąd nie zdawałeś sobie sprawy, oraz przedstawia porady dotyczące typowych dla WWO problemów, takich jak nieśmiałość i trudności w znalezieniu odpowiedniego rodzaju pracy.

To będzie daleka podróż. Większość wysoko wrażliwych ludzi, którym pomogły informacje zawarte w tej książce, mówiła mi, że radykalnie zmieniły one ich życie – mówili mi też, że koniecznie powinnam ci o tym powiedzieć.

Słowo do nieco mniej wrażliwych

Po pierwsze, jeśli sięgasz po tę książkę, bo jesteś rodzicem, małżonkiem lub przyjacielem osoby wysoko wrażliwej, wiedz, że szczególnie zachęcam cię do tej lektury. Relacja łącząca cię z tą osobą ulegnie znacznej poprawie.

Po drugie, telefoniczny sondaż przeprowadzony wśród trzystu losowo wybranych respondentów należących do różnych grup wiekowych pokazał, że choć 20 procent wykazywało skrajnie wysoki lub wysoki poziom wrażliwości, u kolejnych 22 procent dało się stwierdzić umiarkowany poziom wrażliwości. Ci z was, którzy należą do tej drugiej grupy, także odniosą istotne korzyści z przeczytania tej książki.

Warto przy okazji zaznaczyć, że 42 procent respondentów podało, że w ogóle nie są wrażliwi – co pozwala pojąć, dlaczego wysoko wrażliwe osoby czują się tak bardzo niedopasowane do znacznej części świata. I, oczywiście, to właśnie ta część populacji zawsze pogłania radioodbiorniki i naciska klaksony.

Ponadto można bezpiecznie założyć, że każdy robi się niekiedy wysoko wrażliwy – na przykład po miesiącu spędzonym samotnie w górskim szałasie. I wszyscy stają się coraz bardziej wrażliwi z wiekiem. Właściwie u większości ludzi, bez względu na to, czy to potwierdzają, w określonych sytuacjach dochodzi do głosu jakiś aspekt wysokiej wrażliwości.

I słowo do nie-WWO

Czasem ludzie będący nie-WWO czują się wykluczeni i urażeni myślą, że się od nich różni i sprawiamy niekiedy wrażenie, jakbyśmy uważali się za lepszych. „A więc myślisz, że nie jestem wrażliwy?” – pytają. Problem polega na tym, że słowo „wrażliwy” znaczy także „wrozumiały” i „świadomy”. Zarówno WWO, jak i nie-WWO mogą wykazywać te przymioty, które u nas ujawniają się szczególnie wtedy, gdy mamy dobre samopoczucie i jesteśmy wyczuleni na subtelności. W stanie wyciszenia WWO mogą mieć zdolność odbierania nawet najdrobniejszych niuansów. Kiedy jednak jesteśmy nadpobudzeni, co zdarza się nam często, jesteśmy jak najdalsi od wykazywania się wyrozumiałością czy czułością. Jesteśmy wtedy przeciążeni, wykończeni i marzymy tylko o tym, żeby побыć trochę w samotności. Tymczasem twoi przyjaciele niebędący WWO mogą w takich chaotycznych sytuacjach odznaczać się większym zrozumieniem dla innych.

Długo rozważałam, jak nazwać tę cechę. Wiedziałam, że nie chcę powtórzyć błędu polegającego na myleniu jej z introwersją, nieśmiałością, zahamowaniem czy całą masą innych mylnych określeń, jakie stosują do nas psycholodzy. Żadne z nich nie oddaje neutralnego aspektu tej cechy, nie mówiąc już o pozytywnym. „Wrażliwość” wyraża neutralny fakt większego wyczulenia na bodźce. Sądziłam więc, że nadeszła pora, by wynagrodzić nam zaznane uprzedzenia przez wybór słowa, które może być interpretowane na naszą korzyść.

Jednak niektórym ludziom bycie „wysoko wrażliwym” absolutnie nie kojarzy się pozytywnie. Siedząc teraz i pisząc tę książkę w domowym zaciszu, gdy nie mówi się jeszcze na temat tej cechy, pozwolę sobie przewidzieć, że stanie się ona powodem mnóstwa uszczypliwych żartów

i uwag na temat WWO. Wokół pojęcia wrażliwości zebrala się potężna zbiorowa energia – prawie tak wielka, jak ta otaczająca kwestie płci, z którymi zresztą wrażliwość bywa często mylona. (Tyle samo dziewczynek i chłopców rodzi się wysoko wrażliwymi, ale uważa się, że mężczyźni nie powinni posiadać tej cechy, natomiast kobiety powinny. Obie płcie płacą wysoką cenę za to zamieszanie). Bądź zatem gotów na erupcję tej energii. Chroń zarówno swoją wrażliwość, jak i rodzące się jej rozumienie, powstrzymując się od opowiadania o niej, gdy rozsądek podpowie ci, że tak będzie lepiej.

Ale przede wszystkim ciesz się świadomością, że jest mnóstwo ludzi o podobnej umysłowości. Dotychczas się nie kontaktowaliśmy, ale teraz już to zrobiliśmy, z korzyścią dla nas samych i dla społeczeństwa. W rozdziałach 1, 6 i 10 napiszę więcej na temat istotnych funkcji społecznych odgrywanych przez osoby wysoko wrażliwe.

Czego potrzebujesz

Stwierdziłam, że osobom wysoko wrażliwym służy czwórtorowe podejście, które zostanie omówione w tej książce.

1. **Samowiedza.** Musisz zrozumieć, co to znaczy być wysoko wrażliwym. Dogłębnie. I jak to się ma do innych twoich cech oraz jak wpłynęła na ciebie negatywna postawa społeczeństwa. Ponadto musisz dobrze poznać swoje czułe ciało. Koniec z ignorowaniem go z powodu tego, że sprawia wrażenie zbyt mało chętnego do współpracy z tobą czy słabego.
2. **Reinterpretacja (*reframing*).** Musisz aktywnie zreinterpretować dużą część swojej przeszłości w świetle wiedzy, że przyszedłeś na świat jako osoba wysoko wrażliwa. Wiele z twoich „porażek” było nieuniknionych, ponieważ ani ty, ani twoi rodzice, nauczyciele, koledzy czy współpracownicy nie rozumieli, jak funkcjonujesz. Reinterpretacja twoich doświadczeń może prowadzić do zbudowania wyższego poczucia własnej wartości, a jest ono dla WWO wyjątkowo ważne, gdyż zapobiega nadpobudzeniu w nowych (a przez to silnie stymulujących) sytuacjach. Reinterpretacja nie zachodzi jednak automatycznie. Dlatego na końcu każdego rozdziału zamieszczam ćwiczenia, w których często się ona przewija.
3. **Zdrowienie.** Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, teraz właśnie musisz uruchomić proces gojenia głębszych ran. Byłeś bardzo wrażliwy w dzieciństwie; problemy rodzinne i szkolne, choroby itp. wywierały na ciebie większy wpływ niż na innych. Ponadto różniłeś się od rówieśników i prawie na pewno cierpiełeś z tego powodu. Spodziewając się silnych emocji, które zapewne pojawią się przy takiej wewnętrznej pracy koniecznej dla zaleczenia ran z przeszłości, osoby wysoko wrażliwe mogą mieć większą skłonność do tego, by się powstrzymać przed jej wykonaniem. Ostrożność i rozważa są uzasadnione, ale nie przysłużysz się sobie, zostawiając to zadanie na później.
4. **Pomoc w swobodnym udzielaniu się w świecie oraz nauczaniu się, kiedy należy się wycofywać.** Możesz, powinieneś i musisz angażować się

w sprawy świata. Świat naprawdę cię potrzebuje. Ale musisz się też nauczyć, jak nie popadać w przesadę z działaniem lub powstrzymywaniem się przed nim. Książka ta, wolna od sprzecznych przekazów wysyłanych przez mniej wrażliwą kulturę, pokaże ci, jak uchwycić tę równowagę.

Ponadto powiem o wpływie, jaki wysoka wrażliwość wywiera na twoje bliskie związki. Omówię także psychoterapię dla WWO – które osoby powinny się jej poddać, dlaczego, jakiego typu, u kogo, a zwłaszcza jaka jest specyfika takiej terapii. Następnie przedstawię zagadnienia dotyczące opieki medycznej dla WWO, w tym sporo na temat takich leków jak Prozac, często przyjmowanych przez WWO. Na koniec książki zostawię delektowanie się bogactwem naszego życia wewnętrznego.

O mnie

Zajmuję się naukowymi badaniami psychologicznymi, wykładam na uniwersytecie, jestem psychoterapeutką i autorką powieści. Co najważniejsze jednak, jestem osobą wysoko wrażliwą, tak jak ty. Nie piszę tej książki *ex cathedra*, z zamiarem dopomożenia ci, moje ty biedactwo, w uporaniu się z twoim „syndromem”. Znam *naszą* cechę z własnego doświadczenia, wiem, jakie są jej zalety i jakie stawia wyzwania.

W dzieciństwie uciekałam w domu od chaosu życia rodzinnego. W szkole unikałam sportu, zabaw grupowych i w ogóle kontaktów z rówieśnikami. Jakąż mieszanekę ulgi i upokorzenia odczułam, gdy okazało się, że moja strategia przynosi efekty i zaczęto mnie zupełnie ignorować.

W gimnazjum dostałam się pod ochronne skrzydła ekstrawertyczki. Przyjaźń ta przetrwała również w latach licealnych; zresztą i tak większość czasu przeznaczalam na naukę. Na studiach moje życie stało się znacznie trudniejsze. Po wielu falstartach, między innymi przedwczesnym małżeństwie, które przetrwało cztery lata, ostatecznie skończyłam studia pierwszego stopnia na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley, gdzie należałam do bractwa Phi Beta Kappa. Wiele godzin przepłakałam jednak w rozmaitych łazienkach, obawiając się, że wariuję. (Z przeprowadzonych przeze mnie badań wynika, że takie ucieczki, nierzadko służące temu, żeby się wypłakać, są typowe dla WWO).

Na studiach magisterskich dostałam gabinet, w którym chowałam się i płakałam, gdy trzeba było odzyskać równowagę. Ze względu na te reakcje zakończyłam studia na tym poziomie, mimo że gorąco zachęcano mnie do kontynuowania nauki i przygotowania pracy doktorskiej. Musiało minąć dwadzieścia pięć lat, nim zgromadziłam informacje na temat mojej cechy, pozwalające mi zrozumieć swoje reakcje i zrobić ten doktorat.

Gdy miałam dwadzieścia trzy lata, poznałam mojego obecnego męża i zaszyłam się w domu, by pisać i wychowywać naszego syna. Byłam jednocześnie zachwycona i zawstydzona tym, że nie udzielałam się „w świecie”. Zdawałam sobie niejasno sprawę, że tracę możliwości dalszego kształcenia, zdobywania większego uznania dla swoich talentów oraz kontakty z różnymi ludźmi. Ale na podstawie gorzkiej przeszłości sądziłam, że nie mam innego wyboru.

Nie da się jednak uniknąć wszelkich poruszających wydarzeń. Musiałam się poddać zabiegowi medycznemu, po którym miałam nadzieję wrócić do formy w ciągu paru tygodni. Niestety, mój organizm przypominał mi o nim miesiącami fizycznych i emocjonalnych perturbacji. Zostałam ponownie zmuszona do skonfrontowania się z moją „fatalną wadą”, która tak mnie wyróżniała. Postanowiłam więc spróbować psychoterapii. I miałam szczęście. Po kilku spotkaniach moja terapeutka powiedziała: „Ależ oczywiście, że to cię wyprowadziło z równowagi; jesteś szalenie wrażliwą osobą”.

Co to jest – pomyślałam sobie – jakaś nowa wymówka? Powiedziała, że specjalnie się nad tym nie zastanawiała, ale doświadczenie jej mówi, że ludzie znacznie różnią się tolerancją na bodźce, a także otwartością na głębsze znaczenie swoich przeżyć – tych dobrych i tych złych. Według niej taka wrażliwość nie była przejawem uszczerbku psychicznego czy zaburzenia. Taką przynajmniej miała nadzieję, bo sama też była wysoce wrażliwa. Przypominam sobie jej szelmowski uśmiech, gdy dodała: „... podobnie zresztą jak większość ludzi, których, moim zdaniem, naprawdę warto poznać”.

Terapię kontynuowałam przez wiele lat, ani chwili za długo, pracując nad różnymi zagadnieniami sięgającymi dzieciństwa. Centralnym motywem pracy stał się wpływ wysokiej wrażliwości. Pojawiło się moje poczucie

jakiegoś defektu. Dostrzegłam gotowość innych do otaczania mnie opieką w zamian za korzystanie z owoców mojej wyobraźni, empatii, kreatywności czy przenikliwości, których ja sama nie potrafiłam cenić. Wypłynęło też wynikające stąd moje odsunięcie się od świata. Ale gdy to wszystko zrozumiałam, poczułam, że jestem zdolna powrócić do świata. Teraz czerpię wielką przyjemność z uczestnictwa w jego życiu, cieszę się rolą specjalisty i możliwością dzielenia się z ludźmi wyjątkowymi darami mojej wrażliwości.

Wiedza naukowa u podstaw tej książki

Ponieważ uświadomienie sobie mojej cechy odmieniło mi życie, postanowiłam więcej o niej poczytać, ale prawie nic na ten temat nie można było znaleźć. Pomyślałam, że zbliżonym zagadnieniem będzie introwersja. Bardzo mądrze pisał o niej psychiatra Carl Jung, określając ją jako tendencję do zwracania się do swego wnętrza. Teksty Junga, który sam był wysoko wrażliwy, bardzo dużo mi dały, natomiast bardziej naukowe opracowania koncentrowały się wokół tego, że introwertycy są nietowarzyscy, co skłoniło mnie do refleksji, że utożsamianie wrażliwości z introwersją może być błędne.

Mając za punkt wyjścia tak niewielki zasób informacji, postanowiłam dać ogłoszenie w gazetce wydawanej na uniwersytecie, w którym wówczas pracowałam. Chciałam przeprowadzić wywiady z osobami, które oceniają się jako bardzo wrażliwe na bodźce, introwertyczne lub wykazujące silne reakcje emocjonalne. W krótkim czasie zgłosiło się do mnie więcej chętnych, niż potrzebowałam.

Następnie w lokalnej gazecie pojawił się artykuł na temat badań. Mimo że nie podano tam moich danych do kontaktu, ponad sto osób zadzwoniło do mnie lub napisało z podziękowaniami, z prośbą o pomoc lub po prostu po to tylko, by powiedzieć: „ja też”. Po dwóch latach wciąż się do mnie zgłaszali (wysoko wrażliwi czasem dość długo się zastanawiają przed zrobieniem pierwszego kroku!).

Na podstawie przeprowadzonych wywiadów (czterdziestu, z których każdy trwał dwie–trzy godziny) opracowałam kwestionariusz, który wypełniły tysiące ludzi w całej Ameryce Północnej. Zorganizowałam także sondaż telefoniczny skierowany do losowo wybranych trzystu respondentów. Dla ciebie jako czytelnika ważne jest tu to, że wszystko,

o czym piszę w tej książce, ma solidne podstawy w badaniach – moich własnych i innych naukowców, oraz że opieram się na doświadczeniu z licznych obserwacji osób wysoko wrażliwych, dokonanych podczas moich zajęć ze studentami, rozmów, indywidualnych konsultacji i psychoterapii. Miałam liczone w tysiącach okazje do tego, by zgłębiać osobiste historie WWO. Ale i tak wtrącam „przypuszczalnie” i „być może” częściej niż to typowe dla książek przeznaczonych dla szerokiego kręgu odbiorców, wydaje mi się jednak, że wysoce wrażliwi to docenią.

Decyzja o przeprowadzeniu tych badań, pisaniu na ten temat i prowadzeniu zajęć sprawiła, że stałam się swego rodzaju pionierem. Ale i to jest konsekwencją bycia WWO. Często to my jako pierwsi dostrzegamy, co trzeba zrobić. A gdy wzrośnie nasze zaufanie do własnych zalet, być może coraz więcej z nas się zdecyduje przemówić – na nasz wrażliwy sposób.

Instrukcje dla czytelnika

1. Powtarzam, że zwracam się do czytelnika jako do osoby wysoko wrażliwej, ale książka jest w równym stopniu przeznaczona dla ludzi, którzy pragną zrozumieć taką osobę, będąc w roli jej przyjaciela, krewnego, doradcy, pracodawcy, nauczyciela czy pracownika służby zdrowia.
2. Książka ta zachęca cię do postrzegania siebie jako osoby mającej pewną cechę wspólną dla wielu ludzi. Innymi słowy, nalepia ci etykietę. Pożytek z tego jest taki, że możesz poczuć, iż jesteś normalny, oraz korzystać z doświadczeń i analizy innych ludzi. Niemniej wszelkie etykiety pomijają twoją wyjątkowość. Każda wysoko wrażliwa osoba jest inna od pozostałych, nawet jeśli łączy je wspólna cecha. Nie zapominaj o tym podczas lektury.
3. Czytając tę książkę, przypuszczalnie ujrzysz wszystkie aspekty swego życia w świetle bycia wysoko wrażliwym. Tego należy się spodziewać. Wręcz o to chodzi. Metoda „całkowitego zanurzenia” pomaga w nauce dowolnego nowego języka, w tym także nowego sposobu mówienia o sobie. Jeśli inni poczują się tym trochę zaniepokojeni, zniechęceni czy zirytowani, poproś ich o trochę cierpliwości. Nadejdzie moment, kiedy ta idea w tobie okrzepnie i będziesz mniej o tym mówić.
4. W książce przedstawiam ćwiczenia, które okazały się przydatne dla osób wysoko wrażliwych. Nie twierdzę jednak, że *musisz* je wykonać, by odnieść korzyść z lektury. Zaufaj swojej intuicji i rób to, co uznasz za właściwe.
5. Każde z tych ćwiczeń może wywieść na powierzchnię silne uczucia. Jeśli to się zdarzy, gorąco zachęcam cię do skorzystania z profesjonalnej pomocy. Jeżeli jesteś już w trakcie terapii, książka powinna dobrze się wpisać w twoją pracę z psychoterapeutą. Koncepcje tu przedstawione mogą się nawet przyczynić do skrócenia czasu potrzebnej ci terapii, gdyż pomogą ci wyobrazić sobie nowe idealne „ja” – nie to, które narzuca nam jako ideał kultura, ale twoje własne, „ja” kogoś, kim możesz być albo wręcz już jesteś. Ale pamiętaj, że książka ta nie zastąpi dobrego terapeuty w momencie, gdy emocje stają się zbyt silne lub zaczynasz się w nich gubić.

Jestem podekscytowana, wyobrażając sobie, jak odwracasz stronę i wkraczasz w ten nowy świat – mój, twój, *nasz*. Po latach myślenia, że być może jesteś jedynym, miło mieć towarzystwo, prawda?

CZY JESTEŚ WYSOKO WRAŻLIWY?

Test

Odpowiadaj tak, jak czujesz. Zakreśl „tak”, jeśli stwierdzenie choćby w części się do ciebie odnosi. Zakreśl „nie”, jeśli nie odnosi się do ciebie wcale lub nie bardzo.

Wydaje mi się, że docierają do mnie różne subtelne szczegóły otoczenia. T N

Podlegam wpływowi nastrojów innych ludzi. T N

Mam skłonność do dużej wrażliwości na ból. T N

W dni, kiedy dużo się dzieje, miewam potrzebę znalezienia chwili dla siebie, chowając się do łóżka, zaciemnionego pokoju czy gdziekolwiek indziej, gdzie mogę zaznać trochę spokoju i uciec od bodźców. T N

Jestem bardzo czuły na działanie kofeiny. T N

Łatwo przytłaczają mnie takie bodźce jak ostre światło, silne zapachy, szorstkie tkaniny czy syreny przejeżdżających karetek. T N

Mam bogate, skomplikowane życie wewnętrzne. T N

Głośne dźwięki sprawiają mi dyskomfort. T N

Do głębi porusza mnie sztuka i muzyka. T N

Jestem sumienny. T N

Łatwo mnie przestraszyć. T N

Czuję się roztrzęsiony, gdy mam dużo do zrobienia w krótkim czasie. T N

Gdy ludzie nie czują się komfortowo w miejscu, w którym przebywają, zwykle wiem, jak temu zaradzić (przez zmianę oświetlenia, przestawienie foteli itp.).	T	N
Irytuje mnie, gdy ludzie wymagają ode mnie zrobienia zbyt wielu rzeczy jednocześnie.	T	N
Bardzo dbam o to, by unikać pomyłek czy zapomnienia o czymś.	T	N
Celowo unikam filmów i programów telewizyjnych pokazujących sceny przemocy.	T	N
Odczuwam nieprzyjemne pobudzenie, kiedy wokół mnie dużo się dzieje.	T	N
Głód wywołuje u mnie silną reakcję, tak że tracę koncentrację czy pogarsza się mój nastrój.	T	N
Zmiany w moim życiu wytrącają mnie z równowagi.	T	N
Zauważam i cenię sobie delikatne czy wysublimowane zapachy, smaki, dźwięki, dzieła sztuki.	T	N
Ważnym priorytetem jest dla mnie takie ułożenie sobie życia, by unikać sytuacji denerwujących i rozstrajających.	T	N
Kiedy podczas wykonywania zadania muszę z kimś rywalizować lub jestem obserwowany, bardzo się denerwuję i radzę sobie o wiele gorzej niż normalnie.	T	N
Mam wrażenie, że w dzieciństwie rodzice lub nauczyciele postrzegali mnie jako wrażliwego czy nieśmiałego.	T	N

Wynik testu

Jeśli odpowiedziałeś twierdząco dwanaście lub więcej razy, prawdopodobnie jesteś osobą wysoko wrażliwą.

Ale szczerze mówiąc, żaden test psychologiczny nie jest dość wiarygodny, by na jego wynikach opierać swoje życie. Nawet jeśli tylko jedno czy dwa

z powyższych twierdzeń są w twoim przypadku prawdziwe, ale za to w *bardzo dużym* stopniu, także masz prawo określać siebie jako wysoko wrażliwego. Czytaj dalej, a jeśli odnajdziesz siebie w pogłębionych opisach zamieszczonych w rozdziale 1, możesz uznać się za osobę wysoko wrażliwą. Kolejne rozdziały pozwolą ci lepiej zrozumieć siebie oraz nauczyć się w pełni rozkwitać w dzisiejszym, niezbyt wrażliwym świecie.

Rozdział 1

Co wiadomo o wysokiej wrażliwości (Niestłuszne) poczucie wady

W tym rozdziale przedstawię podstawowe fakty na temat twojej szczególnej cechy i tego, w jaki sposób odróżnia cię ona od innych ludzi. Odkryjesz także pozostałe aspekty swojej odziedziczonej osobowości oraz otworzą ci się oczy na twój obraz w kulturze. Ale najpierw powinieneś poznać Kristen.

Myślała, że zwariowała

Z 23-letnią Kristen przeprowadziłam wywiad w ramach moich badań nad osobami wysoko wrażliwymi. Była inteligentną, bystrą studentką. Ale już po paru minutach naszej rozmowy jej głos zaczął drżeć.

– Przepraszam – wyszeptała – ale ja tak naprawdę się zgłosiłam na to spotkanie, bo jest pani psychologiem, a ja chciałam porozmawiać z kimś, kto mógłby mi powiedzieć, czy... – urwała – czy nie zwariowałam.

Przyjrzałam się jej ze współczuciem. Widać było jej desperację, ale jak dotąd nic z tego, co powiedziała, nie zdradzało według mnie choroby psychicznej. Trzeba jednak dodać, że już wtedy inaczej słuchałam ludzi takich jak Kristen.

Zaczęła mówić dalej, jak gdyby bała się zostawić mi czas na odpowiedź.

– Czuję się zupełnie inna niż wszyscy. Zawsze tak było. Nie chodzi mi o... To znaczy miałam wspaniałą rodzinę. Moje dzieciństwo było prawie sielankowe, dopóki nie poszłam do szkoły. Choć mama mówi, że zawsze byłam marudna.

Nabrała powietrza. Zachęciłam ją gestem, a ona ciągnęła: – W przedszkolu bałam się wszystkiego. Nawet zajęć muzycznych. Kiedy rozdawali garnki i pokrywki do bębnienia, zatykałam sobie uszy rękami i płakałam. – Odwróciła wzrok. W jej oczach wezbrały łzy. – W podstawówce byłam ulubienicą nauczycieli, ale często mówili też, że jestem „nieobecna”.

Jej „nieobecność” była powodem wielu stresujących badań lekarskich i psychologicznych. Zaczęto od diagnozowania upośledzenia umysłowego. W rezultacie zalecono, by realizowała program dla dzieci szczególnie uzdolnionych, co wcale mnie nie zaskoczyło.

Niemniej sygnał brzmiał: „Z tym dzieckiem jest coś nie tak”. Badano jej słuch – normalny. W czwartej klasie zrobiono jej badanie obrazowe mózgu, podejrzewając, że epizody zamyślenia wynikają u niej z małych napadów padaczkowych (petit mal). Mózg był jednak zdrowy.

Ostateczna diagnoza? „Problemy z odsiewaniem bodźców”. W rezultacie dziecko nabrało przekonania, że ma jakiś defekt.

Wyjątkowy, ale zupełnie nierozumiany

Diagnoza była w zasadzie trafna. Osoby wysoko wrażliwe rzeczywiście odbierają wiele bodźców – wszelkie niuanse, które umykają innym. Natomiast to, co pozostałym wydaje się zupełnie normalne, np. duże natężenie dźwięków czy obecność wielu ludzi, dostarcza WWO ogromnej masy bodźców i staje się obciążeniem.

Większość ludzi potrafi ignorować syrenę ambulansu, jaskrawe światła, nietypowe zapachy, bałagan i rozgardiasz. Wysoko wrażliwym one bardzo przeszkadzają.

Większość ludzi może odczuwać zmęczenie pod koniec dnia spędzonego w galerii handlowej czy w muzeum, ale z przyjemnością przyjmie zaproszenie na wieczorną imprezę. Wysoko wrażliwi potrzebują po takim dniu trochę samotności. Czują się roztelepani, nadpobudzeni.

Większość ludzi, wchodząc do pomieszczenia, zauważa meble, innych zebranych i... mniej więcej tyle. Wysoko wrażliwi z miejsca automatycznie rejestrują panującą tam atmosferę, oznaki wzajemnej życzliwości i niechęci, zaduch lub świeżość powietrza, charakter osoby, która układała kwiaty.

Jednak jeśli jesteś taką osobą, trudno ci dostrzec, że masz jakąś wyjątkową zdolność. Jak porównywać swoje wewnętrzne doświadczenia? Niełatwo. Najczęściej zauważasz tylko, że masz znacznie mniejszy próg tolerancji niż inni. Zapominasz natomiast, że należysz do grupy wykazującej w wyjątkowym stopniu kreatywność, przenikliwość, pasję i opiekuńczość – przymioty wysoko cenione w społeczeństwie.

Wszystko to dostaje się jednak w pakiecie. Nasza wrażliwość idzie w parze z ostrożnością, wycofaniem i potrzebą spędzania dodatkowego czasu w pojedynkę. Ponieważ ludzie pozbawieni tej cechy (większość) tego

nie rozumieją, postrzegają nas jako nieśmiały, załęcznionych, słabych lub – co jest największym grzechem ze wszystkich – nietowarzyskich. Bojąc się tych etykiet, staramy się być tacy jak inni. Ale skutkuje to u nas nadpobudzeniem i przeciążeniem. To z kolei zaskarbia nam opinię znerwicowanych czy nienormalnych, najpierw w cudzych oczach, potem w naszych własnych.

Niebezpieczny rok Kristen

Wcześniej czy później wszystkim przytrafiają się stresujące doświadczenia, ale wysoko wrażliwi mocniej reagują na bodźce tego typu. Jeśli uznajesz taką reakcję za poważny osobisty defekt, poziom stresu w kryzysowej sytuacji dodatkowo się nasila. Następnie pojawiają się poczucie beznadziei i bezwartościowości.

Kristen przeszła taki kryzys na pierwszym roku studiów. Wcześniej uczęszczała do kameralnego prywatnego liceum i nigdy nie mieszkała poza domem. Teraz nagle zamieszkała wśród obcych ludzi i musiała rozpychać się łokciami, by zdobyć podręczniki czy zapisać się na wybrane zajęcia. Stale czuła nadmiar bodźców. Do tego wszystkiego zakochała się. Na śmierć i życie (jak to wrażliwiec). Wkrótce pojechała do Japonii, by poznać rodzinę swojego chłopaka, choć z góry wiedziała, że ma powody, by się tego obawiać. To właśnie tam, w Japonii, „odwaliło jej”, jak to określiła.

Kristen nigdy nie postrzegała siebie jako lękliwej. Ale nagle w Japonii przytłoczyły ją różne lęki i nie mogła spać. W końcu popadła w depresję. Przerazona własnymi emocjami straciła poczucie własnej wartości. Jej chłopak nie potrafił znieść takich „wariactw” i zerwał z nią. W tym czasie Kristen wróciła już na uczelnię, ale obawiała się, że tu też poniesie porażkę. Była na skraju wytrzymałości.

Spojrzała na mnie po wyszloczeniu ostatniej części swojej historii, dodając: „Wtedy usłyszałam o tych badaniach nad wrażliwością i pomyślałam, że to może o mnie. Ale wiem, że nie, prawda?”

Powiedziałam, że na podstawie tak krótkiej rozmowy nie mogę mieć pewności, ale uważam, iż wysoka wrażliwość w połączeniu z opisanymi stresami może w zupełności wyjaśniać jej stan ducha. W ten sposób spotkał

mnie zaszczyt przedstawienia Kristen jej samej – podarowania jej wyjaśnienia, które już od dawna się jej należało.

Definicja wysokiej wrażliwości – dwie sprawy do zapamiętania

FAKT 1. Każdy – niezależnie od tego, czy jest wysoko wrażliwy, czy nie – czuje się najlepiej, gdy nie jest ani zbyt znudzony, ani zbyt pobudzony.

Człowiek wypada najlepiej – czy to w rozmowie, czy w meczu o mistrzostwo świata – gdy jego układ nerwowy jest umiarkowanie pobudzony. Niedostatek pobudzenia sprawia, że człowiek jest przytępiony, nieskuteczny. By zmienić ten fizyczny stan niedostatecznego pobudzenia, pijemy kawę, włączamy radio, dzwoniemy do kolegi, wdajemy się w rozmowę z zupełnie obcym człowiekiem, zmieniamy zawód – wszystkie chwytły dozwolone!

Z kolei zbyt silne pobudzenie układu nerwowego sprawia, że ludzie stają się zestresowani, niezdarni i skołowani. Nie daje się myśleć, spada koordynacja ruchowa, czujemy, że tracimy kontrolę nad sobą. I w tym przypadku jest wiele sposobów zaradzenia tej sytuacji. Czasem odpoczywamy. Albo mentalnie się odcinamy. Niektórzy sięgają po alkohol albo relanium.

Pożądaną stopień pobudzenia wypada gdzieś pośrodku. Potrzeba i pragnienie „optymalnego poziomu pobudzenia” jest jednym z najlepiej ugruntowanych odkryć i praw psychologii. Dotyczy wszystkich, nawet niemowląt. One także nie lubią ani znudzenia, ani przestymulowania.

FAKT 2. Ludzie różnią się pod względem poziomu pobudzenia układu nerwowego w danej sytuacji i w danych warunkach¹.

Różnice te są w znacznym stopniu dziedziczne, a co więcej – najzupełniej normalne i naturalne. Można tę prawidłowość zaobserwować u wszystkich wyższych zwierząt – myszy, kotów, psów, koni, małą i ludzi. W obrębie

gatunku odsetek osobników bardzo czułych na stymulację oscyluje w okolicach 15–20 procent. Podobnie jak niektóre osobniki danego gatunku są większe od pozostałych, niektóre są bardziej wrażliwe. Dzięki odpowiedniej hodowli i krzyżowaniu wrażliwszych osobników z sobą można w ciągu kilku pokoleń doprowadzić do uzyskania bardziej wrażliwego szczepu. Mówiąc krótko, spośród wrodzonych cech temperamentu ta powoduje największe obserwowalne różnice².

Dobra i niespecjalnie dobra wiadomość

Ta różnorodność w zakresie reagowania na pobudzenie oznacza, że możesz rejestrować poziomy stymulacji, których inni nie dostrzegają³. Dotyczy to zarówno subtelnych dźwięków i obrazów, jak i innych doznań, na przykład bólowych. Nie chodzi o to, że masz lepszy słuch, wzrok czy inny zmysł (mnóstwo ludzi wysoko wrażliwych nosi okulary). Różnica tkwi zapewne gdzieś po drodze od narządu zmysłu do mózgu lub w samym mózgu, w bardziej starannym przetwarzaniu informacji⁴. Dłużej się zastanawiamy i wszystko dzielimy na drobniejsze kategorie. Jak maszyny sortujące owoce zależnie od ich wielkości, wyróżniamy dziesięć różnych kategorii, podczas gdy inni dwie lub trzy.

Większa świadomość niuansów sprawia, że działamy bardziej intuicyjnie, co oznacza przyjmowanie i przetwarzanie informacji w sposób półświadomy lub nieświadomy. W rezultacie często się zdarza, że coś po prostu wiemy, choć nie zdajemy sobie sprawy skąd. Co więcej, to głębsze przetwarzanie subtelnych szczegółów sprawia, że lepiej ogarniamy przeszłość i przyszłość. Po prostu „wiemy”, jak doszło do sytuacji, z którymi mamy do czynienia, albo umiemy przewidzieć, jak się potoczą. To jest właśnie ten sławny „szósty zmysł”. Oczywiście, może się on mylić, tak samo jak mylą się oczy albo uszy, ale miewa rację na tyle często, że ludzie wysoko wrażliwi często są wizjonerami, obdarzonymi niezwykłą intuicją artystami czy wynalazcami, a także są dokładniejsi, ostrożniejsi i dysponują większą mądrością.

Wady tej cechy ujawniają się przy wyższym poziomie stymulacji. To, co dla większości ludzi jest umiarkowanie stymulujące, dla wysoko wrażliwych jest stymulujące silnie. To zaś, co większość ludzi stymuluje silnie, dla nich jest wręcz nie do wytrzymania, doprowadza do punktu

przeciążenia zwanego hamowaniem transmarginalnym. Jako pierwszy opisał to zjawisko na przełomie XIX i XX wieku rosyjski fizjolog Iwan Pawłow. Był przekonany, że jedną z elementarnych dziedzicznych różnic pomiędzy ludźmi jest właśnie to, jak szybko docierają do tego punktu, i że ci, którzy dochodzą do niego wcześniej, mają zasadniczo odmienny typ układu nerwowego od pozostałych.

Nikt nie lubi nadpobudzenia, niezależnie od tego, czy jest wysoko wrażliwy, czy nie. Człowiek czuje się wtedy pozbawiony kontroli nad sobą, z całego organizmu płyną do niego sygnały o problemach. Często pociąga to za sobą niemożność optymalnego działania. Oczywiście, może to też stanowić zagrożenie. Niewykluczone nawet, że wszyscy mamy wrodzony lęk przed nadpobudzeniem. Skoro noworodek nie potrafi uciekać ani walczyć, ani nawet rozpoznać zagrożenia, najlepszym dla niego rozwiązaniem w obliczu wszystkiego, co nowe, co stymuluje, jest głośno się rozpłakać, tak aby pojawili się dorośli i go uratowali.

Podobnie jak strażacy, wysoko wrażliwi odbierają głównie fałszywe alarmy. Ale wystarczy, by taka wrażliwość uratowała życie zaledwie raz, a z genetycznego punktu widzenia cecha ta jest opłacalna. Można więc powiedzieć, że w przypadkach, gdy wrażliwość prowadzi do nadpobudzenia, jest niezaprzeczalnie kłopotliwa, ale to część pakietu, na który składa się także mnóstwo zalet.

Więcej na temat stymulacji

Czynnikiem stymulującym (bodźcem) jest wszystko to, co rozbudza układ nerwowy, zwraca jego uwagę, skłania nerwy do inicjowania kolejnej tury przewodzenia ładunków elektrycznych. Zwykle myślimy o bodźcach jako o czymś pochodzącym z zewnątrz, ale oczywiście mogą one pochodzić z naszego ciała (np. ból, napięcie mięśniowe, głód, pragnienie, podniecenie seksualne) albo rodzić się ze wspomnień, fantazji, myśli lub planów.

Stymulacja może mieć różne nasilenie (tak jak dźwięk miewa różne natężenie) lub czas trwania. Większą siłę oddziaływania mają bodźce nowe (przykładem może tu być niespodziewany krzyk czy dźwięk klaksonu) lub złożone (przyjęcie, podczas którego docierają do nas dźwięki muzyki, a do tego cztery rozmowy naraz).

Zwykle potrafimy przyzwyczać się do istniejącej stymulacji. Jednak czasem tylko wydaje się nam, że już nam nie przeszkadza, a potem nagle, nie wiedząc, czemu czujemy się wyczerpani – choć na świadomym poziomie tolerowaliśmy niewygodę, w rzeczywistości nam doskwierała. Nawet umiarkowana i typowa stymulacja, na przykład dzień pracy, może sprawić, że osoby wysoko wrażliwe mają potrzebę wieczorem się wyciszyć. W takiej sytuacji jedno „drobne” dodatkowe pobudzenie może przepełnić czarę.

Kwestię stymulacji dodatkowo komplikuje to, że ten sam bodziec miewa różne znaczenie dla poszczególnych ludzi. Tłok w centrum handlowym przed Bożym Narodzeniem niektórym przypomina radosne rodzinne zakupy i stwarza miłą, świąteczną atmosferę. Dla innych przebywanie tam może być źródłem udręki, jeśli zostali przymuszeni do szukania prezentów, nie mając na to dość pieniędzy, nie wiedząc, co kupić, lub mając niemiłe wspomnienia ze świąt.

Doceniaj swoją wrażliwość

Spróbuj sobie przypomnieć sytuację lub sytuacje, w których twoja wrażliwość uchroniła ciebie lub innych od jakiegoś nieszczęścia, poważnej straty czy może nawet śmierci. (W moim przypadku ja i cała moja rodzina zginęlibyśmy w płomieniach, gdyby nie obudził mnie pierwszy błysk ognia odbity w suficie starego drewnianego domu, w którym wtedy mieszkaliśmy).

Generalnie bodźce rozstrajają nas bardziej, gdy nie mamy nad nimi kontroli, a zwłaszcza jeśli mamy poczucie, że padamy ofiarą innych ludzi. Muzyka, którą sami włączymy, raczej sprawi nam przyjemność, ale dźwięki dochodzące od sąsiada mogą nas irytować. Jeśli zaś prosiliśmy go już o jej przyciszenie, staje się wręcz aktem agresji. Lektura tej książki może jeszcze bardziej podnieść tę irytację, uświadomisz sobie bowiem swój status jako mniejszości, której prawo do zaznawania łagodniejszej stymulacji jest powszechnie ignorowane.

Oczywiście dobrze byłoby być oświeconym i umieć odrywać się od wszelkich takich skojarzeń, tak by nic nas nie ruszało. Nic zatem dziwnego, że wiele osób wysoko wrażliwych interesuje się ścieżkami rozwoju duchowego.

Czy pobudzenie jest czymś innym niż lęk i strach?

Ważne jest, aby nie mylić pobudzenia z lękiem. Co prawda lęk wywołuje pobudzenie, ale tak samo działa wiele innych emocji, w tym radość, zaciekawienie, złość. Ponadto do przestymulowania mogą prowadzić także na wpół uświadomione myśli lub mało intensywne pobudzenia niewywołujące wyraźnych emocji. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, co nas pobudza – mogą to być nowe sytuacje, jakiś hałas lub natłok obrazów odbieranych przez oczy.

Istnieje wiele sposobów, na które *dokonuje się* pobudzenie, a także wiele sposobów, na które się go *doznaje*. Różnią się one zależnie od chwili i zależnie od osoby. Pobudzenie może ujawniać się w postaci rumieńca, drżenia głosu lub rąk, przyspieszonej pracy serca, splątania myśli, sensacji żołądkowych, napięcia mięśni, pocenia się dłoni i innych części ciała. Często ludzie znajdujący się w takich sytuacjach nie zdają sobie sprawy z niektórych lub z większości swoich reakcji fizjologicznych. Z drugiej strony niektórzy mówią, że czują się pobudzeni, choć tylko nieznacznie ujawnia się to w powyższe sposoby. Niemniej termin ten określa coś wspólnego dla wszystkich tych stanów. Podobnie jak słowo „stres” również słowo „pobudzenie” komunikuje sens, który wszyscy znamy, nawet jeśli jest on bardzo wieloraki. I oczywiście stres jest ściśle związany z pobudzeniem: reakcją na stres jest właśnie pobudzenie.

Z chwilą gdy zauważamy pobudzenie, chcemy je nazwać i wykryć źródło jego pochodzenia, aby zidentyfikować niebezpieczeństwo. I często sądzimy, że nasze pobudzenie wynika z lęku. Nie zdajemy sobie sprawy, że serce bije nam szybciej z wysiłku przetwarzania dodatkowej stymulacji. Albo inni ludzie, widząc nasz stan podwyższonego pobudzenia, zakładają, że jesteśmy przestraszeni, więc my także to przyjmujemy, a uznawszy, że się

boimy, ulegamy jeszcze większemu pobudzeniu. W przyszłości staramy się zaś unikać podobnych sytuacji, choć wytrwanie w nich i przyzwyczajanie się zapewne by nas wyciszyło.

Do tego, jak ważne jest, aby nie mylić lęku z pobudzeniem, powrócimy jeszcze w rozdziale 5, przy okazji omawiania „nieśmiałości”.

Przez swoją wrażliwość jesteś naprawdę wyjątkowy

Wrażliwość rodzi wiele owoców. Twój umysł inaczej funkcjonuje. Poniższa charakterystyka obejmuje *przeciętne* tego przejawy⁵; u nikogo nie występują one wszystkie naraz. Niemniej w porównaniu z nie-WWO większość z nas cechuje:

- Większa zdolność dostrzegania i unikania błędów⁶.
- Sumienność i drobiazgowość⁷.
- Umiejętność głębokiej koncentracji (*ale najlepiej, by nic nas nie rozpraszało*⁸).
- Wyjątkowa zdolność do wykonywania zadań wymagających czujności, precyzji, prędkości i wykrywania drobnych różnic⁹.
- Zdolność do przetwarzania materiału na głębszym poziomie tzw. pamięci semantycznej¹⁰.
- Częste rozważanie swojego sposobu myślenia¹¹.
- Zdolność do uczenia się różnych rzeczy mimochodem, bez świadomości, że się ich nauczyliśmy¹².
- Podleganie silnemu wpływowi nastrojów i emocji innych ludzi.

Oczywiście, jest wiele wyjątków od reguły, zwłaszcza w odniesieniu do sumienności. I nie chodzi tu o fałszywą skromność; po prostu przedobrzenie nierzadko powoduje wiele szkód. Prawdę mówiąc, każdy z tych „owoców” może być miejscami podgniły. Dysponujemy doskonałymi umiejętnościami, ale niestety kiedy jesteśmy obserwowani albo pracujemy na czas czy podlegamy ocenie, często nie potrafimy okazać pełni swoich kompetencji. Nasza zdolność głębszego przetwarzania może sprawiać wrażenie, że wolniej łapiemy różne sprawy, choć z czasem okazuje się, że rozumiemy i zapamiętujemy więcej od innych. Być może właśnie dlatego osoby wysoko wrażliwe lepiej przyswajają języki obce¹³

(choć pobudzenie może bardziej niż innym ograniczać nam płynność wypowiedzi ustnej).

Warto przy okazji zauważyć, że to, iż częściej niż inni pogrążamy się we własnych myślach, nie sugeruje skoncentrowania na sobie. Oznacza tylko, że na pytanie, o czym myślimy, raczej nie powiemy, że o czymś, co właśnie stoi przed naszymi oczami, lecz wspomnimy o swoich refleksjach czy rozważaniach. Ale nie mniej często myślimy też o innych ludziach.

Ponadto inne są też nasze organizmy. Większość z nas ma układ nerwowy, który sprawia, że jesteśmy:

- mistrzami precyzyjnych ruchów¹⁴;
- dobrzy w pozostawaniu w bezruchu¹⁵;
- skowronkami, czyli dobrze funkcjonujemy o poranku¹⁶ (*choć jest bardzo dużo wyjątków od tej reguły*);
- bardziej podatni na wpływ stymulantów takich jak kofeina¹⁷, chyba że jesteśmy do nich przyzwyczajeni;
- raczej prawopółkulowi¹⁸ (myślący mniej liniowo, i bardziej kreatywni dzięki myśleniu scalającemu);
- bardziej wrażliwi na substancje unoszące się w powietrzu¹⁹ (*tak, to oznacza większą podatność na katar sienny i wysypki*).

Ogólnie mówiąc, ponownie wydaje się, że nasz układ nerwowy jest nastawiony na reagowanie na subtelne doświadczenia, a w konsekwencji więcej czasu zabiera nam powrót do stanu równowagi po reakcji na intensywne bodźce.

Jednak osoby wysoko wrażliwe nie są stale w stanie podwyższonego pobudzenia. Nie jesteśmy „chronicznie pobudzeni”²⁰ w codziennym życiu czy podczas snu. Silniej pobudza nas po prostu nowa lub przedłużająca się stymulacja (wysoka wrażliwość to nie to samo co neurotyczność, czyli stały niepokój bez wyraźnego powodu).

Jak traktować te różnice

Mam nadzieję, że potrafisz już postrzegać swoją wrażliwość w pozytywnym świetle. Ale gorąco zachęcam cię do tego, żeby myśleć o niej jako o czymś neutralnym. Staje się zaletą lub zawadą dopiero wtedy, gdy znajdujesz się w określonych sytuacjach. Skoro cecha ta występuje u wszystkich zwierząt wyższych, musi być przydatna w różnych okolicznościach. Przypuszczam, że skoro utrzymuje się u określonego odsetka populacji zwierząt wyższych, zapewne dla wszystkich osobników korzystne jest znajdowanie się w pobliżu przynajmniej kilku takich, które czujnie wypatrują subtelnych sygnałów. 15–20 procent to wystarczający odsetek jednostek, które mają zachowywać czujność wobec zagrożeń, nowych pokarmów, potrzeb młodych lub chorych oraz zwyczajów innych zwierząt.

Oczywiście, dobrze jest też mieć w swojej grupie sporo takich osobników, które nie są wyczułone na wszystkie te zagrożenia i konsekwencje działań. Ruszą do akcji bez zbędnych rozważań, penetrując nowe środowisko lub rzucając się do walki w obronie grupy czy terytorium. Każda społeczność potrzebuje obu typów. Może zresztą dlatego potrzeba więcej tych mniej wrażliwych, że więcej ich ginie! To oczywiście tylko moje spekulacje.

Mam też i inne podejrzenie: że gatunek ludzki w większym stopniu czerpie korzyści z istnienia wrażliwców niż pozostałe gatunki. Osoby wysoko wrażliwe częściej robią to, co odróżnia ludzi od zwierząt: wyobrażają sobie różne scenariusze. Ludzie, a w szczególności WWO, żyją ze świadomością tego, co było, i tego, co będzie. Ponadto, jeśli potrzeba jest matką wynalazków, to wysoko wrażliwi muszą poświęcać znacznie więcej czasu na poszukiwanie rozwiązań bolesnych problemów po prostu

dlatego, że sami są bardziej wrażliwi na głód, zimno, poczucie zagrożenia, wyczerpanie czy choroby.

Czasem mówi się, że osoby wrażliwe są mniej szczęśliwe lub w mniejszym stopniu zdolne do odczuwania szczęścia²¹. Oczywiście, niekiedy sprawiamy wrażenie smutnych czy markotnych, przynajmniej w oczach nie-WWO, ponieważ więcej czasu poświęcamy na myślenie o takich sprawach jak sens życia czy śmierć i o tym, jak bardzo wszystko jest skomplikowane – a to nie są kwestie czarno-białe. Ponieważ nie-WWO raczej nie lubią zagłębiać się w takie tematy, zakładają, że musimy być nieszczęśliwi przez takie rozważania. Na dodatek ani trochę nas nie pocieszają, tłumacząc, jacy jesteśmy nieszczęśliwi (zgodnie z ich definicją szczęścia) i jaki mają przez to z nami kłopot. Takie oskarżenia każdego mogą zasmucić.

Najlepiej ujął to chyba Arystoteles, który miał zapytać: „Czy wolałbyś być szczęśliwą świnia, czy nieszczęśliwym człowiekiem?”. Wysoko wrażliwi cenią sobie to dobre uczucie płynące z wyostrzonej świadomości, bardzo ludzkie, nawet jeśli to, co sobie uświadamiamy, nie zawsze napawa radością.

Nie chcę jednak powiedzieć, że nie-WWO to świnie! Zdaję sobie sprawę, że niektórzy mogą uznać, iż próbuję na siłę uczynić z nas elitę. Ale to w ogóle by nie przeszło, gdyż u większości wysoko wrażliwych takie wywyższanie się natychmiast wywołałoby poczucie winy. Chcę tylko zachęcić jak najwięcej z nas do poczucia, że możemy się równać ze wszystkimi.

Dziedziczność a środowisko

Niektórzy ludzie wysoko wrażliwi zastanawiają się być może, czy rzeczywiście odziedziczyli tę cechę, zwłaszcza jeśli przypominają sobie moment, w którym mieli wrażenie, że ich wrażliwość się pojawiła lub znacząco wzrosła.

W większości przypadków wrażliwość jest dziedziczona²². Są na to mocne dowody naukowe, głównie w postaci badań nad bliźniętami jednojajowymi, które wychowywały się osobno, a w dorosłym życiu wykazywały podobne zachowania, co zawsze jest wskazówką, że dane zachowanie jest przynajmniej częściowo determinowane genetycznie.

Jednak nie zawsze tak bywa, że rozdzielone bliźnięta wykazują tę cechę, nawet jeśli są to bliźnięta jednojajowe. U każdego z bliźniąt rozwija się osobowość podobna do osobowości wychowującej je matki, nawet jeśli nie jest to biologiczna matka. W rzeczywistości przypuszczalnie nie ma takich dziedzicznych cech, które nie podlegałyby wzmocnieniu, osłabieniu, całkowitemu wykształceniu lub całkowitemu wygaszeniu w wyniku określonych doświadczeń życiowych. Wystarczy, by na przykład dziecko poddane znacznym stresom w domu i w szkole urodziło się z nieznaczną predyspozycją do wrażliwości, a będzie miało skłonność do izolowania się. Może to wyjaśniać, dlaczego dzieci mające starsze rodzeństwo częściej przejawiają wysoką wrażliwość²³ – nie ma to nic wspólnego z genami. Podobnie badania nad małymi małpkami poddanymi traumie separacji od matki wykazały, że jako dorosłe osobniki zachowywały się podobnie do tych, u których wrażliwość była wrodzona.²⁴

Okoliczności mogą także wymusić zanik tej cechy. Od wielu wysoko wrażliwych dzieci rodzice, szkoła i rówieśnicy wymagają okazywania większej śmiałości. Życie w głośnym, zatłoczonym środowisku,

wychowywanie się w licznej rodzinie albo nacisk na większą aktywność fizyczną mogą niekiedy prowadzić do obniżenia wrażliwości²⁵, podobnie jak zdarza się, że bardzo czujne zwierzęta, poddane znacznej stymulacji, tracą część swojej naturalnej bojaźliwości, przynajmniej w odniesieniu do niektórych osób lub w pewnych sytuacjach. Trudno jednak przypuszczać, by można było ją stracić na dobre.

A jak jest z tobą?

W przypadku konkretnej dorosłej osoby trudno jest jednoznacznie określić, czy cecha ta została odziedziczona, czy ukształtowała się pod wpływem doświadczeń. Najlepszą, choć niedoskonałą, wskazówką może być świadectwo rodziców, którzy mogą pamiętać, czy byłeś równie wrażliwy od samego urodzenia. Jeśli to możliwe, poproś ich (lub inną osobę, która się tobą opiekowała), aby opowiedzieli ci jak najwięcej o tym, jaki byłeś w ciągu pierwszych sześciu miesięcy życia.

Przypuszczalnie dowiesz się więcej, jeśli nie zaczniesz od pytania, czy byłeś bardzo wrażliwy. Zapytaj po prostu, jaki byłeś jako niemowlę. Nierzadko wszystko daje się wyczytać ze zwykłych rodzinnych wspomnień. Po pewnym czasie zapytaj o oznaki typowe dla wysoko wrażliwych: czy trudno było cię przewijać? Jak reagowałeś na rozbieranie i kąpiel? Jak przyjmowałeś nowe pokarmy? Jak reagowałeś na hałasy? Czy często miałeś kolkę? Czy trudno zasypiałeś i łatwo się budziłeś? Czy zwykle spałeś krótko, zwłaszcza gdy byłeś przemęczony?

Pamiętaj, że jeśli twoi rodzice nie mieli do czynienia z innymi niemowlętami, mogli nie zauważyć niczego nadzwyczajnego, ponieważ nie mają punktu odniesienia. Ponadto ponieważ dość powszechne jest, by we wszelkich trudnościach dziecka doszukiwać się niedopatrzeń rodziców, możliwe, że twoi rodzice będą się starali przekonać zarówno ciebie, jak i samych siebie, że w twoim dzieciństwie wszystko układało się bezproblemowo. Warto więc może zapewnić ich, że wiesz, iż starali się być jak najlepszymi rodzicami, ale wszystkie dzieci sprawiają takie czy inne problemy, a ciebie ciekawi to, jakie problemy mieli z tobą.

Możesz im także pokazać kwestionariusz z początku tej książki. Zapytaj ich, czy któreś z nich albo ktoś inny z rodziny wykazuje się opisywaną

cechą. Szczególnie jeśli zidentyfikujesz wysoko wrażliwych krewnych po obu stronach rodziny, jest wielce prawdopodobnie, że cechę tę odziedziczyłeś.

Co zaś, jeśli jej nie odziedziczyłeś albo nie jesteś tego pewny? Prawdopodobnie nie ma to większego znaczenia. Ważne jest to, że teraz masz tę cechę. Nie zajmuj się więc długo tą sprawą. Znacznie ważniejsza jest następna kwestia.

Wiedza na temat naszej kultury – to, czego się dowiesz, może zboleć

Ty i ja uczymy się traktować wysoką wrażliwość jako coś neutralnego – w pewnych okolicznościach użytecznego, w innych nie – ale nasza kultura zdecydowanie nie postrzega ani tej, ani żadnej innej cechy w sposób neutralny. Świetnie wyjaśniła to antropolog Margaret Mead. Choć noworodki wykazują szeroki zakres dziedziczonych typów temperamentów, tylko niewielkich ich wycinek, pewien określony typ jest uznawany w każdej z kultur za ideał. Idealna osobowość jest zakorzeniona, wedle jej słów, w „każdym włóknie tkanki społecznej – w sposobie opiekowania się małymi dziećmi, w ich zabawach, w śpiewanych im piosenkach, w porządku politycznym, w ceremoniach religijnych, w sztuce i w filozofii”²⁶. Pozostałe cechy są ignorowane²⁷, wyciszane lub – gdy wszystko inne zawiedzie – wyśmiewane.

Jaki wzorzec panuje w naszej naszej, północnoamerykańskiej kulturze? Filmy, reklamy, układ przestrzeni publicznej, wszystko to mówi nam, że mamy być twardzi jak Terminator, stoicy jak Clint Eastwood i towarzyscy jak Goldie Hawn. Rzęsiste oświetlenie, harmider i wesołe docinki kumpli w barze powinny zapewniać nam miłą stymulację. A jeśli czujemy się przytłoczeni i nadto wrażliwi, zawsze możemy wziąć środek przeciwbólowy.

Jeśli miałbyś zapamiętać z tej książki tylko jedną rzecz, niech to będzie następujące badanie. Xinyin Chen i Kenneth Rubin z University of Waterloo w Ontario i Yuerong Sun z Shanghai Teachers University porównali 480 dzieci z Szanghaju z 296 dziećmi z Kanady, by zobaczyć, jakie cechy przyczyniają się do popularności dzieci wśród rówieśników²⁸. W Chinach dzieci „nieśmiałe” i „wrażliwe” należały do preferowanych

kandydatów do przyjaźni, najczęściej zapraszanych do wspólnych zabaw. (W języku mandaryńskim „nieśmiały” lub „cichy” znaczy „grzeczny, dobrze wychowany”; „wrażliwy” można tłumaczyć jako „wrozumiały” i jest to pozytywne określenie). W Kanadzie nieśmiałe i wrażliwe dzieci należały do najrzadziej wskazywanych. Niewykluczone, że dorastałeś właśnie w tego typu atmosferze.

Pomyśl, jaki wpływ wywiera na ciebie to, że nie spełniasz kulturowych kryteriów ideału. Musi to odciskać piętno – i to nie tylko na tym, jak inni odnoszą się do ciebie, ale także jak ty sam zacząłeś traktować siebie.

Odrzucenie rządów większości

1. *Jakie było nastawienie twoich rodziców do twojej wrażliwości? Życzyli sobie, żebyś ją w sobie pielęgnował czy się jej wyzbył? Traktowali ją jako niedogodność, utożsamiali z nieśmiałością, brakiem męskości, tchórzostwem? A może uznawali ją za objaw uzdolnień artystycznych czy po prostu za coś uroczonego? A co z innymi: krewnymi, przyjaciółmi, nauczycielami?*
2. *Pomyśl o przekazach medialnych, zwłaszcza z czasów dzieciństwa. Kto był twoim idolem, na kim się wzorowałeś? Czy osoby te sprawiały wrażenie wysoko wrażliwych? A może byli to ludzie, do których, jak dostrzegasz to teraz, nie miałaś szansy się upodobnić?*
3. *Zastanów się nad postawą, którą to w tobie ukształtowało. Jaki wpływ miało to na twoją karierę, twoje związki, rozrywki i przyjaźnie?*
4. *Jak jesteś obecnie traktowany, jako osoba wysoko wrażliwa, w masmediach? Pomyśl o negatywnych i pozytywnych wizerunkach WWO. Które przeważają? (Zauważ, że jeśli w powieści czy filmie pojawia się postać będąca ofiarą jakichś zdarzeń, często przedstawiana jest jako ktoś z natury wrażliwy, kruchy, nadpobudliwy. Pozwala to wprowadzić mocny efekt dramatyczny, bo ofiara jest ewidentnie wstrząśnięta, poruszona, ale jest niekorzystne z punktu widzenia WWO, ponieważ bycie ofiarą jest utożsamiane z wrażliwością).*

5. *Pomyśl o tym, jaki wkład wysoko wrażliwi wnoszą w życie społeczne.*
Poszukaj przykładów ludzi znanych ci osobiście lub o których czytałeś.
Listę może otwierać Abraham Lincoln.
6. *Pomyśl o wkładzie, jaki ty sam wnosisz na rzecz społeczeństwa.*
Niezależnie od tego, co robisz – rzeźbisz, wychowujesz dzieci,
studiujesz fizykę, bierzesz udział w wyborach – masz skłonność do
głębokiego rozważania wszystkiego i zwracania uwagi na szczegóły,
masz wizję przyszłości i starasz się być sumienny.

Tendencyjność psychologii

Naukowe badania psychologiczne pozwalają nam coraz lepiej rozumieć ludzi. W swojej książce czerpię z wielu takich odkryć, ale wiedza psychologiczna nie jest doskonała. Musi odzwierciedlać tendencje kultury, w której powstaje. Mogłabym podać cały szereg przykładów badań psychologicznych, w których uwidocznia się tendencja do traktowania osób określanych przeze mnie mianem wysoko wrażliwych jako mniej szczęśliwych i mniej zdrowych psychicznie, a nawet mniej kreatywnych i inteligentnych (dwa pierwsze z tych twierdzeń są zdecydowanie fałszywe). Zachowam sobie jednak te przykłady na okazję reedukacji moich kolegów po fachu. Na razie po prostu uważaj, żeby nie dać sobie przykleić etykietek „zahamowany”, „introwertyczny” albo „nieśmiały”. W miarę czytania tej książki zrozumiesz, dlaczego każda z nich jest nieadekwatna. Ogólnie mówiąc, mylnie przedstawiają istotę naszej cechy i nadają jej negatywne zabarwienie. Z badań wynika na przykład, że większość ludzi ma błędne skojarzenia introwersji ze złym stanem zdrowia psychicznego²⁹. Gdy wysoko wrażliwi identyfikują się z tego typu etykietami, spada ich poczucie pewności siebie, a wzrasta pobudzenie w sytuacjach, w których powszechnie oczekuje się, że określani tak ludzie będą nieporadni.

Warto wiedzieć, że w kulturach, w których cecha ta jest wyżej ceniona, takich jak Japonia, Szwecja czy Chiny, badania mają inny wydźwięk. Wydaje się na przykład, iż japońscy psycholodzy spodziewają się, że wrażliwi ludzie będą wypadać lepiej, i tak się dzieje³⁰. W badaniach nad stresem japońscy psycholodzy dostrzegają więcej wad w strategiach postępowania osób niewrażliwych³¹. Bezsensowne byłoby jednak kierowanie pretensji do uprawianej w naszej kulturze psychologii lub do

działających w dobrej wierze badaczy. Wszyscy starają się najlepiej, jak potrafią.

Doradcy królów i wojowniczy monarchowie

Na dobre czy na złe, panowanie nad światem w coraz większym stopniu przejmują kultury agresywne – nastawione na zewnątrz, dążące do ekspansji, rywalizacji i zwycięstw. Dzieje się tak dlatego, że z reguły w zderzeniu kultur naturalnie górę biorą te bardziej agresywne.

Jak do tego doszło? Historia większości ludów zaczęła się na azjatyckich stepach, gdzie narodziła się kultura indoeuropejska. Koczownicze ludy jeźdźców umacniały się dzięki pomnażaniu stad koni i bydła, co odbywało się głównie przez grabież cudzych zwierząt i ziemi. Do Europy wkroczyły one około siedmiu tysięcy lat temu, a nieco później na Bliski Wschód i do południowej Azji. Przed ich przybyciem nie było lub prawie nie było wojen, niewolnictwa, monarchii czy dominacji klas. Przybysze podbijali miejscową, pieszą ludność, czyniąc z niej sługi lub niewolników. W miejsce pokojowo istniejących osad wznosili warowne miasta i przystępowali do rozszerzania granic swych królestw i imperiów za pomocą oręża lub handlu.

W większości trwałych, szczęśliwych kultur indoeuropejskich rządy opierały się na współdziałaniu dwóch klas – wojowniczych monarchów oraz równoważących ich poczynania kapłanów-doradców. Jak widać, kultury indoeuropejskie potrafiły zadbać o swoje interesy. Dziś połowa ludności świata mówi językami indoeuropejskimi, co oznacza, że mimowolnie również myśli w sposób indoeuropejski. Ekspansja, wolność i sława są cenne. To są wartości wyznawane przez królów-wojowników.

Jednak agresywne społeczeństwa potrzebują do swego istnienia także klasy kapłanów, sędziów, doradców. Stanowią oni przeciwwagę dla władców i wojowników (tak jak Sąd Najwyższy stanowi w USA przeciwwagę dla prezydenta i podległych mu sił zbrojnych). To grupa

nastawiona bardziej na refleksję i nierzadko powściągnięta impulsywność władców. Ponieważ często okazuje się, że członkowie tej klasy mają rację, w konsekwencji obdarza się ich szacunkiem jako doradców, historyków, nauczycieli, uczonych i filary sprawiedliwości. Są oni na przykład dość przewidujący, by dbać o zwykłych zjadaczy chleba, na których opiera się każde społeczeństwo, tych, którzy swoją pracą pomnażają żywność i wychowują dzieci. Doradcy ostrzegają przed pochopnymi wojnami i niewłaściwym użytkowaniem ziemi.

Krótko mówiąc, silna klasa królewskich doradców nakłania do tego, by na chwilę powstrzymać się od działania i pomyśleć. Stara się też – co w dzisiejszych czasach wychodzi jej moim zdaniem z coraz większym powodzeniem – przekierowywać potężną, ekspansywną energię społeczeństwa ku innym celom niż dominacja i agresja. Lepiej spożytkować tę energię na kreatywne działania, wynalazczość, poznawanie świata oraz ochronę planety i jej bezbronnych mieszkańców³².

Rolę takich doradców często pełnią osoby wysoko wrażliwe. Jesteśmy pisarzami, historykami, filozofami, sędziami, artystami, badaczami, teologami, terapeutami, nauczycielami, rodzicami i zwykłymi sumiennymi obywatelami. Do każdej z odgrywanych przez nas ról wnosimy skłonność do przemyślenia wszelkich konsekwencji realizowanego pomysłu. Często musimy narażać się na niechęć większości, powstrzymując ją przed nieprzemyślanymi działaniami. Dlatego, abyśmy byli w stanie dobrze wywiązywać się ze swojej roli, powinniśmy mieć wysokie mniemanie o sobie. Musimy ignorować wszelkie płynące od wojowników sygnały, jakobyśmy im nie dorównywali. Wojownicy działają w swoim przebojowym stylu, który również ma swoją wartość. Ale i my mamy swój styl i ważne społeczne zadanie do spełnienia.

Przypadek Charlesa

Charles był jednym z nielicznych przebadanych przeze mnie ludzi wysoko wrażliwych, którzy przez całe życie zdawali sobie sprawę ze swojej cechy i zawsze postrzegali ją jako zaletę. Nietypowe dzieciństwo Charlesa wraz z jego konsekwencjami stanowi świetną ilustrację tego, jak ważne są poczucie własnej wartości oraz świadomość wywieranych na nas wpływów kulturowych.

Charles prowadzi szczęśliwe życie rodzinne ze swoją drugą żoną oraz cieszy się dobrze płatną, budzącą szacunek karierą naukową i dydaktyczną. W wolnym czasie udziela się jako uzdolniony pianista. Ma głębokie poczucie, że jego talenty nadają sens jego życiu. Usłyszawszy to wszystko już na początku rozmowy, byłam oczywiście ciekawa, w jakim środowisku się wychowywał.

Oto pierwsze wspomnienie Charlesa. (Podczas wywiadów zawsze pytam o pierwsze wspomnienie; nawet jeśli jest mgliste, zwykle nadaje ton rozmowie i ujawnia zasadniczy wątek całego życia). Stoi na chodniku za plecami grupy ludzi, którzy podziwiają wystawę sklepową z dekoracjami świątecznymi. Woła na cały głos: „Wszyscy z drogi, chcę zobaczyć”. Ludzie ze śmiechem rozstępują się, by mógł podejść bliżej.

Co za pewność siebie! Taką śmiałość ekspresji potrzeb musiał wynieść z domu.

Rodzice Charlesa byli zachwyceni jego wrażliwością. W ich kręgu – w artystycznej, intelektualnej subkulturze – wrażliwość kojarzona była z wyjątkową inteligencją, dobrym wychowaniem i wyrafinowanym smakiem. Nie tylko nie denerwowało ich, że wolał się uczyć niż biegać z kolegami, lecz zachęcali go, by jeszcze więcej czytał. Dla nich Charles był wręcz wymarzonym synem.

Dzięki takiemu domowi Charles wierzył w siebie. Wiedział, że od dziecka przyswajał sobie doskonały gust i wysokie standardy moralne. Nie miał wrażenia, że ma jakiś defekt. Z czasem zdał sobie sprawę, że jest inny i należy do mniejszości, jednak cała subkultura, w jakiej się obracał, była nietypowa, a wpoila mu, by postrzegał ją jako nadrzędną, a nie podrzędną. Zawsze czuł się pewnie wśród obcych ludzi, nawet wtedy, gdy zapisywano go najlepszych szkół, a potem studiował na jednym z najbardziej prestiżowych uniwersytetów w kraju i objął posadę profesora.

Gdy zapytałam Charlesa, czy dostrzega jakieś korzyści płynące z bycia wrażliwym, bez problemu wymienił cały ich szereg. Był na przykład przekonany, że przyczyniła się do rozwoju jego zdolności muzycznych. Pomogła mu także pogłębić samoświadomość podczas wieloletniej psychoanalizy.

Jeśli chodzi o wady wysokiej wrażliwości i to, jak sobie z nimi radzi, powiedział, że bardzo przeszkadza mu hałas i dlatego zamieszkał na cichym osiedlu i otacza się przyjemnymi, subtelnymi dźwiękami, takimi jak szmer fontanny ogrodowej i dobra muzyka. Doznaje silnych, głębokich emocji, mogących niekiedy prowadzić do depresji, ale analizuje swoje uczucia i doprowadza do ich rozwiązania. Wie, że za bardzo przejmuje się różnymi sprawami, ale stara się brać to pod uwagę.

Przejawy nadpobudzenia sprowadzają się u niego głównie do intensywnych reakcji fizjologicznych, które w konsekwencji wywołują niekiedy bezsenność. Zwykle jednak potrafi radzić sobie z nimi na bieżąco przez samokontrolę i „odpowiednie postępowanie ze sobą”. Jeśli za dużo dzieje się w pracy, stara się wcześniej wyjść z uczelni i „przespacerowuje” problem lub gra na fortepianie. Ze względu na swą wrażliwość celowo stronił od kariery w biznesie, a kiedy powierzono mu zbyt stresującą funkcję na uczelni, zrezygnował z niej, gdy tylko było to możliwe.

Charles ustawił sobie życie pod kątem swojej wrażliwości, tak aby zachowywać optymalny poziom pobudzenia, bez najmniejszego poczucia, że miałyby to świadczyć o jakimś jego defekcie. Gdy zapytałam go (jak zwykle robię), jaką radę mógłby przekazać innym, powiedział: „Przeznaczaj odpowiednio dużo czasu na bycie w świecie, wśród ludzi – nie masz powodu obawiać się swojej wrażliwości”.

Powód do dumy

Przypuszczam, że ten pierwszy rozdział mógł się okazać dla ciebie bardzo stymulujący! Mogą się teraz ujawniać w tobie różne silne, dezorientujące uczucia. Wiem jednak z doświadczenia, że w miarę czytania książki i postępów w pracy z nią uczucia te będą się stawały coraz bardziej czytelne i pozytywne.

Podsumowując, dostrzegasz wiele niewidocznych dla innych niuansów i przez to w naturalny sposób szybciej niż oni osiągasz poziom pobudzenia, który sprawia ci dyskomfort. Ta pierwsza właściwość nie może istnieć bez drugiej. Jest to transakcja wiązana, ale bardzo korzystna.

Ważne także, abyś pamiętał, że książka ta w równym stopniu dotyczy twojej wrodzonej cechy fizjologicznej, co często towarzyszącego ci z jej powodu braku uznania społecznego. Urodziłeś się, by znajdować się w gronie doradców i myślicieli, duchowych i moralnych liderów swojej społeczności. To powód do dumy.

Praca z nowym materiałem

Przeformułowanie sposobów reagowania na zmiany

Pod koniec niektórych rozdziałów będę cię prosiła, byś w świetle tego, czego się dowiedziałeś, nadał „nowe ramy” swoim doświadczeniom. Przeformułowanie czy przeramowanie (ang. *reframing*) to termin z zakresu psychologii poznawczej, który oznacza dostrzeganie czegoś w nowy sposób, w nowym kontekście, właśnie w „nowych ramach”.

Pierwsze zadanie będzie dotyczyć trzech istotnych zmian życiowych, które sobie dobrze przypominasz. Osoby wysoko wrażliwe zwykle reagują na zmiany oporem. Albo próbujemy pójść na żywioł, ale i tak przez nie cierpimy. Po prostu nie „łykamy” zmian gładko, nawet tych dobrych. Bywa to naprawdę irytujące. Gdy ukazała się moja powieść i miałam pojechać do Anglii, żeby ją promować – właśnie spełniało się marzenie mojego życia. Ale oczywiście się rozchorowałam i nie mogłam się cieszyć niemal żadną chwilą tej podróży. Wówczas myślałam, że widocznie uruchamiam jakieś neurotyczne mechanizmy, uniemożliwiające mi przeżywanie osobistych sukcesów. Teraz, rozumiejąc swoją wysoką wrażliwość, widzę, że podróż była po prostu zbyt ekscytująca.

Nowy sposób rozumienia tej sytuacji przeze mnie jest dokładnie tym, co określałam jako „przeformułowanie”. Teraz kolej na ciebie. Pomyśl o trzech ważnych zmianach czy niespodziewanych wydarzeniach życiowych. Wybierz jedną rzecz (stratę lub zakończenie czegoś), która wydawała ci się czymś złym. Drugą, która sprawiała wrażenie neutralnej, zwykłą dużą zmianę. I trzecią, bardzo dobrą – coś, co warto uczcić, lub coś miłego, co

ktoś zrobił dla ciebie. Następnie wykonaj poniższe zadania w odniesieniu do każdej z nich po kolei.

1. **Zastanów się nad swoją reakcją na tę sytuację i nad tym, jak ją zawsze oceniałeś.** Czy miałeś wrażenie, że zareagowałeś „niewłaściwie” albo nie tak, jak zrobiliby to inni? Albo że twoja reakcja utrzymywała się zbyt długo? Czy stwierdziłeś, że nie nadajesz się pod jakimś względem? Czy starałeś się ukryć swoje zdenerwowanie przed innymi? A może ludzie zauważyli twoje emocje i mówili ci, że „przesadzasz”? Oto przykład negatywnej zmiany. Josh ma teraz trzydzieści lat. Przez ponad dwadzieścia nosił w sobie ciężar wstydu od czasu, gdy w trzeciej klasie musiał w trakcie roku szkolnego zmienić podstawówkę. W starej szkole był dość lubiany za zdolności rysunkowe, poczucie humoru, noszenie zabawnych ubrań itp. Jednak w nowej reakcją na wszystkie te rzeczy były docinki i dokuczanie. Josh starał się nie okazywać, że sprawia mu to przykrość, ale głęboko to przeżywał. Nawet teraz, gdy miał już trzydzieści lat, w głębi ducha czaiła się u niego wątpliwość, czy nie zasłużył na to odrzucenie. Może rzeczywiście był pokurczem i słabeuszem? Bo jeśli nie, to czemu nie potrafił się lepiej bronić? Może to rzeczywiście prawda.
2. **Rozważ swoją reakcję w świetle tego, co wiesz teraz o automatycznych mechanizmach działania twojego organizmu.** W przypadku Josha powiedziałabym, że w tych pierwszych tygodniach w nowej szkole musiał być bardzo pobudzony. Pewnie więc w kontakcie z kolegami było mu trudno znajdować celne riposty, przodować w grach i zabawach oraz radzić sobie na lekcjach, a właśnie na tej podstawie dzieci wyrabiają sobie zdanie na temat nowego ucznia w klasie. Dręczyciele uznali, że Josh jest dla nich łatwym celem, przez co wyjdą na twardzieli. Pozostali bali się wziąć go w obronę. Chłopiec stracił poczucie pewności siebie, zaczął czuć, że ma jakiś defekt i nie można go polubić. To dodatkowo zwiększało u niego poziom pobudzenia, ilekroć próbował czegokolwiek nowego w obecności rówieśników. Nigdy nie potrafił pokazać się rozluźniony i normalny. Był to okres bolesnych przeżyć, ale nie ma w tym nic wstydlivego.

3. **Pomyśl, czy jest coś, co należałoby teraz z tym zrobić.** Przede wszystkim zachęcam cię do podzielenia się twoim nowym oglądem sytuacji z kimś bliskim – pod warunkiem, że osoba ta będzie potrafiła to docenić. Może to być na przykład ktoś, kto również brał udział w tej sytuacji i pomoże uzupełnić twoje wspomnienie o dodatkowe szczegóły. Ponadto doradzam ci zapisać stary i nowy ogląd danego doświadczenia i zachowywać te notatki przez jakiś czas dla pamięci.

Rozdział 2

Szperając głębiej

Wysoka wrażliwość od podszewki

Dokonyamy teraz przemeblowania w twojej głowie, tak abyś nigdy nie powątpiewał już w realność swojej wrażliwości. To ważne, ponieważ cecha ta jest bardzo rzadko omawiana w psychologii. Przyjrzymy się historii pewnego przypadku oraz świadectwom naukowym, w większości pochodzącym z badań nad temperamentem u dzieci, co jest tym stosowniejsze, że przytaczany przypadek dotyczy właśnie dzieci.

Obserwacja Roba i Rebeki

Mniej więcej w tym czasie, gdy zajęłam się badaniem wysokiej wrażliwości, moja bliska koleżanka urodziła bliźnięta. Od pierwszego dnia było wyraźnie widać, że dzieci są bardzo różne, a ja dobrze rozumiałam, na czym te różnice polegają. Jako naukowiec byłam zachwycona. Teraz mogłam nie tylko obserwować rozwój wysoko wrażliwego dziecka, lecz także porównywać je z innym – Rob pojawił się bowiem w towarzystwie osobistej „grupy kontrolnej”, swojej siostry Rebeki, która wychowywała się w tym samym środowisku co on.

Wyjątkową korzyścią wynikającą z możliwości obserwowania Roba od urodzenia było to, że rozwiały się wszelkie moje wątpliwości co do tego, czy cecha wrażliwości jest rzeczywiście dziedziczona. Co prawda on i jego siostra byli od początku traktowani w inny sposób, ale różnice te wynikały w głównej mierze z wrażliwości chłopca, z którą przyszedł na świat. (Bliźnięta różnej płci są oczywiście bliźniętami dwujajowymi, co oznacza, że nie mają identycznych genów, tylko podobne w stopniu takim samym jak u dowolnej pary rodzeństwa niebliźniaczego).

Za wisienkę na tym psychologicznym torcie należy uznać to, że odwraca się tu zwyczajowe postrzeganie relacji pomiędzy płcią a wrażliwością. Wrażliwcem był Rob, chłopiec, a dziewczynka, Rebeka – nie. Odwróceniu w tej parze uległ jeszcze inny stereotyp, gdyż Rob był mniejszy od Rebeki.

Nie zdziw się, jeśli czytając o Robie, doświadczysz reakcji emocjonalnych. Zasadniczy sens tego opisu tkwi w tym, że niektóre z przedstawianych sytuacji mogą się odnosić do ciebie. Dlatego niewykluczone, że powrócą mgliste wspomnienia albo same uczucia, których powiązań z żadnymi zdarzeniami nie jesteś w stanie sobie przypomnieć. Podejdź do nich z delikatnością. Obserwuj je tylko. Dobrze

byłoby, gdybyś je zapisał. Te notatki mogą się okazać użyteczne w trakcie czytania następnych rozdziałów.

Problemy ze snem

W pierwszych dniach po urodzeniu różnice między Robem a Rebeką uwidoczniły się najwyraźniej, gdy dzieci były zmęczone¹. Rebeka łatwo zasypiała i się nie wybudzała. Rob natomiast pozostawał rozbudzony – zwłaszcza jeśli znalazł się w nieznannej sytuacji (podróż, wizyta gości) – i płakał. Często sprawiało to, że mama czy tata musieli brać go na ręce, nosić, kołysać, śpiewać mu czy go głaskać, próbując pomóc mu się wyciszyć.

W przypadku odrobinę starszych wrażliwych dzieci zaleca się obecnie, by kłaść je do łóżeczka i pozwalać, by ciemność i cisza stopniowo dały dziecku wytchnienie od nadmiaru bodźców, będącego prawdziwym powodem płaczu². Osoby wysoko wrażliwe dobrze wiedzą, co to znaczy być zbyt zmęczonym, by zasnąć. A właściwie zbyt *roztelepanym*, by zasnąć.

Jednak zostawianie noworodka, by sam wypłakał się przez godzinę, przerasta wytrzymałość większości rodziców, przypuszczalnie zresztą dlatego, że nie byłoby to zbyt mądre. Noworodki najlepiej uspokaja ruch. W przypadku Roba jego rodzice w końcu odkryli, że najłatwiej zasypiał w elektrycznej huśtawce.

Oprócz tego doszedł problem z utrzymaniem snu. W cyklu snu u każdego występują takie momenty, kiedy łatwo można go obudzić, i takie, kiedy jest to trudne. Wydaje się, że u dzieci wrażliwych jest mniej okresów głębokiego, niewzruszonego snu. A kiedy się już obudzą, z trudem ponownie zasypiają. (Z tobą też tak prawdopodobnie było, niezależnie od tego, czy to pamiętasz, czy nie). Moje własne rozwiązanie wypracowane na użytek naszego bardzo wrażliwego dziecka polegało na zawieszaniu nad łóżeczkiem kocyków. W takim namiociku było cicho i przytulnie, co

sprawdzało się zwłaszcza wtedy, gdy kładliśmy malucha w nieznanym pomieszczeniu. Czasem wrażliwe dzieci zmuszają rodziców zarówno do empatii, jak i kreatywności.

Jedna noc, dwoje dzieci

Kiedy Rob i Rebeka mieli prawie trzy lata, urodził się im braciszek. Udaliśmy się do nich razem z mężem, by się nimi zaopiekować pod nieobecność rodziców, którzy byli w szpitalu. Spaliśmy w sypialni rodziców, ostrzeżeni, że złe sny czasem budzą Roba w środku nocy. (Zdarzało mu się to znacznie częściej niż jego siostrze; wysoko wrażliwi nieraz miewają koszmary senne).

O piątej rano przywędrował pochlipujący Rob. Kiedy jednak w łóżku rodziców zastał niewłaściwych ludzi, jego pociąganie nosem przerodziło się w głośny lament.

Nie mam pojęcia, co pojawiło się w jego głowie. Może: „Ojej, nie ma mamy! Na jej miejscu są jakieś potwory!”.

Większość rodziców zgadza się, że życie staje się dużo łatwiejsze, kiedy dziecko zaczyna rozumieć słowa. W szczególnym stopniu dotyczy to dzieci wrażliwych, które ponosi wyobraźnia. Aby opanować sytuację, trzeba między szlochami szybko przemycić jakieś pocieszenie.

Na szczęście Rob miał poczucie humoru. Przypomniałam mu więc o jednym z niedawnych wieczorów, kiedy też opiekowałam się nim i jego siostrą i podałam im ciasteczka na „zaostrenie apetytu” *przed* kolacją.

Przełknął łyżę, przyjrzał mi się, a potem się uśmiechnął. Gdzieś w głębi jego mózgu przeszłam z kategorii „Potwora, który porwał mamę” w „Niemądrą Elaine”.

Zapytałam go, czy chce się z nami położyć, ale wiedziałam, że będzie wolał swoje łóżeczko. Wkrótce się tam znalazł i zasnął spokojnie.

Rano pojawiła się Rebeka. Kiedy spostrzegła, że nie ma rodziców, uśmiechnęła się i powiedziała: „Cześć, Elaine! Cześć, Art!” – i poszła dalej. Tak to wyglądało u nie-WWO.

Strach pomyśleć, co by się stało, gdybym była typem, który odruchowo nakrzyczałby na Roba za robienie hałasu i kazał mu wracać do łóżka. Przymuszalnie posłuchałby, czując się porzucony na pastwę groźnego świata. Ale na pewno by nie zasnął. Jego intuicyjny umysł godzinami snułby dalsze wyobrażenia, zapewne dochodząc przy tym do wniosku, że jest czemuś winien. W przypadku wrażliwych dzieci nie potrzeba fizycznych ciosów czy wielkich traum, aby zaczęły się bać ciemności.

Uzupełnianie naszego obrazu Roba

Gdy w pierwszym roku życia dzieci rodzice wychodzili z nimi do miasta, grajkowie w meksykańskiej restauracji fascynowali Rebekę, a Roba przyprawiali o płacz. Po pierwszych urodzinach Rebeka uwielbiała fale oceanu, obcinanie włosów i karuzelę. Rob bał się tego wszystkiego, przynajmniej na samym początku. Tak samo jak bał się pierwszego dnia w przedszkolu czy zgiełku związanego z przyjęciami urodzinowymi lub świętami. Ponadto Rob zaczął odczuwać lęki – bał się szyszek, wzorów na narzucie swego łóżka i cieni na ścianie. Lęki te były dla nas dziwne i nieuzasadnione, ale dla niego wiązały się z prawdziwym zagrożeniem.

Mówiąc krótko, dzieciństwo Roba było dosyć trudne dla niego i dla jego kochających, zrównoważonych i kompetentnych rodziców. Zresztą paradoksalnie trudne aspekty dowolnego temperamentu wyraźniej ujawniają się w zdrowym środowisku domowym. W przeciwnym wypadku, aby przetrwać, niemowlę musi robić wszystko, by się przystosować do wymagań opiekunów³, a temperament schodzi do podziemia, by ujawnić się dopiero z czasem, niekiedy w postaci dolegliwości związanych ze stresem. Rob jednak ma swobodę bycia sobą, więc jego wrażliwość jest w pełni widoczna dla wszystkich. Wolno mu wyrażać swoje uczucia i w rezultacie może się nauczyć, jakie zachowania są skuteczne, a jakie nie.

Na przykład przez pierwsze cztery lata życia, ilekroć czuł się przestymulowany, wybuchał złością i płaczem. W takich momentach jego rodzice cierpliwie pomagali mu opanowywać emocje. Z każdym miesiącem coraz lepiej radził sobie z unikaniem nadmiernej stymulacji. Nauczył się na przykład, by podczas oglądania filmu z przerażającymi lub smutnymi scenami mówić sobie: „To tylko film” albo „Wiem, że wszystko się dobrze

skończy”. Albo zamykał oczy i zatykał uszy lub wychodził na chwilę z pokoju.

Być może dlatego, że jest bardziej ostrożny, potrzebował więcej czasu na opanowanie pewnych umiejętności ruchowych. Mniej chętnie uczestniczy w gonitwach i szarpaninach z innymi chłopcami. Ale chce być jak oni i się stara, więc jest akceptowany. Dzięki zaś uważnej trosce o jego wpasowanie się, jak dotąd bardzo lubi szkołę.

Można uzupełnić charakterystykę Roba o inne elementy, które, w świetle tego, że jest wysoko wrażliwy, nie będą zaskakujące. Ma nadzwyczajną wyobraźnię. Pociągają go wszelkie artystyczne aktywności – zwłaszcza muzyka (typowe dla wielu WWO). Jest dowcipny i doskonale potrafi zabawiać słuchaczy, pod warunkiem że czuje się wśród nich bezpiecznie. Już jako trzylatek zaczął „myśleć jak adwokat”, szybko dostrzegając subtelności i dokonując precyzyjnych rozróżnień. Troszczy się o cierpiących, jest uprzejmy, dobry i delikatny – wyjąwszy może te chwile, kiedy obezwładnia go nadmiar bodźców. Jego siostra natomiast ma mnóstwo innych zalet, między innymi tę, że jest typem osoby zrównoważonej, kotwicą dla swego brata.

Co sprawia, że Rob i Rebeka tak bardzo się różnią? Co sprawia, że w kwestionariuszu otwierającym tę książkę zakreśliłeś więcej razy „tak” niż inni?

Należysz do zupełnie innej odmiany

Jerome Kagan, psycholog z Uniwersytetu Harvarda, poświęcił znaczną część swej pracy naukowej badaniom nad wrażliwością. Dla niego jest ona równie widoczna jak kolor włosów czy oczu. Co prawda inaczej ją nazywa – zahamowaniem, nieśmiałością czy bojaźliwością u dzieci – a ja nie akceptuję takiej terminologii. Rozumiem jednak, że z zewnątrz, a zwłaszcza podczas obserwacji w warunkach laboratoryjnych, badane przez niego dzieci rzeczywiście sprawiają wrażenie zahamowanych, nieśmiałych lub załęcznionych. W trakcie zapoznawania się z moim omówieniem badań Kagana pamiętaj jednak, że rzeczywistą cechą jest wrażliwość i że dziecko, które stoi nieruchomo i przygląda się innym, może być całkowicie niezahamowane wewnątrz w przetwarzaniu najdrobniejszych niuansów postrzeganej sceny.

Kagan od lat bada rozwój dwadzieściorga dwojga dzieci z tą cechą, a także dziewiętnasciorga, które wydawały się bardzo „niezahamowane”.⁴ Z wywiadów zebranych od rodziców wynika, że w okresie niemowlęcym „zahamowane” dzieci częściej niż przeciętnie cierpiały na alergię, bezsenność, kolkę i zaparcia. Gdy we wczesnym dzieciństwie po raz pierwszy znalazły się w laboratorium, ich tętno było wyższe oraz wykazywało mniejszą zmienność w stresie (praca serca nie może znacząco przyspieszyć, jeśli i tak jest już szybka). Pod wpływem stresu ich źrenice szybciej się rozszerzają, a struny głosowe stają się bardziej napięte, co podwyższa głos (wiele wysoko wrażliwych osób z ulgą wita wyjaśnienie, dlaczego ich głos zaczyna brzmieć tak dziwnie, gdy są pobudzone).

Płyny ustrojowe (krew, mocz, ślina) wrażliwych dzieci zawierają wskaźniki wysokiego poziomu noradrenaliny w mózgu, zwłaszcza po tym, jak w trakcie badań laboratoryjnych poddawane były różnym stresorom.

Noradrenalinę kojarzy się z pobudzeniem, jest to mózgowy odpowiednik adrenaliny. Płyny ustrojowe wrażliwych dzieci zawierają także większą ilość kortyzolu, zarówno w sytuacji stresu, jak i w zwykłych warunkach domowych. Kortyzol to hormon obecny u osób podlegających stosunkowo stałemu podwyższonemu pobudzeniu i zmęczeniu. Zapamiętaj tę nazwę, będzie się jeszcze przewijać.

Kagan badał niemowlęta, by zobaczyć, które z nich wyrosną na „zahamowane” dzieci. Stwierdził, że około 20 procent niemowląt jest „wysoko reaktywnych” w odpowiedzi na rozmaite bodźce. Bardziej energicznie machają kończynami, wyginają plecy, jakby były zirytowane lub próbowały się odsunąć, i często płaczą. Po roku dwie trzecie niemowląt, które zostały określone w pierwotnym badaniu jako reaktywne, wyrosło na „zahamowane” dzieci i wykazywało wysoki poziom lęku w nowych sytuacjach. Tylko 10 procent tych dzieci wykazywało niski poziom lęku⁵. Zatem nacechowanie wysoką wrażliwością jest z grubsza obserwowalne od urodzenia, tak jak to było na przykład u Roba.

Wszystko to zdaje się wskazywać na zjawisko, o którym już mówiłam – że wrażliwe dzieci mają wrodzoną skłonność do silniejszego reagowania na zewnętrzne bodźce. Ale Kagan i jego współpracownicy sprawdzają, jakie konkretne czynniki się do tego przyczyniają. Odkryli oni na przykład, że dzieci, które później wykazywały tę cechę, miały chłodniejszą prawą stronę czoła, co wskazuje na większą aktywność prawej strony mózgu (krew odpływa z powierzchni ciała do obszarów aktywności). Również z innych badań wynika wyższy poziom aktywności prawej półkuli mózgu u WWO, szczególnie u tych, które cechuje wysoka wrażliwość od urodzenia – czyli u tych, które najwyraźniej przyszły takie na świat⁶.

Kagan konkluduje, że osoby z cechą wrażliwości lub zahamowania stanowią szczególną odmianę ludzi. Mają inne wyposażenie genetyczne,

choć są oczywiście w każdym calu ludźmi – tak samo jak pudle różnią się od buldogów, mimo iż i jedne, i drugie są psami.

Moje własne badania także wskazują na możliwość wyróżnienia odrębnej genetycznie „odmiany” wrażliwych ludzi. Odpowiedzi na pytanie zadane w sondażu telefonicznym, który przeprowadziłam z trzystu losowo wybranymi osobami, ujawniły zarówno istnienie odrębnej grupy, jak i pewnego kontinuum. Około 20 procent respondentów stwierdziło, że – w skali od jednego do pięciu – są „skrajnie” lub „dość mocno” wrażliwi. Dodatkowo 27 odpowiedziało: „średnio”. Te trzy kategorie rozpatrywane łącznie wyglądały na kontinuum. Ale była też ostra granica. Zaledwie 8 procent badanych udzieliło odpowiedzi „nie jestem wrażliwy”. Natomiast aż 42 procent podało, że „nie są wcale” wrażliwi, zupełnie jakbyśmy Lapończyków pytali o uprawianie kokosów.

Na podstawie kontaktów z poznanymi osobami wysoko wrażliwymi mam poczucie, że rzeczywiście stanowią one odrębną grupę, różną od osób niewrażliwych. Ale też różnią się pomiędzy sobą pod względem nasilenia wrażliwości. Być może wynika to z istnienia różnych przyczyn wystąpienia tej cechy, co przekłada się na to, że są różne rodzaje, różne „odcienie” wrażliwości, jedne silniejsze od innych, a może niektórzy ludzie rodzą się z dwiema, trzema itd. jej odmianami. Istnieje ponadto niezliczona liczba sposobów, w jakie może dojść do zmniejszenia lub zwiększenia wrażliwości przez przebyte doświadczenia lub świadome decyzje. Wszystkie te czynniki mogą wpływać na rozmywanie się granic grupy obdarzonej zasadniczo wyraźną odrębnością.

Nie sposób zaprzeczyć wrażeniu, że Rob należy do innego typu ludzi niż Rebeka. Podobnie jak ty. Twoja odrębność jest jak najbardziej realna.

Dwa systemy mózgu

Wielu badaczy sądzi, że mózg wyposażony jest w dwa układy, których wzajemna równowaga składa się na wrażliwość^Z. Jeden z tych układów, system aktywacji behawioralnej (albo „zbliżenia” czy „nakierowania”), łączy się z obszarami mózgu, które odbierają informacje od zmysłów oraz przekazują polecenia ruchu do kończyn. Jego zadaniem jest przybliżanie nas do różnych obiektów, zwłaszcza nowych. Przypuszczalnie ma stymulować nas do aktywnego poszukiwania tego, co dobre w życiu, na przykład świeżej żywności i towarzystwa, które są nam niezbędne do przeżycia. Gdy system ten jest uruchomiony, jesteśmy zaciekawieni, śmiali i impulsywni.

Drugi układ nazywa się systemem hamowania behawioralnego (albo „oddalenia” lub „unikania”; już same te nazwy mówią, który z nich jest postrzegany w naszej kulturze jako „dobry”). Mówi się, że jego zadaniem jest oddalanie nas od obiektów w związku z kierowaniem naszej uwagi na zagrożenia. Sprawia, że stajemy się czujni, ostrożni i wyczuleni na dobiegające sygnały. Nie będzie chyba zaskoczeniem, że łączy się ze wszystkimi tymi obszarami mózgu, które według badań Kagana są bardziej aktywne u jego „zahamowanych” dzieci.

Co system ten realnie robi? Przyswaja wszystkie informacje o bieżącej sytuacji, a następnie automatycznie porównuje teraźniejszość z tym, co działo się zwykle w przeszłości i czego należałoby oczekiwać w przyszłości. Jeśli wykryje jakąś rozbieżność, powstrzymuje nas przed działaniem, dopóki nie zrozumiemy nowych okoliczności. Moim zdaniem stanowi to ważny element posługiwania się inteligencją. Dlatego wolę określać go bardziej pozytywną nazwą: automatyczny system pauzy kontrolnej (ang. *automatic pause-to-check system*).

Zastanówmy się teraz, jak wygląda sytuacja, gdy u kogoś bardziej aktywny jest właśnie ten system. Wyobraźcie sobie Roba i Rebekę pojawiających się pewnego dnia w szkole. Rebeka widzi tę samą salę, nauczycielkę i dzieci, które były tu również wczoraj, i szybko biegnie się bawić. Natomiast Rob zauważa, że pani jest w złym humorze, jedno z dzieci wygląda na naburmuszone, a w kącie leży stos jakichś toreb, których tam przedtem nie było. Pojawia się w nim wahanie i może uznać, że są powody do zachowania ostrożności. W ten sposób wrażliwość – drobiazgowo przetwarzanie informacji zmysłowych – ponownie przekłada się na realną różnicę w zachowaniu. Zwróć uwagę, że psychologia opisała te dwa systemy jako mające przeciwstawne cele. Przypominają one przeciwieństwa, które opisałam w poprzednim rozdziale, między klasami wojowniczych królów i ich doradców.

Wyjaśnienie wrażliwości w kategoriach działania tych dwóch układów sugeruje także, że istnieją dwie odmiany WWO. Jedni mogą mieć przeciętnie silny system pauzy kontrolnej, któremu towarzyszy jeszcze słabszy system aktywacji. Takie osoby mogą być bardzo ciche, spokojne, lubujące się w prostym życiu. To tak, jakby doradcami króla zostali mnisi zarządzający całym państwem (sobą). Inny potencjalny rodzaj WWO może mieć silniejszy system pauzy, a jednocześnie stosunkowo silny system aktywacji. Tacy ludzie byliby jednocześnie pełni ciekawości świata, ale i nader ostrożni, śmiali, choć skorzy do niepokoju, łatwo wpadający w znużenie, a zarazem szybko ulegający nadpobudzeniu. Dla takiej osoby optymalny jest bardzo wąski przedział stymulacji. Można by powiedzieć, że toczy się w niej nieustanna walka o władzę między doradcą a impulsywnym, ekspansywnym wojownikiem.

Myślę, że Rob należy właśnie do tego typu. Niestety inne dzieci bywają postrzegane jako tak ciche i pozbawione dociekliwości, że grozi im

ignorowanie i zaniedbywanie⁸.

A ty jakim jesteś typem? Czy twój system pauzy, „doradca”, rządzi niepodzielnie w obliczu nienarzucającego się systemu aktywizacji? To znaczy, czy łatwo przychodzi ci zadowalać się cichym życiem? Czy też dwa zarządzające tobą rodzaje władzy pozostają w nieustannym konflikcie? Chcesz stale próbować nowych rzeczy mimo świadomości, że będziesz potem wyczerpany?

Człowiek jest czymś więcej niż genami i układami mózgowymi

Nie zapominajmy, że człowiek jest istotą złożoną. Niektórzy badacze, np. Mary Rothbart z Oregon State University⁹, tłumaczą z przekonaniem, że temperament okazuje się czymś zupełnie innym, gdy analizuje się dorosłych, skoro potrafią rozumować, podejmować decyzje oraz korzystać z siły woli do przeprowadzenia swoich zamiarów. Rothbart uważa, że jeśli psychologowie będą za bardzo ograniczać się do badania dzieci i zwierząt, mogą przeoczyć rolę myślenia oraz gromadzonych przez dziesięciolecia życiowych doświadczeń.

Przeanalizujmy rozwój twój i Roba, tak jak widzi ten proces Rothbart, oraz to, jak inaczej przejawia się wrażliwość na każdym etapie rozwoju.

U noworodka wszelkie reakcje są negatywne – rozdrażnienie, dyskomfort. Wrażliwe noworodki (takie jak ty czy Rob) odróżniały się od innych głównie okazywaniem większego rozdrażnienia i większego dyskomfortu, co Kagan nazwał „wysoką reaktywnością”.

W wieku około dwóch miesięcy u niemowląt zaczyna funkcjonować system aktywacji behawioralnej. Od tego momentu okazywałeś zainteresowanie nowymi bodźcami, na wypadek gdybyś mógł dzięki nim zaspokoić swoje potrzeby. Wraz z tym doszły nowe uczucia – złość i frustracja, które pojawiały się wtedy, gdy nie otrzymywałeś tego, co chciałeś. Tak więc miałeś już możliwość doznawania pozytywnych uczuć oraz złości, a to, jak silnie je odczuwałeś, zależało od mocy systemu aktywacji. U Roba oba systemy są silne, łatwo się więc złościł, natomiast dzieci wrażliwe z subtelnym systemem aktywacji są w tym wieku spokojne i „grzeczne”.

Gdy miałeś sześć miesięcy, uruchomił się twój nadrzędny automatyczny system pauzy kontrolnej. Byłeś w stanie porównać bieżące doświadczenia z przeszłymi i jeśli te obecne były niepokojące, jak te z przeszłości, odczuwałeś lęk. Jednocześnie w każdym doświadczeniu dostrzegałeś więcej nowych subtelnych niuansów. Więcej rzeczy wyglądało dla ciebie nieznanym i groźnym.

Na tym etapie, w wieku sześciu miesięcy, każde przeżycie staje się dla wysoko wrażliwych bardzo istotne. Łatwo sobie wyobrazić, jak kilka niefortunnych doświadczeń w zapoznawaniu się z nowościami może przekształcić system pauzy kontrolnej w system „pauzy bezczynnej”, prawdziwy układ hamowania. Może się wydawać, że najlepszym sposobem uniknięcia nieprzyjemności jest unikanie wszystkiego. A oczywiście im bardziej będzie się unikać świata, tym bardziej wszystko będzie wyglądało na nowe i nieznanne. Wyobraź sobie, jak przerażająco świat mógł się tobie jawić.

I wreszcie, w wieku około dziesięciu miesięcy zaczynasz rozwijać umiejętność przenoszenia uwagi, decydowania, jak czegoś doświadczać, lub przzerwania jakiegoś zachowania. Dopiero teraz stajesz się zdolny do zarządzania konfliktem między dwoma systemami. Konflikt byłby taki: chcę tego spróbować, ale wygląda to obco (w wieku dziesięciu miesięcy nie używamy takich słów, ale o to mniej więcej chodzi). Teraz jednak do pewnego stopnia jesteś już w stanie wybrać, której emocji posłuchasz. W wyobraźni od razu widzimy Roba: „Dobra, to nie wygląda znajomo, ale i tak spróbuję”.

Prawdopodobnie wypracowałeś sobie ulubione metody przełamywania systemu pauzy kontrolnej, jeśli za bardzo lub za często cię ograniczał. Jednym ze sposobów mogło być naśladowanie osób, u których był on mniej nasilony. Chociaż miałeś obawy, odważałeś się tak jak inni sięgać po różne

atrakcje. Inny sposób polega na takim zreinterpretowaniu sytuacji, aby wydała się lepiej znana. Złowrogi wilk w filmie stawał się „tylko takim dużym psem”. Ale największą pomoc uzyskałeś przypuszczalnie od innych osób, które dbały, żebyś czuł się bezpiecznie, a nie się bał.

Spółeczna pomoc w pokonywaniu lęku stanowi kolejny system, który zdaniem Rothbart jest wysoko rozwinięty u dorosłych ludzi. Również on zaczyna działać, gdy mamy około dziesięciu miesięcy. Dziecko nawiązuje kontakt z innymi, cieszy się ich obecnością. Jeśli te doświadczenia społeczne są pozytywne i wspierające, rozwija się kolejny fizjologiczny system o biologicznym podłożu. Można go nazwać systemem kochania. Wytwarza on endorfiny, neuroprzekaźniki „błogości”.

W jakim stopniu mogłeś pokonać swe lęki, ufając w pomoc z czyjejs strony? Na kim przy sobie mogłeś polegać? Czy mogłeś działać na zasadzie: „Mamusia tu jest, więc spróbuję”? Czy uczyłeś się naśladować jej uspokajające słowa i zachowania, stosując je u siebie? „Nie bój się, wszystko będzie dobrze”. Wiele razy widziałam, jak Rob posługiwał się tymi wszystkimi metodami.

Teraz przerwij na chwilę czytanie, aby przypomnieć sobie swoje wczesne dzieciństwo (będziemy do tego wracać jeszcze w kolejnych dwóch rozdziałach). Wiem, że tak naprawdę go nie pamiętasz, ale biorąc za punkt wyjścia te fakty, które są ci znane, pomyśl, jak przypuszczalnie mógł wyglądać twój pierwszy rok życia. Jak twój sposób myślenia i samokontroli wpływa obecnie na twoją wrażliwość? Czy są takie momenty, gdy potrafisz zapanować nad poziomem swojego pobudzenia? Kto cię tego nauczył? Na kim się wzorowałeś? Czy uważasz, że za bardzo nakłaniano cię do przewycięzania ostrożności, tak że teraz każesz sobie robić więcej, niż może znieść twój organizm? A może odebrałeś raczej lekcję, że świat jest niebezpieczny, a nadpobudzenie jest nie do opanowania?

Jak zaufanie przeradza się w nieufność, a nieznane w niebezpieczne

Większość badaczy temperamentu zajmuje się pobudzeniem krótkoterminowym. Łatwo się je analizuje, bo jest doskonale widoczne w postaci szybszego tętna, podwyższonego tempa oddychania, zwiększonego wydzielania potu, rozszerzenia źrenic i podniesionego poziomu adrenaliny.

Jest jednak i inny system pobudzenia, kierowany w większym stopniu hormonalnie. Przystępuje do akcji równie szybko jak ten pierwszy, ale skutki pojawienia się jego głównego produktu, kortyzolu, stają się najbardziej widoczne po 10–20 minutach. Co istotne, w obecności kortyzolu dodatkowo wzrasta prawdopodobieństwo wystąpienia reakcji krótkoterminowej. Znaczy to, że długoterminowe pobudzenie czyni nas jeszcze bardziej pobudliwymi i wyczulonymi niż przedtem.

Większość efektów kortyzolu utrzymuje się przez wiele godzin, a nawet dni. Mierzy się je, analizując skład krwi, śliny lub moczu, toteż badanie pobudzenia długoterminowego jest mniej wygodne. Megan Gunnar, psycholog z Minnesota State University, postawiła tezę, że zadaniem systemu pauzy kontrolnej może być ochrona jednostki przed tym niezdrowym, nieprzyjemnym, długotrwałym pobudzeniem.

Z badań wynika, że kiedy stykamy się po raz pierwszy z czymś nowym i potencjalnie groźnym, na początku pojawia się zawsze reakcja krótkotrwała. Jednocześnie robimy przegląd swoich zasobów. Jakimi dysponujemy umiejętnościami? Co wiemy na temat tego typu sytuacji na podstawie przebytych doświadczeń? Czy możemy liczyć na czyjąś pomoc? Jeśli sądzimy, że ktoś – my sami albo osoba w naszym otoczeniu – jest w stanie poradzić sobie z tą sytuacją, przestajemy postrzegać ją jako

zagrożenie. Krótkoterminowy alarm wygasa, a długoterminowy wcale się nie włącza.

Gunnar zademonstrowała ten proces w interesującym eksperymencie¹⁰. Zaaranżowała zagrażającą sytuację, podobną do tych, które wykorzystywał Kagan, by zidentyfikować „zahamowane” dzieci. Wcześniej jednak dziewięćmiesięczne niemowlęta były oddzielane na pół godziny od mam. Połowę powierzono troskliwej opiekunce, która reagowała na wszelkie zmiany nastroju dziecka. Druga połowa dzieci spędziła pół godziny w towarzystwie opiekunki, która nie zajmowała się nimi, chyba że dzieci zaczynały marudzić i płakać. Następnie każde dziecko, wciąż jeszcze w towarzystwie opiekunki, poddano jakiemuś nowemu i zaskakującemu doświadczeniu.

Ważne jest dla nas tu to, że wzrost poziomu kortyzolu w ślinie zanotowano tylko u wysoko wrażliwych dzieci pozostawionych w pieczy nieuważnej opiekunki. Wyglądało na to, że te, które były pod troskliwą opieką, miały wrażenie, że dysponują odpowiednimi zasobami i nie mają potrzeby uruchamiania długotrwałej reakcji stresowej.

W miejscu opiekunki postawmy teraz twoją matkę¹¹. Psycholodzy obserwujący niemowlęta z matkami odkryli pewne oznaki, które sygnalizowały, czy dziecko odczuwa „więź bezpieczeństwa”. Takie dziecko czuje, że może bezpiecznie penetrować otoczenie i zwykle nie postrzega nowych doświadczeń jako zagrożenia. Inne oznaki wskazują natomiast na odczuwanie „więzi zagrożenia”. Matki takich dzieci są albo nadopiekuńcze, albo je zaniedbują (a nawet stanowią dla nich zagrożenie; kwestie przywiązania omówimy dokładniej w rozdziałach 3 i 4). Badania nad wrażliwymi dziećmi postawionymi w nowej, zaskakującej sytuacji w towarzystwie swojej matki pozwoliły stwierdzić, że dzieci te wykazują typowe reakcje krótkoterminowe. Jeśli jednak wrażliwe dziecko czuje się

bezpiecznie przywiązane do mamy, stres nie wywołuje u niego reakcji długotrwałej i wydzielania kortyzolu. Natomiast bez takiej więzi zaskakujące wydarzenia prowadzą do długotrwałego pobudzenia.

Jest jasne, jak duże znaczenie dla małych (i dużych) WWO ma to, by uczestniczyły w życiu świata i doznawały nowych wrażeń, zamiast się wycofywać. Aby to jednak było możliwe, muszą się czuć przy swoich opiekunach bezpiecznie, a ich doświadczenia muszą się kończyć pozytywnie, w przeciwnym wypadku powody zachowywania dystansu okażą się uzasadnione. Wszystko to zaś zaczyna się kształtować na długo, zanim nauczą się mówić!

Wielu inteligentnych, wrażliwych rodziców dostarcza swym dzieciom wszelkich potrzebnych im doświadczeń niemalże automatycznie. Rodzice Roba stale chwala go za sukcesy, zachęcają, by poddawał swoje obawy próbom, przekonując się, czy są realistyczne, oraz oferują mu swoją pomoc, jeśli jej potrzebuje. Z czasem Rob wyrobi sobie pogląd, że świat nie jest aż tak groźny, jak podpowiadał mu to jego układ nerwowy w pierwszych dwóch latach życia. Rozkwitną jego zdolności twórcze, bogata intuicja i wszelkie pozostałe korzyści płynące z wrażliwości. Obszary trudności będą zanikać.

Natomiast jeśli rodzice nie robią nic szczególnego, by pomóc wrażliwemu dziecku poczuć się bezpiecznie, wówczas to, czy naprawdę stanie się ono „zahamowanym” dzieckiem, zależy prawdopodobnie od względnej siły systemów aktywacji behawioralnej i pauzy kontrolnej. Ale pamiętajmy, że niektórzy rodzice i niektóre środowiska mogą dodatkowo pogarszać sytuację. Wielokrotne napawające lękiem zdarzenia z pewnością wzmocnią nieufność, zwłaszcza jeśli chodzi o niedoświadczenie ukojenia czy troski ze strony opiekunów, karanie za próby penetracji otoczenia czy

sytuacje, w których ci, na których pomoc powinno się móc liczyć, sami stają się źródłem zagrożenia.

Inna ważna kwestia dotyczy ilości kortyzolu. Im więcej jest go w organizmie niemowlęcia, tym mniej ono śpi, a im mniej śpi, tym więcej ma kortyzolu. W ciągu dnia im więcej kortyzolu, tym więcej lęku; im więcej lęku, tym więcej kortyzolu¹². Nieprzerwany sen w nocy i regularne drzemki w ciągu dnia przyczyniają się do redukcji poziomu kortyzolu u niemowląt. Pamiętaj też, że niższy poziom kortyzolu oznacza także mniej alarmów krótkotrwałych. Wyraźnie widać, że był to nieustanny problem u Roba. Możliwe, że również u ciebie.

Co więcej, jeśli problemy ze snem zaczynające się w niemowlęctwie nie zostaną rozwiązane, mogą się one utrzymywać w wieku dojrzałym¹³ i zmienić człowieka wysoko wrażliwego w nieznośnie wrażliwego. Dlatego wysypiaj się!

Skok w głębinę psychiki

Jest jeszcze inny aspekt twojej cechy, trudniejszy do uchwycenia w badaniach naukowych czy obserwacjach (oprócz sytuacji, kiedy wrażliwe dziecko lub dorosłego dręczą lęki czy koszmary senne). Aby zrozumieć ten bardzo realny aspekt naszej cechy, należy opuścić laboratorium i udać się do gabinetu psychologa głębi.

Psycholodzy głębi kładą wielki nacisk na rolę nieświadomości i zakorzenionych w niej doświadczeń (wypartych lub po prostu przedślovných), które wciąż rządzą naszym dorosłym życiem. Nie jest niespodzianką, że wysoce wrażliwe dzieci i dorośli mają problemy ze snem oraz mówią o doświadczaniu bardziej żywych, niepokojących, „archetypicznych” marzeń sennych¹⁴. Z zapadnięciem ciemności wyobraźnia zaczyna rządzić subtelne dźwięki i kształty, a WWO wyraźniej je odczuwają. Dochodzą do tego nowe doświadczenia zebrane w ciągu dnia – jedne tylko na wpół zarejestrowane, inne zupełnie wyparte. Wszystkie one wirują w głowie, kiedy próbujemy odprężyć świadomy umysł i zasnąć.

Zасыпianie, trwanie w nieprzerwanym śnie, a także ponowne zasypianie po wybudzeniu się wymagają umiejętności wyciszenia się, odczuwania bezpieczeństwa w świecie.

Jedyny psycholog głębi, który pisał wprost o wrażliwości, należy do założycieli tego kierunku. Jest to Carl Jung, a jego wypowiedzi były nie tylko bardzo ważne, ale i – dla odmiany – niezwykle pozytywne.

Dawno temu, gdy Zygmunт Freud zapoczątkował psychoterapię, nie było zgody co do stopnia, w jakim osobowość, w tym także problemy emocjonalne, kształtowana jest przez wrodzony temperament. Przed Freudem w kręgach lekarskich podkreślano rolę dziedzicznych cech

organizmu. Freud starał się wykazać, że „neuroza” (stanowiąca jego specjalność) jest konsekwencją urazów, zwłaszcza rozstrajających doświadczeń seksualnych. Carl Jung, długoletni uczeń Freuda, rozstał się z jego teoriami właśnie ze względu na centralną w nich pozycję seksualności. Jung twierdził, że fundamentalną cechą jest dziedziczona większa wrażliwość. Uważał, że gdy traumy (seksualnej czy innej) doświadczają wysoko wrażliwi pacjenci, wywiera ona na nich niezmiernie głęboki wpływ i prowadzi do neurozy¹⁵. Zwróć uwagę, że Jung mówi przez to, że wrażliwe osoby, które w dzieciństwie nie doznały traum, nie są z natury neurotyczne. To przywodzi na myśl odkrycie Gunnar, że wrażliwe dzieci mające bezpieczną więź ze swą matką nie odbierają nowych doświadczeń jako zagrożenia. Jung miał bardzo wysokie mniemanie o wrażliwych ludziach – ale też i sam do nich należał.

To, że Jung pisał na temat osób wysoko wrażliwych, nie jest faktem powszechnie znanym (ja też o tym nie wiedziałam, zaczynając badania nad tą cechą). Powiedział na przykład, że „swoista wrodzona wrażliwość generuje szczególną prehistorię, szczególny sposób doświadczania zdarzeń w niemowlęctwie” i że „zdarzenia wiążące się z silnymi wrażeniami nigdy nie przemijają u wrażliwych osób bez śladu”¹⁶. Później Jung zaczął podobnie opisywać typy introwertyczne i intuicyjne, ale w jeszcze bardziej pozytywnym duchu. Uznał, że ludzie tacy muszą w większym stopniu chronić siebie – co właśnie rozumiał przez introwersję. Ale mówił także, że osoby te są „mentorami i promotorami kultury (...), ich życie pokazuje drugą ewentualność, życie wewnętrzne, którego tak boleśnie brakuje naszej cywilizacji”¹⁷.

Tacy ludzie, twierdził Jung, w sposób naturalny podlegają silniejszym wpływom nieświadomości, która przekazuje im informacje „najwyższej wagi”, „proroczy wgląd”¹⁸. Według Junga w nieświadomości kryje się

mądrość, z której należy czerpać. Życie w głębokiej łączności z nieświadomością wywiera znacznie większy wpływ na otoczenie oraz przynosi większą satysfakcję osobistą.

Jednak takie życie jest także potencjalnie trudniejsze, zwłaszcza jeśli dzieciństwo obfitowało w nadmiar negatywnych doświadczeń przy braku bezpiecznej więzi. Jak widzieliśmy to w badaniach Gunnar i jak przekonamy się w rozdziale 8., Jung miał absolutną rację.

Więc cecha ta naprawdę istnieje i nie jest niepożądana

Mam nadzieję, że Rob, Jerome Kagan, Megan Gunnar i Carl Jung przekonali cię, że twoja cecha rzeczywiście istnieje. Jesteś inny. W związku z tym powinieneś też pewnie żyć w inny sposób niż pozostali, tak by zachowywać zdrową harmonię ze swoim nietypowym, bardzo czułym organizmem – i tym zajmiemy się w następnym rozdziale.

Do tej pory również tobie obraz wrażliwości może się rysować w dość ciemnych barwach – lęk, nieśmiałość, zahamowanie, stresujące nadpobudzenie. Jedyne Jung mówił o płynących z niej korzyściach, ale nawet on wiązał ją z odmętami i mrokami psychiki. Pamiętaj jednak, że ten rodzaj negatywnego oglądu jest – powtórzę – w głównej mierze przejawem uprzedzeń kulturowych. Stawiając na hart i odporność, kultura postrzega naszą cechę jako coś, z czym się trudno żyje, coś, co należałoby uleczyć.

Nie zapominaj, że wysoko wrażliwi wyróżniają się głównie sposobem przetwarzania subtelnych bodźców i to jest twoja najbardziej podstawowa cecha. Oto pozytywny i adekwatny sposób rozumienia wrażliwości.

Praca z nowym materiałem

Twoja głębsza reakcja

To jest zadanie do wykonania teraz, od razu, po przeczytaniu rozdziału. Twój intelekt przyswoił pewne myśli, ale być może w twoich emocjach rodzą się jakieś głębsze reakcje na to, co czytałeś.

By dotrzeć do tych reakcji, musisz sięgnąć w głąb swego ciała, w głąb emocji, w głąb bardziej fundamentalnej, instynktownej świadomości, którą Jung określał jako nieświadomość. Tam mieszczą się ignorowane i zapomniane obszary twojego ja, cząstki, które mogą czuć zagrożenie albo ulgę, albo podniecenie, albo smutek w reakcji na to, czego się dowiadujesz.

Najpierw przeczytaj poniższe instrukcje do końca, a potem je wykonaj. Zaczynaj od w pełni świadomego oddychania, wyprowadzając oddech z centrum swojego ciała, z brzucha. Pamiętaj, aby przepona była aktywna – na początku zrób silny wydech ustami, jakbyś próbował nadmuchać balon. Napną się przy tym mięśnie brzucha. Potem, robiąc wdech, będziesz już automatycznie wciągał powietrze z poziomu brzucha. Wdech powinien być automatyczny i lekki. Tylko wydech ma być przedłużony, ale i on może mieć mniejszą siłę i nie prowadzić ustami, w miarę jak wejdziesz w regularne oddychanie ze swego środka ciężkości, z brzucha, zamiast ze szczytu, z klatki piersiowej.

Gdy ustabilizujesz się w tym oddechu, stwórz w wyobraźni bezpieczną przestrzeń, w której absolutnie wszystko możesz życzliwie przyjąć. Pozwól, by pojawiło się tam jakieś odczucie. Może będzie to doznanie cielesne – ból w plecach, napięcie w gardle, dyskomfort w brzuchu. Pozwól temu doznaniu rosnąć i powiedzieć ci, po co jest, co ma ci do pokazania. Może mignie ci też jakiś obraz. Albo usłyszysz głos. Albo zaobserwujesz emocję.

Albo pojawi się seria wrażeń – fizyczne doznanie przerodzi się w obraz albo głos wyrazi emocję, którą zaczynasz odczuwać.

Zauważaj wszystko, co zdołasz dostrzec w tym stanie wyciszenia. Jeśli uczucia domagają się ekspresji – jeśli masz potrzebę się zaśmiać, rozpłakać czy powściekać – spróbuj sobie na to trochę pozwolić.

Potem, po wyjściu z tego stanu, przemyśl to, co się działo. Zwróć uwagę, co wywołało doświadczane uczucia – co było takiego w tym, co przeczytałeś; co było w myślach czy wspomnieniach, które się w tobie pojawiły podczas czytania. Jak te odczucia wiążą się z twoją wrażliwością?

Później ujmij w słowa chociaż część tego, czego się dowiedziałeś. Przemyśl to sobie, opowiedz o tym komuś innemu lub zapisz. Bardzo pomocne może być prowadzenie dziennika emocji w okresie czytania tej książki.

Rozdział 3

O dbaniu o zdrowie i stylu życia dla wrażliwców

**Pokochaj swoje niemowlęco-cielesne ja i ucz się od
niego**

W rozdziale tym nauczysz się uwzględniać potrzeby swojego nader czułego organizmu. Ponieważ często jest to zadanie zaskakująco trudne dla osób wysoko wrażliwych, stwierdziłam, że dobrze jest przybliżyć je przez metaforę: traktuj swoje ciało tak, jak traktowałbyś niemowlę. Jak się przekonasz, jest to tak celna metafora, że może nawet nią nie jest.

Masz sześć tygodni: jak to mogło wyglądać

Zbiera się na burzę. Niebo robi się sinostalowe. Pęka przemierzający je pochód chmur. Odłamki nieba rozsypują się na wszystkie strony. Wiatr powoli rozpędza się w ciszy (...). Świat się rozpada. Coś zaraz się stanie. Narasta dziwny niepokój. Rozchodzi się od środka i przeradza w ból.¹

Jest to moment narastania głodu, jak mógłby go doświadczać sześciotygodniowy Joey, powołany do życia przez psychologa rozwojowego Daniela Sterna, który pisze o nim w uroczej książce *Diary of a Baby* (Pamiętnik niemowlęcia). Pamiętnik Joeya oparty jest na ogromnej ilości badań dotyczących okresu noworodkowego. Obecnie uważa się na przykład, że noworodki nie potrafią odróżnić bodźców wewnętrznych od zewnętrznych, przypisywać wrażeń określonym zmysłom ani odróżnić teraźniejszości od wspomnienia tego, co wydarzyło się przed chwilą. Nie mają też poczucia siebie jako istoty, która tego wszystkiego doświadcza, której to wszystko się przydarza.

Z tego względu Stern uznał, że dość dobrą analogię doświadczeń noworodka stanowi pogoda. Zjawiska atmosferyczne po prostu się zdarzają, różniąc się między sobą głównie nasileniem. Właśnie ich nasilenie jest tym, co nas porusza, wywołując burzę nadpobudzenia. Ważna uwaga dla wysoko wrażliwych: nadpobudzenie jest pierwszym i najbardziej elementarnym stresującym doświadczeniem w życiu, a pierwsze lekcje nadpobudzenia zaczynają się przy narodzinach.

Stern następująco wyobraża sobie odczucia Joeya po nakarmieniu i zaspokojeniu głodu:

Wszystko jest odtworzone. Świat budzi się odmieniony. Burza minęła. Wiatr się uspokoił. Niebo jest łagodniejsze. Pojawiają się płynne smugi i kłębiaste falki. Układają się harmonijnie i jak mieniające się światło sprawiają, że wszystko ożywa.²

Stern sądzi, że noworodki mają – podobnie jak dorośli – potrzebę umiarkowanego poziomu pobudzenia:

Układ nerwowy niemowlęcia jest gotowy do dokonywania natychmiastowej oceny intensywności (...) wszystkiego, co dostępne jego zmysłom. To, jak silnie czegoś doświadcza, jest przypuszczalnie pierwszą dostępną mu wskazówką, która mówi, czy ma się zbliżyć, czy oddalić (...) jeśli coś jest umiarkowanie intensywne (...) jest oczarowany. Intensywność tuż poniżej progu tolerancji pobudza go. (...) Zwiększa jego ożywienie, aktywizuje go całego.³

Innymi słowy, nie jest miło się nudzić, a z drugiej strony nasze niemowlęco-cielesne ja rodzi się wyposażone w instynkt unikania wysokiej intensywności, unikania stanu nadpobudzenia. Niektórym wszakże przychodzi to trudniej niż innym.

Sześciotygodniowy wrażliwiec

Teraz sama spróbuję sił w tym nowym gatunku memuarów noworodkowych, opisując doświadczenia wyimaginowanego sześciotygodniowego wysoko wrażliwego chłopca, któremu nadałam imię Jesse.

Wiatr dmie i dmie nieustannie, zrywając się w zawodzących podmuchach, to znów cichnąc w nerwowym, wyczerpującym pojękiwaniu. Chmury kotłują się bez końca w bezładzie oślepiających światła i lśniącej ciemności. Gdy zapada złowieszczy zmierzch, przez moment wydaje się, że wiatr odpływa razem ze światłem.

Ale ciemność sama jest zamętem, a wyjący wicher co chwila zmienia kierunek, jakby nie mógł się zdecydować; tak bywa w rejonie tornad. I rzeczywiście z narastającego chaosu wyłaniają się porywy, jedne od drugich nabierając mocy, aż wreszcie zrywa się furia cyklonu. Piekielny huragan w samym środku nocy.

Jest taki czas czy takie miejsce, gdzie to szaleństwo ustaje, ale nie ma sposobu, by znaleźć tę bezpieczną przystań, bo w tej nawałnicy nie ma ani góry, ani dołu, ani wschodu, ani zachodu – tylko wkoło i wkoło ku przerażającemu centrum.

Wyobraziłam sobie, że powyższa sytuacja mogła mieć miejsce, gdy Jesse z mamą i dwiema starszymi siostrami wybrali się na zakupy do centrum handlowego. Jesse jechał w foteliku samochodowym, potem w wózku i w drodze powrotnej do domu znów był w samochodzie. Była sobota, w sklepach tłoczno. Po drodze do domu siostry kłóciły się o to, którą stację radiową należy włączyć, i każda z nich pogłasniała radio. Był spory ruch i samochód wiele razy zatrzymywał się i znowu ruszał. Późno wrócili do domu, znacznie później niż Jesse zwykle zasypia. Mama próbowała go

nakarmić, ale on tylko płakał i marudził, zbyt zasypany wszystkimi wrażeniami, by zwrócić uwagę na mgliste poczucie głodu. Mama spróbowała więc położyć go spać. I wtedy właśnie rozszalał się huragan.

Nie powinniśmy zapominać, że Jesse był jednocześnie głodny. Głód to kolejny bodziec, tyle że pochodzący z wewnątrz. Oprócz dodatkowego pobudzania prowadzi do obniżenia poziomu substancji biochemicznych potrzebnych do zwykłego, spokojniejszego funkcjonowania układu nerwowego. Z moich badań wynika, że głód szczególnie silnie oddziałuje na wysoko wrażliwych. Jedna z osób ujęła to tak: „Czasem, kiedy jestem głodna, czuję się tak, jakbym się cofnęła do wieku trzylatka i prawie słyszała siebie: *Muszę dostać natychmiast mleko i ciasteczka*”. A jednak gdy dojdzie do nadpobudzenia, możemy nie zauważyć głodu. Dbanie o wysoko wrażliwy organizm naprawdę przypomina opiekę nad niemowlęciem.

Dlaczego ja niemowlęco-cielesne?

Pomyśl, co wspólnego mają niemowlę i ciało. Po pierwsze, są cudownie zadowolone i chętne do współpracy, o ile tylko nie są przestymulowane, zmęczone i głodne. Po drugie, kiedy niemowlę lub wrażliwy organizm są poważnie wyczerpane, z reguły nie potrafią samodzielnie doprowadzić do powrotu normy. Jako niemowlę byłeś zależny od opiekuna, który wyznaczał normy zachowań i zaspokajał twoje elementarne potrzeby, a teraz twoje ciało polega w tym zakresie na tobie.

Zarówno niemowlę, jak i organizm nie potrafią na nic poskarżyć się słowami. Mogą tylko dawać coraz głośniejsze sygnały wzywania pomocy lub prezentować tak poważne objawy, że nie sposób ich ignorować. Mądry opiekun wie, że można sobie zaoszczędzić wielu kłopotów, reagując bez zwłoki na pierwsze sygnały tego, że niemowlęciu (ciału) coś dolega.

I wreszcie – jak zaznaczyliśmy w poprzednim rozdziale – w błędzie są ci, którzy sądzą, że niemowlę (lub ciało) można „rozpuścić” i dlatego należy je zostawiać, „aby się wypłakało”. Z badań wynika, że jeśli reakcja na płacz niemowlęcia jest niezwłoczna (wyjąwszy sytuacje, kiedy prowadziłyby do nasilenia i tak nadmiernej już stymulacji), będzie on w miarę dorastania płakał mniej, a nie więcej⁴.

Twoje ja niemowlęco-cielesne jest ekspertem wrażliwości. Jest wysoce wrażliwe od dnia twoich narodzin. Wie, co kiedyś było najtrudniejsze, i wie, co takie jest teraz. Wie, czego ci brakowało, czego nauczyłeś się od rodziców i innych opiekunów na temat sposobu traktowania go, wie, czego teraz potrzebuje i jak możesz się nim opiekować w przyszłości. Wychodząc od tego, postąpimy zgodnie ze starym wskazaniem: „Dobry początek to połowa sukcesu”.

Ty i twój opiekun

Okolo połowy lub nieco więcej niemowląt pozostaje pod opieką kompetentnych rodziców, jest zatem dziećmi „bezpiecznie przywiązanyymi”⁵. Termin ten został zaczerpnięty z biologii. Wszystkie nowo narodzone naczelnie trzymają się mamy, a większość mam chce, żeby ich młode trzymały się ich mocno i bezpiecznie.

W miarę dorastania, jeśli niemowlę czuje się bezpiecznie, zaczyna penetrować swoje otoczenie i próbuje podejmować różne zachowania na własną rękę. Matka się tym cieszy; czujnie obserwuje malucha i jest gotowa pospieszyć z pomocą, gdy pojawią się problemy, ale ogólnie jest zadowolona, że dziecko się rozwija. Niemniej wciąż utrzymuje między nimi swego rodzaju niewidoczna więź. Gdy pojawi się zagrożenie, ich ciała znów się zbliżą do siebie i bezpiecznie „zwiążą”.

Jednak od czasu do czasu – z różnych powodów, mających zwykle związek z tym, w jaki sposób matka czy ojciec sami byli wychowywani – główny opiekun może kierować do dziecka jeden z dwóch innych przekazów, prowadząc do ukształtowania się „więzi zagrożenia”. Pierwszy brzmi, że świat jest tak straszny lub opiekun jest tak bardzo czymś zaabsorbowany albo narażony na niebezpieczeństwo, że dziecko musi się go trzymać bardzo, bardzo mocno. Wówczas nie odważa się ono zbyt często samodzielnie badać otoczenia. Być może opiekun sobie tego nie życzy albo może porzuciłby je, gdyby nie trzymało się go kurczowo. W takich przypadkach mówi się, że styl przywiązania dziecka jest lękowy.

Dziecko może także odbierać sygnał, że sam opiekun jest niebezpieczny i należy go unikać albo że bardziej ceni sobie dziecko stwarzające jak najmniej kłopotu i wybitnie samodzielne. Być może opiekun czuje się zbyt zestresowany, by troszczyć się o nie. Są też tacy, którzy czasem, w złości

i desperacji, pragną, żeby dziecko zniknęło, umarło. W takim przypadku najlepiej będzie dziecku wcale się nie przywiązywać. Taką więc określa się jako unikającą. Gdy dzieci te zostają oddzielone od rodziców, sprawiają wrażenie obojętnych. (Oczywiście czasem dziecko jest bezpiecznie przywiązane do jednego z rodziców, a do drugiego nie).

Nasze pierwsze doświadczenia więzi stanowią punkt wyjścia dla rozwinięcia się stosunkowo trwałych oczekiwań od osób, które są nam bliskie i od których jesteśmy zależni. Choć może się wydawać, że prowadzi to do usztywnienia i zaprzepaszczania różnych szans, spełnienie oczekiwań naszego pierwszego opiekuna co do rodzaju więzi mogło przesądzać o naszym życiu lub śmierci. A później, gdy sprawa ta nie jest już kluczowa dla przetrwania, program umysłowy działa nadal i jest bardzo oporny na zmiany. Trzymanie się wypróbowanego stylu – bezpiecznego, lękowego lub unikającego – chroni przed popełnianiem groźnych pomyłek.

Styl przywiązania a wysoko wrażliwy organizm

Czy pamiętasz z poprzedniego rozdziału wysoko wrażliwe dzieci, u których nie obserwuje się pobudzenia długotrwałego w nieznanych sytuacjach? Były to dzieci mające troskliwych opiekunów, czyli matkę, z którą łączyła je więź bezpieczeństwa. Sugeruje to, że WWO, które wyrosły w poczuciu takiej więzi, wiedziały, że mają na czym się oprzeć i zdołają w miarę dobrze poradzić sobie z nadmiarem bodźców. Ostatecznie nauczyły się same robić dla siebie to, co przedtem robił dla nich opiekun.

W międzyczasie ich organizm uczył się nie reagować na każde nowe doświadczenie tak, jakby było zagrożeniem. Wobec braku tej reakcji organizm nie doświadczał dotkliwego pobudzenia długoterminowego. Osoby te uznawały, że ich ciało jest godnym zaufania sojusznikiem. Jednocześnie uczyły się, że jest ono wyjątkowe, a ich układ nerwowy nader wrażliwy. Radziły sobie jednak na co dzień, ucząc się, kiedy należy się trochę zmobilizować, kiedy nieco odczekać, kiedy zupełnie się wycofać, a kiedy odpocząć i spróbować jeszcze raz.

Jednak, jak cała reszta populacji, około połowa z nas miała rodziców, którzy nie dorastali do ideału. Bolesne jest przypominanie sobie tego, ale spróbujemy się powoli zmierzyć z tym problemem, powracając do niego jeszcze kilka razy. Musisz bowiem zdać sobie sprawę z tego, co być może straciłeś. Ze względu na twoją wrażliwość wychowywanie przez niekompetentnych rodziców musiało wywrzeć na ciebie głębszy wpływ. Potrzebowałeś zrozumienia, a nie dodatkowych przeszkód.

Również ci z nas, których dzieciństwo było naznaczone brakiem poczucie bezpieczeństwa, muszą to dostrzec, by móc okazywać sobie samym więcej cierpliwości. Najważniejsze zaś, by zorientować się, co zostało zaniedbane, i stać się teraz zupełnie innym rodzicem dla swojego

niemowlęco-cielesnego ja. Zapewne nie troszczysz się o siebie należycie – albo zaniedbujesz swój organizm, albo jesteś nadopiekuńczy i przeczulony. Prawie na pewno dzieje się tak dlatego, że traktujesz swoje ciało analogicznie, jak robił to twój nie najlepszy pierwszy opiekun (dotyczy to także przesadnie odwrotnego odreagowywania tych doświadczeń).

Przyjrzyjmy się zatem, jak postępują dobrzy oraz mniej dobrzy opiekunowie. Zaczniemy od opieki nad noworodkiem – czy twoim ciałem w momentach, kiedy czujesz się tak maleńki i bezbronny jak noworodek. Dobry opis jego potrzeb sporządziła psycholog Ruthellen Josselson:

Utuleni w ramionach znajdujemy schronienie przed światem, który mógłby nas zranić czy przytłoczyć. W ramionach otrzymujemy dodatkową warstwę ochrony przed światem. Czujemy tę osłonę, nawet jeśli nie wiemy dokładnie, skąd się bierze ani która jej część pochodzi od nas, a która z zewnątrz.

Dobra matka, spełniając zadanie przytulania, robi to tak, by nie dopuścić do nadmiernej stymulacji dziecka. Wyczuwa, jak duża stymulacja jest mile widziana i będzie tolerowana. Odpowiednie trzymanie na rękach zapewnia dziecku swobodę rozwijania się w stanie „bycia”; niemowlę nie musi wciąż reagować. W stanie optymalnego trzymania na rękach rodzi się ja wolne od zewnętrznych wtrętów.⁶

Gdy „trzymanie na rękach” jest nieodpowiednie i niemowlę/ciało poddane jest nadmiernej presji lub zaniedbywane – albo, co gorsza, maltretowane – stymulacja jest dla niego zbyt intensywna. Jedyнным sposobem obrony w tej sytuacji jest dla niego wyłączenie świadomości i poczucia obecności; w ten sposób dochodzi do powstania nawyku obronnej dysocjacji. Nadmierna stymulacja w tym wieku zaburza także samorozwój. Wszelka energia musi zostać skierowana na obronę przed inwazją z zewnątrz. Cały świat jest niebezpieczny.

Rozważmy teraz trochę późniejszy okres, kiedy byłeś już gotów do penetrowania otoczenia, *o ile* czułeś się bezpiecznie. Jest to tożsame z tymi okresami obecnie, kiedy twoje ciało wykazuje gotowość do zapoznawania się z otoczeniem i udzielania się w świecie, *o ile* czuje się bezpiecznie. Na tym etapie nadopiekuńczość staje się dla wrażliwego niemowlęcia/ciała prawdopodobnie jeszcze większym problemem niż zaniedbywanie. W okresie niemowlęctwa lub teraz w momentach, kiedy czujemy się bardzo delikatni, ciągłe wtrącanie się i sprawdzanie, co się z nami dzieje, może stanowić źródło nadmiernej stymulacji i niepokoju. Na tym etapie podszyta lękiem nadopiekuńczość hamuje dążność do poznawania otoczenia i do samodzielności. Niemowlę/ciało nieustannie obserwowane nie może funkcjonować swobodnie i z pewnością siebie.

Na przykład krótkotrwałe momenty głodu i płaczu albo chłodu i marudzenia pozwalają niemowlęciu/ciału poznawać własne potrzeby. Jeśli opiekun karmi niemowlę/ciało, zanim poczuje ono głód, traci ono kontakt z własnymi instynktami. Jeśli zaś niemowlęciu/ciału uniemożliwia się poznawanie otoczenia, nie ma ono szansy oswoić się ze światem. Opiekun (ty) umacnia wrażenie, że świat jest groźny i niemowlę/ciało nie jest w stanie w nim samo przetrwać. Nie ma też ono okazji do nauki unikania nadpobudzenia, opanowywania go lub wytrzymywania. W konsekwencji wszystko wydaje się obce i nadmiernie stymulujące. By posłużyć się terminologią z poprzedniego rozdziału, niemowlę/ciało nie zbiera wystarczająco dużo pozytywnych doświadczeń związanych z aktywnym zbliżaniem się do świata, by zrównoważyło to w nim silny wrodzony system pauzy kontrolnej, który w efekcie może przejąć nad nim kontrolę i nadmiernie go hamować.

Jeśli taki jest twój styl postępowania, warto, żebyś przemyślał, skąd wynika. Być może miałeś nadopiekuńczego, zranionego opiekuna, który tak

naprawdę pragnął mieć dziecko wysoce zależne, niezdolne do tego, by go opuściło. A może podbudowywał on poczucie własnej mocy i wartości przez to, że jest silniejszy i koniecznie potrzebny. Jeśli twój opiekun miał kilkoro dzieci, a ty byłeś najwrażliwszym spośród nich, idealnie się nadawałeś do takiej roli. Zauważ też, że prawdopodobnie było wiele sytuacji, w których opiekun nie był dla ciebie rzeczywiście dostępny, nawet jeśli mówiono ci coś innego; taki opiekun był nastawiony na zaspokajanie własnych potrzeb, nie twoich.

Istota sprawy polega na tym, że to, jak opiekowano się tobą jako niemowlęciem, w dużej mierze ukształtowało sposób, w jaki traktujesz teraz swoje niemowlęco-cielesne ja. A postawa opiekunów wobec twojej wrażliwości ukształtowała twoją postawę wobec niej. Przemyśl to. Któż inny mógłby ci przekazać lekcję, którą tak dogłębnie przyswoiłeś? Sposób, w jaki się tobą zajmowano, i nastawienie wobec twojego ciała, które wówczas przejawiano, bezpośrednio wpływają teraz na twoje zdrowie, szczęście, długowieczność i wkład wnoszony przez ciebie w życie świata. Dlatego, o ile tylko treść tego rozdziału nie rozstraja cię, przerwij na chwilę czytanie, by pomyśleć o swoim pierwszym opiekunie i podobieństwach, które mogą łączyć tę wczesną opiekę z tym, jak sam teraz się sobą zajmujesz.

Jeśli natomiast czujesz spięcie, odpocznij trochę. Jeżeli masz wrażenie, że przydałoby ci się profesjonalne (lub może nieprofesjonalne) wsparcie emocjonalne i czyjeś towarzystwo podczas analizy twojej niepewnej więzi z opiekunem i jej dzisiejszego wpływu na ciebie, sięgnij po tę pomoc.

Za dużo „na zewnątrz”, za dużo „wewnątrz”

Podobnie jak są dwa nieodpowiednie style opiekuńcze – nadmierny i niedostateczny – można także wskazać dwa sposoby, w jakie osoby wysoko wrażliwe nie troszczą się należycie o swoje ciało. Można za bardzo *przeć na zewnątrz* – przeciążać się nadmiarem pracy, ryzyka czy nowości; albo za bardzo *trzymać się wewnątrz* – nadmiernie się chronić, podczas gdy tak naprawdę pragniesz być w świecie z innymi.

Mówiąc „za bardzo”, mam na myśli więcej niż rzeczywiście chcesz, poza granicę twojego dobrego samopoczucia, więcej niż to, z czym twój organizm może sobie poradzić. Nieważne, co inni rozumieli przez „za bardzo”. Niektórzy z was mogą być ludźmi, którzy, przynajmniej w pewnych okresach życia, naprawdę najlepiej czują się, będąc niemal nieustannie „na zewnątrz” lub „wewnątrz”. I dobrze im z tym. Przez „za bardzo” mam na myśli sytuacje, w których sami macie poczucie przeholowania w jedną lub w drugą stronę i chcielibyście to zmienić, ale nie potraficie.

Pierwszy opiekun niemowlęcia/ciała i jego dzisiejszy opiekun

Robiąc przegląd tego, co wiesz na temat pierwszych dwóch lat swojego życia, sporządź listę słów i wyrażeń, których mogli używać twoi rodzice, opisując cię jako niemowlę. Możesz też ich o nie zapytać. Oto kilka przykładów:

Promyczek. Mazgaj. Trudny. Zero kłopotów. Wcale nie spał. Chorowity. Złośnik. Słabiutki. Ciągłe uśmiechnięty. Trudny do karmienia. Piękny. Nie przypominam sobie nic z twojego niemowlęctwa. Wcześniej zaczął chodzić. Opiekę zapewniały kolejne nianie. Rzadko zostawiany z kimś pod opieką czy w żłobku. Lękliwy. Nieśmiały. Najszczęśliwszy, gdy był zostawiony w spokoju. Wszędzie go było pełno.

Poszukaj wyrażenia, które mogło być niemal twoim drugim imieniem, przydomkiem (u mnie było to: Elaine „Żadnych Kłopotów” Aron). Poszukaj też fraz wywołujących w tobie emocje, zaskoczenie, konflikt. Albo takich, które wydają się nazbyt mocno sformułowane, do tego stopnia, że w rzeczywistości mogło być odwrotnie. Przykładem będzie mówienie o dziecku astmatycznym, że „nie było z nim żadnych kłopotów”.

Teraz zastanów się nad podobieństwami pomiędzy tym, jak postrzegali cię twoi opiekunowie, a tym, jak ty sam widzisz siebie obecnie. Które z podanych przez nich określeń twoim zdaniem rzeczywiście cię opisują? Które odzwierciedlają ich własne niepokoje i konflikty, które teraz możesz odrzucić? Na przykład „chorowity” – czy nadal postrzegasz siebie jako chorowitego? Czy faktycznie byłeś i nadal jesteś bardziej podatny na choroby niż inni? (Jeśli tak, postaraj się poznać szczegóły przebytych chorób w dzieciństwie; twoje ciało je pamięta i zasługuje na twoje współczucie).

Albo na przykład „Wcześnie zaczął chodzić”. Czy osiągnięcia i dokonania były głównym sposobem zwrócenia na siebie uwagi w twojej rodzinie? Jeśli twoje ciało nie funkcjonuje na poziomie, który by cię w pełni zadowalał, czy mimo wszystko jesteś w stanie je kochać?

Ponadto nie chcę sugerować, że osoby, których więź z nadopiekuńczym czy niekonsekwentnym opiekunem miała charakter lękowy, zawsze są nadopiekuńcze wobec swego ja niemowlęcego/cielesnego. Albo że te z zaniedbującymi lub maltretującymi opiekunami zawsze się zaniedbują lub maltretują. Nie jest to tak proste. Przede wszystkim psychika równie łatwo pozwala nam na nadmierną reakcję i kompensację, jak i na zachowania odwrotne. Jeszcze bardziej prawdopodobne jest to, że miotamy się od jednego ekstremum do drugiego lub przejawiamy różne postawy w różnych obszarach życia (np. przesadzamy w pracy, a zbyt szczerze chronimy się w relacjach intymnych; zaniedbujemy zdrowie psychiczne, a nadmiernie chuchamy na fizyczne). Wreszcie, można też przewyciężyć wszystkie te obciążenia i traktować swój organizm, jak należy.

Z drugiej strony ci z was, których łączyła z opiekunem bezpieczna więź, mogą się zastanawiać, dlaczego też muszą się zmagać z tymi samymi skrajnościami. Ale często okoliczności, kultura, subkultura i kultura miejsca zatrudnienia, znajomi i inne cechy naszej osobowości sprawiają, że posuwamy się za daleko w jedną czy w drugą stronę.

Jeśli nie masz pewności, do której grupy należysz, spójrz do ramki *Za bardzo „na zewnątrz”?* *Za bardzo „wewnątrz”?* na następnej stronie.

Za bardzo „na zewnątrz”? Za bardzo „wewnątrz”?

Za każde stwierdzenie, które ocenisz jako „bardzo trafne”, przyznaj 3 punkty, 2 punkty za odpowiedzi „częściowo trafne” lub „zależnie od sytuacji”, a 1 punkt za „prawie nigdy nietrafne”.

1. Często doświadczam chwilowych efektów nadmiernej stymulacji, nadpobudzenia lub stresu, takich jak rumieńce, łomotanie serca, przyspieszenie lub spłycenie oddechu, napięcie w brzuchu, pocenie się lub drżenie dłoni albo nagłe znalezienie się na skraju łez lub paniki.
2. Przeszkadzają mi długoterminowe skutki pobudzenia, takie jak poczucie napięcia lub niepokoju, zaburzenia trawienia albo utrata apetytu czy problemy ze snem.
3. Staram się odważnie mierzyć z sytuacjami, które wywołują u mnie nadpobudzenie.
4. W ciągu typowego tygodnia więcej przebywam w domu niż poza nim. (Przeanalizuj to starannie, uwzględniając jedynie godziny, które pozostają po wykluczeniu snu, ubierania się, toalety itd.).
5. W ciągu typowego tygodnia więcej czasu spędzam w pojedynkę niż z ludźmi. (Oszacuj jak w poprzednim punkcie).
6. Przymuszam się do robienia tego, czego się boję.
7. Wychodzę między ludzi, nawet jeśli nie mam na to ochoty.
8. Mówią mi, że za dużo pracuję.
9. Kiedy zdaję sobie sprawę, że przeholowałem pod względem fizycznym, umysłowym czy emocjonalnym, natychmiast przerywam zajęcie, aby odetchnąć i zrobić to, co pomaga mi w takich sytuacjach.

10. Przyjmuję różne środki – kawę, alkohol, leki itp. – by utrzymać właściwy poziom pobudzenia.
11. W zaciemnionym kinie czy podczas wykładu robię się senny, jeśli nie jestem naprawdę zainteresowany.
12. Budzę się w środku nocy lub wcześnie nad ranem i nie mogę ponownie zasnąć.
13. Nie poświęcam dość czasu na dobre odżywianie się czy regularne ćwiczenia fizyczne.

Zsumuj wyniki swoich odpowiedzi na pytania, wyjąwszy numery 4, 5 i 9. Następnie zsumuj punkty za pytania 4, 5 i 9 i odejmij tę wartość od poprzedniej sumy.

Najwyższy możliwy wynik „na zewnątrz” to 27. Skrajny wynik „wewnątrz” to 1. Średnia wynosi 14. Jeśli twój wynik wynosi 10 lub mniej, dokładnie przemyśl *Problem pozostawania za bardzo „wewnątrz”* poniżej. Jeśli zaś uzyskałeś wynik powyżej 20, weź sobie do serca to, co piszę *O zbytnim akcencie na świat zewnętrzny*.

Problem pozostawania za bardzo „wewnątrz”

Niektóre osoby wysoko wrażliwe, a okresowo być może wszystkie, wpadają w pułapkę myślenia, że żaden wrażliwiec nie jest w stanie z powodzeniem udzielać się w świecie. Czujemy się zbyt inni, zbyt bezbronni, może nawet z jakimś defektem.

W pełni zgadzam się, że nie będziesz mógł udzielać się w świecie w taki sam sposób jak niewrażliwe, śmielsze typy ludzi, z którymi być może się porównujesz. Ale jest wiele osób wysoko wrażliwych, które znalazły sposób na osiąganie sukcesów w świecie zewnętrznym na własnych warunkach, robiąc coś pożytecznego i dla nich przyjemnego, a jednocześnie mając dość czasu na przebywanie w domu i bogate, spokojne życie wewnętrzne.

Pomocne może być rozważenie twojego zachowania z perspektywy niemowlęcia/ciała. Jeśli chce ono zasmakować nowych wrażeń, ale się obawia, powinienes mu pomóc, a nie wzmacniać te lęki. W przeciwnym wypadku mówisz mu, że myli się co do swoich pragnień i że nie jest zdolne do przeżycia w świecie. To paraliżujący przekaz dla dziecka. Dobrze się zastanów, kto i dlaczego zaszczepił ci w dzieciństwie takie poczucie, zamiast pomóc ci wychodzić do świata i uczyć się bycia w nim na twój własny sposób.

Gdy przejmujesz teraz troskliwą opiekę nad swym ciałem, po pierwsze, musisz uzmysłwić sobie, że im bardziej unika ono dodatkowych bodźców, tym silniej pobudzają je pozostałe bodźce, które na nie działają. Pewien nauczyciel medytacji opowiedział kiedyś historię o mężczyźnie, który chcąc uwolnić się od stresów życia codziennego, zaszył się w jaskini, by medytować dzień i noc przez resztę życia. Wkrótce jednak wybiegł z jaskini, nie mogąc znieść dźwięku kropel wody sączącej się po ścianach.

Morał jest taki, że stresy zawsze będą nam towarzyszyły, przynajmniej do pewnego stopnia, bo wszędzie wnosimy ze sobą swoją wrażliwość. Powinniśmy raczej opanować nowe sposoby życia ze stresorami.

Po drugie, bywa też tak, że im częściej podejmuje się jakąś aktywność – wygląda przez okno, idzie na kręgle, podróżuje, występuje publicznie – tym łatwiejsze i mniej pobudzające staje się to dla organizmu. Zjawisko to określa się jako habituację, czyli nawyknięcie. Jeśli jest to umiejętność, coraz lepiej ją opanowujesz. Na przykład podróżowanie w pojedynkę po obcym kraju może wydawać się zdecydowanie zbyt trudne dla wysoko wrażliwych i być może zawsze wolisz unikać takich przygód. Ale im częściej będziesz się tego podejmować, tym łatwiejsze to będzie i tym lepiej poznasz, co ci odpowiada, a co nie.

Jedynym sposobem, by nauczyć się tolerować swój udział w życiu świata, a z czasem czerpać z niego radość, jest udzielanie się w nim.

Niemniej nie mówię tego z lekkim sercem. Sama przez lata starannie unikałam zewnętrznego świata aż do osiągnięcia średniego wieku, kiedy to znaczące wydarzenia wewnętrzne wymusiły u mnie zmiany. Od tego czasu niemal każdego dnia muszę się mierzyć z jakimiś lękami, nadpobudzeniem, dyskomfortem. To ciężka i nie przyjemna praca. Ale można ją wykonać. A wspaniałe jest to poczucie bycia w świecie, wśród ludzi, osiąganie sukcesów i możliwość zawołania: „Patrzcie, ja też potrafię!”.

O zbytnim akcencie na świat zewnętrzny

O ile u źródeł wycofania ze świata leży przekonanie o defekcie niemowlęcia/ciała, o tyle równie negatywne przekonanie tkwi u źródeł przesadnego udzielania się w świecie. Postawa ta sugeruje, że kochasz to dziecko tak mało, iż jesteś gotów zaniedbywać je i maltretować. Skąd mogło się to wziąć u ciebie?

Postawa ta nie musi koniecznie pochodzić od twoich rodziców. W naszej kulturze zakorzeniona jest idea rywalizacji w dążeniu do doskonałości, która sprawia, że każdy, kto nie walczy o miejsce na podium, może się czuć bezwartościowym, bezproduktywnym widzem. Odnosi się to nie tylko do sfery zawodowej, ale także do czasu wolnego. Czy dbasz o swoją formę, rozwijasz zainteresowania, jesteś kompetentny w kuchni i ogrodzie? A życie rodzinne: czy w twoim małżeństwie jest dość intymnej bliskości, czy masz optymalne życie seksualne, czy robisz wszystko, co możesz, by wychować wspaniałe dzieci?

Niemowlę/ciało buntuje się przeciw tej całej presji, sygnalizując, że cierpi. W odpowiedzi próbujemy znaleźć sposób zahartowania go lub uciszyć je lekami. Pojawiają się więc dolegliwości będące konsekwencjami przewlekłego stresu, takie jak zaburzenia żołądkowe, napięcie mięśni, przemęczenie, bezsenność i migreny, albo osłabienie układu odpornościowego czyni nas bardziej podatnymi na grypę i przeziębienia.

Aby przerwać to maltretowanie siebie, trzeba przede wszystkim przyznać, że jest to właśnie maltretowanie. Warto także zorientować się, co w tobie jest oprawcą. Czy to ta cząstka, która „kupiła” społeczny nakaz doskonałości? Czy ta, która chce przewyższyć osiągnięcia brata lub siostry? Ta, która musi wykazać, że nie jesteś wadliwy ani „przewrażliwiony”? Ta, która chce zdobyć miłość rodziców albo chociaż ich przelotne spojrzenie?

Ta, która musi udowodnić, że jesteś tak utalentowany, jak im się wydaje? Albo że świat się bez ciebie zawali? Albo że potrafisz nad wszystkim zapanować, jesteś doskonały i nieśmiertelny? Często kryje się w tym pewna arogancja, nawet jeśli pochodzi od innych.

Jest jeszcze inny powód, dla którego wysoko wrażliwi tak mocno eksploatują swoje ciało, a mianowicie intuicja, która generuje u wielu z nich stały strumień kreatywnych pomysłów. WWO chcą dać wyraz im wszystkim.

I wiesz co? Tak się nie da. Musisz wybierać. Postępując inaczej, wykazujesz się znów arogancją, a także okrucieństwem wobec własnego ciała.

Kiedyś miałam związany z tym sen – o ścigających mnie bezgłowych, lśniących, niepohamowanych istotach – który skojarzył mi się rano z animowanym filmikiem Disneya *Uczeń czarnoksiężnika*. Tym uczniem jest Myszka Miki. Za pomocą magii ożywia miotłę, by wykonała za nią zleczone przez mistrza zadanie, a mianowicie napełniła wodą bojler. W grę wchodzi tu nie tylko lenistwo. Miki jest zbyt arogancka, by zniżyć się do czegoś tak prozaicznego jak mozolna praca z uwzględnieniem ograniczeń własnego ciała. Ale w ten sposób zainicjowała coś, czego nie potrafi zatrzymać. Kiedy woda zalewa już pomieszczenia, a miotła nie przestaje jej dalej donosić, Miki rąbie ją na kawałki – i wtedy setki bezgłowych mioteł taszcza wodę, topiąc myszkę urzeczywistnieniem jej genialnych pomysłów.

Takiej właśnie zemsty możesz się spodziewać ze strony swojego ciała, jeśli nie przestaniesz go traktować jak martwego przedmiotu służącego tylko do realizacji mrowia twoich świetnych pomysłów.

Wybór Myszkę Miki na ucznia był bardzo trafny – można ją utożsamiać z przeciętnym przedstawicielem naszej kultury, pewnym siebie, energicznym. Ta energia ma swoją dobrą stronę. Wzmacnia przekonanie, że

jako jednostki i jako społeczeństwo możemy wszystko osiągnąć, jeśli tylko pracujemy wystarczająco ciężko i jesteśmy wystarczająco rozumni. Każdy może zostać prezydentem albo zdobyć fortunę czy sławę. Ale ciemna czy niebezpieczna strona tej zalety (wszystkie zalety mają ciemne strony) polega na tym, że zmienia ona życie w nieludzką rywalizację.

Doprowadzenie do równowagi

To, w jakim stopniu masz udzielać się w świecie zewnętrznym, a w jakim go unikać, jest kwestią do indywidualnej oceny i będzie się zmieniać z biegiem lat. Zdaję sobie także sprawę, że brak czasu i pieniędzy może większości ludzi bardzo utrudnić zachowanie równowagi. Do pewnych decyzji i hierarchii priorytetów jesteśmy nierzadko zmuszeni, ale w przypadku osób wysoko wrażliwych dużą rolę odgrywa też to, że ze względu na swą sumienność często zajmują się swoimi potrzebami w ostatniej kolejności. A w każdym razie nie dają sobie więcej czasu na odpoczynek albo naukę nowych umiejętności niż innym. W rzeczywistości jednak potrzebujemy tego czasu więcej niż oni.

Jeśli masz tendencję do trzymania się na uboczu, wiedz, że są jasne dowody na to, że ze swoją subtelną wrażliwością jesteś bardzo potrzebny w świecie. Jeśli zaś udzielasz się za bardzo, pamiętaj, o równie przekonujących dowodach na to, że ze wszystkich swoich zobowiązań wywiążesz się lepiej, gdy pozwolisz sobie na niezbędny odpoczynek i rekreację.

Oto mądra rada jednej z ankietowanych przeze mnie osób wysoko wrażliwych:

Musisz do końca poznać tę wrażliwość. Będzie stanowić dla ciebie przeszkodę lub wymówkę jedynie wtedy, kiedy jej na to pozwolisz. Jeśli o mnie chodzi, kiedy zbyt się wycofam, najchętniej już nigdy nie wystawiłabym nogi za próg. Ale to jest autodestrukcyjne. Dlatego wychodzę na spotkanie świata, a potem wracam do siebie i integruję doświadczenia. Kreatywni ludzie potrzebują samotności. Ale nie mogą przebywać w niej ciągle. Kiedy się odcinasz, tracisz poczucie rzeczywistości i zdolność do przystosowywania się.

Również starzenie się przyczynia się do stopniowej utraty kontaktu z rzeczywistością, do zmniejszania się naszej elastyczności. Dlatego z wiekiem trzeba koniecznie spędzać więcej czasu wśród ludzi. Ale rośnie też twój urok. Umacniają się fundamentalne cechy, zwłaszcza jeśli rozwijasz pełnię swej osobowości, nie tylko wrażliwość.

Słuchaj swego ciała. Wyczulenie na sygnały płynące z organizmu to wielki dar, który możesz wykorzystać. Może być twoim przewodnikiem, a twoje otwarcie się na jego potrzeby przełoży się na poprawę stanu zdrowia. Oczywiście, wrażliwi ludzie pragną się odciąć od świata i od swojego ciała. Stają się lękliwi. Nie wolno ci tego zrobić. Wyjściem jest autoekspresja.

Odpoczynek

Niemowlęta potrzebują dużo odpoczynku, prawda? Podobnie jest z wysoko wrażliwym ciałem. Potrzebujemy najróżniejszych form wypoczynku.

Po pierwsze, snu. Jeśli masz problemy ze snem, ich rozwiązanie musi się stać twoim głównym priorytetem. W badaniach nad przewlekłą bezsennością wykazano, że u osób, którym pozwolono spać tyle, ile potrzebują, mogą upłynąć aż dwa tygodnie, zanim dojdą one do stanu, w którym nie wykazują objawów deprivacji snu (zapadania w sen nienormalnie szybko lub w dowolnym zaciemnionym pomieszczeniu)⁷. Jeśli masz objawy deficytu snu, musisz zaplanować sobie w regularnych odstępach dni wolne poświęcone wyłącznie na wysypianie się. Zdziwisz się, jak dużo czasu będziesz na to potrzebował.

Wysoko wrażliwe osoby gorzej znoszą pracę w nocy albo w systemie zmianowym. Wolniej otrząsają się też z niekorzystnych konsekwencji zmian stref czasowych. Niestety tak po prostu jest. Lepiej nie planować krótkich podróży na drugi koniec świata, a przynajmniej nie nastawiać się na czerpanie z nich przyjemności.

Jeśli dokucza ci bezsenność, w wielu źródłach możesz znaleźć mnóstwo porad oraz informacji na jej temat. Istnieją nawet specjalistyczne ośrodki zajmujące się jej leczeniem. Mam jednak kilka uwag, które mogą być szczególnie pomocne dla wysoko wrażliwych. Po pierwsze, szanuj swój naturalny rytm dobowy i kładź się do łóżka, gdy tylko poczujesz się senny. W przypadku „skowronków” oznacza to chodzenie spać wczesnym wieczorem. W przypadku „sów”, u których problem jest trudniejszy, oznacza spanie do późna rano tak często, jak tylko można.

Specjaliści zajmujący się snem zwykle zalecają pacjentom, by kojarzyli łóżko tylko ze spaniem i wstawali z niego, jeśli nie mogą zasnąć. Ale

z moich doświadczeń z osobami wysoko wrażliwymi wynika, że lepiej im służy obiecanie sobie, że spędzą w łóżku dziewięć godzin z zamkniętymi oczyma, nie przejmując się tym, czy faktycznie śpią, czy nie. Skoro 80 procent stymulacji zmysłowej dociera do nas przez oczy, sam odpoczynek z zamkniętymi powiekami zapewnia dużą ulgę.

Problem z pozostawaniem w łóżku bez zapadnięcia w sen polega głównie na tym, że niektórym ludziom zaczynają wtedy przychodzić do głowy zmartwienia czy inne myśli albo wspomnienia, wywołując w efekcie nadpobudzenie. Jeśli tak się stanie, lepiej będzie pewnie poczytać. Albo wstać i dokładnie przemyśleć krążące po głowie sprawy, zapisać pomysły lub rozwiązania i dopiero potem znów się położyć. Problemy ze snem to jeden z tych licznych obszarów, w których każdy z nas jest niepowtarzalny, toteż każdy musi znaleźć rozwiązanie, które będzie najlepsze dla niego.

Jako wysoko wrażliwi potrzebujemy jednak także innych rodzajów odpoczynku. Odznaczamy się skłonnością do perfekcjonizmu. Nie potrafimy „bawić się”, dopóki nie dopniemy na ostatni guzik wszystkich szczegółów realizowanego zadania. Te szczegóły kłują nas jak igiełki. Może to nam utrudniać odprężenie i relaks. Niemowlę/ciało chce zabawy, dzięki zabawie wydzielają się endorfiny i zachodzą inne procesy, które niwelują stres. Jeśli jesteś przygnębiony czy w inny sposób rozemocjonowany, nie sypiasz dobrze albo wykazujesz inne oznaki wytrącenia z równowagi, koniecznie zaplanuj sobie więcej relaksu.

Co ma nim być? Uważaj, by nie zdecydował o tym jakiś nie-WWO z twojego otoczenia. Dla wielu osób wysoko wrażliwych relaks oznacza poczytanie dobrej książki, pracę we własnym tempie w ogródku albo wspólny posiłek, przygotowany i zjedzony bez pośpiechu w domu. Natomiast zaplanowanie tuzina atrakcji na jedno przedpołudnie może nie spełniać kryteriów relaksu dla WWO. Albo może być do przyjęcia właśnie

rano, ale już nie po południu. Zawsze miej w zanadrzu plan, który pozwoli ci się w razie czego wycofać. Jeśli spędzasz czas z innymi, pamiętaj, aby z góry ich uprzedzić, by nie poczuli się urażeni, jeśli się odłączysz.

I wreszcie, planując wakacje, rozważ koszty biletów i innych opłat, jeśli zechcesz wrócić wcześniej albo przerwać dalszą podróż, pozostając dłużej w danym miejscu. Będziesz wtedy mentalnie przygotowany do poniesienia tych wydatków.

Oprócz snu i rekreacji wysoko wrażliwi potrzebują mnóstwa „spokojnego czasu” na odprężenie się po dniu pełnym napięcia i przemyślenie go. Czasem dzieje się to w trakcie rutynowych codziennych czynności – jazdy samochodem, zmywania naczyń czy pracy w ogrodzie. Ale nawet jeśli wyeliminowałeś ze swego życia niektóre z tych czynności, nadal potrzebujesz tego czasu, by odparować. Zapewnij go sobie.

Jeszcze innym źródłem odpoczynku, być może najważniejszym, jest „transcendencja” – wzniesienie się ponad zgiełk życia, zwykle dzięki medytacji, kontemplacji lub modlitwie. Przynajmniej część przeznaczonego na to czasu powinna służyć oderwaniu cię od codziennych myśli, przebywaniu w stanie czystej świadomości, czystego bycia, czystej spójności czy zjednoczenia z Bogiem. Nawet jeśli nie dojdiesz aż tak daleko, będziesz potem dysponować szerszą, świeższą perspektywą swojego życia.

Oczywiście sen także wydobywa nas z zawężonego trybu psychiki, ale w trakcie snu mózg znajduje się w specyficznym stanie. Zresztą stan mózgu jest inny w każdym rodzaju aktywności – podczas snu, zabawy, medytacji, modlitwy, jogi – dobrze jest więc korzystać z nich wszystkich. Znajdź jednak czas na oddawanie się medytacji mającej na celu doświadczenie czystej świadomości i niewiążącej się z żadną aktywnością fizyczną, koncentracją czy wysiłkiem. Ten stan niewątpliwie daje nam najgłębszy

odpoczynek przy jednoczesnym zachowaniu czuwania umysłu. Badania nad medytacją transcendentálną, która jest jedną z metod prowadzących do takiego stanu, dowiodły, że u ludzi medytujących obserwuje się mniej niekorzystnych długoterminowych skutków pobudzenia, o których pisałam w poprzednim rozdziale (obniża się u nich poziom kortyzolu we krwi⁸). Wygląda to tak, jakby medytacja dawała im nieco potrzebnego poczucia bezpieczeństwa i wewnętrznego oparcia.

Naturalnie powinieneś także zadbać o swój sposób odżywiania oraz dostatek aktywności fizycznej, ale jest to kwestia bardzo indywidualna, a porady na ten temat można znaleźć w wielu innych książkach. Dowiedz się, które produkty spożywcze sprzyjają wyciszaniu organizmu, obniżaniu napięcia i wspomaganiu snu. Spożywaj też odpowiednio dużo witamin i minerałów – na przykład magnezu – które mają znaczenie dla stresu i nadpobudzenia.

Jeśli jesteś przyzwyczajony do kofeiny, prawdopodobnie nie przyczynia się ona istotnie do pobudzania cię, o ile nie wypijesz jej więcej niż zwykle. Dla WWO jest to jednak silny środek⁹. Dlatego uważaj z okazjonalnym przyjmowaniem jej z myślą, że poprawi twoje funkcjonowanie, tak jak działa na ludzi wokół ciebie. Na przykład jeśli zaliczasz się do skowronków i zwykle nie pijasz kawy, a wypijesz ją rano przed ważnym egzaminem czy rozmową kwalifikacyjną, może ci raczej zaszkodzić, powodując nadpobudzenie.

Strategie w przypadku nadpobudzenia

Dobry opiekun ma różne strategie, pozwalające ukoić dziecko. Jedne mają charakter bardziej psychologiczny, inne bardziej fizyczny. Oba podejścia wpływają na siebie wzajemnie. Wybierz, co ci podpowiada intuicja, pamiętając jednocześnie, że niezależnie, co się wybierze, trzeba będzie podjąć jakieś działanie – ruszyć się, podejść do dziecka i coś zrobić.

Na przykład, gdy wejdiesz do zatłoczonego nowojorskiego dworca Pennsylvania Station, możesz poczuć przeciążenie i niepokój. Musisz wtedy podjąć jakieś działanie – czy to w warstwie psychicznej, czy fizycznej – aby zapewnić komfort swemu niemowlęciu/ciału. W tym przypadku może warto przepracować niepokój i zdenerwowanie mentalnie: „To nie jest rozszalałe piekło pełne groźnych obcych ludzi. To tylko większa wersja wielu dworców kolejowych, na których już byłeś, i kłębią się na nim zwykli ludzie zdążający do swoich miejscowości, a niejeden z nich chętnie ci pomoże, jeśli poprosisz”.

Oto kilka innych użytecznych psychologicznych metod radzenia sobie z nadmiernym pobudzeniem:

- Przeformułuj sytuację.
- Powtarzaj frazę, modlitwę lub mantrę, która dzięki regularnej codziennej praktyce kojarzy ci się ze stanem głębokiego wewnętrznego spokoju.
- Przyjrzyj się swojemu nadpobudzeniu.
- Zachwyć się tą sytuacją.
- Pokochaj swoje pobudzenie.

Aby **przeformułować sytuację, zobaczyć ją w nowym świetle**, zauważ to, co jest ci znane i przyjazne, podobne do tego, z czym z powodzeniem już sobie radziłeś.

Jeśli podczas **powtarzania mantry lub modlitwy** twój umysł uparcie zbacza ku temu, co cię rozstraja, ważne jest, abyś się tym nie zniechęcał. Na pewno i tak osiągniesz efekt większego uspokojenia, niż gdybyś wcale nie próbował.

Gdy **przyglądasz się swojemu nadpobudzeniu**, wyobraź sobie, że stoisz z boku i obserwujesz siebie, może nawet rozmawiasz o sobie z jakąś życzliwą wyobrażoną postacią. „Zobacz, to Anna. Jest tak skołowana, że ledwie trzyma się na nogach. Naprawdę żal mi jej. Kiedy jest w takim stanie, nie potrafi dostrzec nic poza tym, co jest tu i teraz. Jutro, jak będzie wypoczęta, znowu będzie się cieszyć swoją pracą. Musi teraz tylko odpocząć, niezależnie od tego, co jeszcze ma do zrobienia. Gdy odpocznie, wszystko pójdzie gładko”.

Zachwycenie się sytuacją brzmi dosyć pretensjonalnie, ale to ważne. Rozszerzony, zachwycony umysł, otwarty na cały wszechświat to przeciwieństwo umysłu zawężonego, nadpobudzonego. A jeśli nie potrafisz zachwycić się sytuacją, to tym bardziej ważne jest, abyś **kochał siebie** w tym właśnie stanie niemożności zachwycenia się sytuacją.

I na koniec, nie zapominaj o sile, z jaką muzyka może kształtować nastrój. (Jak myślisz, dlaczego w wojsku są orkiestry i gra się sygnały na trąbce?) Pamiętaj jednak, że na wiele osób wysoko wrażliwych muzyka oddziałuje bardzo mocno, dlatego zasadniczą sprawą jest jej odpowiedni wybór. Kiedy i tak jesteś już pobudzony, nie powinieneś dokładać sobie dodatkowych podniet, słuchając utworów emocjonalnych albo przywołujących ważne wspomnienia (utworów, których większość ludzi – ze względu na swoje niedostateczne pobudzenie – nie ma nigdy dość). Rzewne skrzypczki odpadają. I oczywiście, skoro muzyka generalnie wzmacnia stymulację, korzystaj z niej tylko, jeśli wydaje się, że cię koi. Ma

za zadanie odciągnąć twoją uwagę. Czasem potrzebne jest ci takie rozproszenie, kiedy indziej potrzebujesz skupienia.

Ale skoro mówimy o ciele, równie dobrym rozwiązaniem może być zastosowanie podejścia fizycznego. Oto lista czysto fizycznych strategii:

- Przenieś się w inne miejsce!
- Zamknij oczy, by ograniczyć napływ bodźców.
- Rób sobie częste przerwy.
- Wyjdź na dwór.
- Wypij kilka łyków wody, by zmniejszyć poziom stresu.
- Wybierz się na spacer.
- Uspokój oddech.
- Zmień postawę ciała, by przyjąć bardziej zrelaksowaną i pewną siebie.
- Poruszaj się!
- Lekko się uśmiechnij.

To zdumiewające, jak często nie przychodzi nam na myśl, by zrobić coś, co wybawi nas ze stresującej sytuacji. Albo dać sobie chwilę wytchnienia. Albo przenieść się z zadaniem, dyskusją, kłótnią na powietrze; na wiele wysoko wrażliwych osób natura działa łagodząco.

Woda pomaga na wiele sposobów. W przypadku nadpobudzenia pij ją regularnie – dużą szklankę na godzinę. Przejdź się brzegiem stawu, rzeki, morza, popatrz na wodę, posłuchaj jej odgłosów. Zanurz się w niej, jeśli możesz wziąć kąpiel albo popływać. Nie bez powodu ciepłe kąpiele i gorące źródła cieszą się tak wielkim powodzeniem.

Jednym z elementarnych sposobów zapewnienia sobie komfortu jest również zwykłe chodzenie. Jego dobrze znany rytm działa uspokajająco. Podobnie jest z rytmem spokojnego oddechu, zwłaszcza brzuszego. Wydychaj powietrze powoli z odrobiną dodatkowego wysiłku, jakbyś próbował zdmuchnąć świeczkę. Wtedy wdech automatycznie zacznie się

z brzucha. Albo po prostu skup uwagę na oddechu – ten wierny przyjaciel pomoże ci ochłoniąć.

Umysł często podąża w ślad za ciałem. Być może zauważysz na przykład, że chodzisz lekko pochylony do przodu, jak gdybyś śpieszno było ci do przyszłości. Zamiast tego osadź się w środku ciężkości ciała. A może masz przygarbione plecy i spuszczoną głowę, jakbyś ugiął się pod jakimś ciężarem. Wyprostuj się, zrzuć ten balast.

Twoją ulubioną postawą ciała, zarówno we śnie, jak i za dnia, jest być może wciskanie głowy między uniesione barki. Jest to podświadoma próba odgroźnienia się od naporu bodźców i fal nadpobudzenia. W pozycji stojącej unieś głowę, obciągnij barki, wyprostuj plecy i stań tak, aby ciężar górnej części ciała wyśrodkował się nad torsem i stopami. Poczuj stabilny grunt pod nogami. Zegnij delikatnie kolana i weź głęboki oddech przeponą. Poczuj mocne centrum swojego ciała.

Postaraj się zarówno o postawę, jak i ruchy człowieka spokojnego i opanowanego. Odchyl się do tyłu, odpręż. Albo wstań i podejdź do czegoś, co cię zaciekawia. Niech uruchomi się „system zbliżenia”. Albo poruszaj się jak ktoś rozzłoszczony, lekceważący. Potrząśnij pięścią. Ryknij. Pozbieraj swoje rzeczy i szykuj się do wyjścia. Twój umysł będzie podążał za ciałem.

Zasadnicze znaczenie ma to, abyś przyjmował taką postawę i wykonywał takie ruchy, które są zgodne z tym, jak chcesz się czuć. Nadpobudzone osoby wysoko wrażliwe zwykle reakcją „walki lub ucieczki” zastępują „zamarciem”. Zrelaksowana postawa i swobodne ruchy mogą przełamać to odrętwiałe napięcie. Albo właśnie przestań się ruszać, jeśli wymachujesz rękami czy czujesz się roztrzęsiony.

A uśmiech? Możesz się uśmiechnąć sam do siebie. Powód, z jakiego się uśmiechasz, nie ma znaczenia.

Bezpieczne przystanie w twoim życiu

Innym sposobem ujęcia całej tej porady jest powrót do tego, jak zaczęliśmy ten rozdział: najwcześniejszą i najbardziej elementarną potrzebą niemowlęcia/ciała jest bycie wtulonym w opiekuńcze ramiona, chronionym przed nadmierną stymulacją. Mając to mocne oparcie, może ono wyruszyć w świat i badać go w poczuciu bezpieczeństwa czekających na niego ramion dobrego opiekuna.

Jeśli się nad tym zastanowisz, okaże się, że twoje życie pełne jest takich bezpiecznych „przystani”. Niektóre są całkiem konkretne – twój dom, samochód, gabinet, osiedle, domek letniskowy, ulubiona dolina czy góra, las albo odcinek wybrzeża, określone ubranie czy ulubione miejsce publiczne, takie jak kościół lub biblioteka.

Do najważniejszych przystani należą cenne osoby w naszym życiu: mąż, żona, matka, ojciec, dziecko, brat lub siostra, dziadkowie, bliski przyjaciel, przewodnik duchowy lub psychoterapeuta. Istnieją także mniej namacalne przystanie: praca, miłe wspomnienia, osoby, z którymi nie możesz już być, ale które żyją w twojej pamięci, twoje najgłębsze przekonania i filozofia życia, wewnętrzne światy modlitwy i medytacji.

Przystanie fizyczne mogą się wydawać najbardziej niezawodne i wartościowe, zwłaszcza niemowlęciu/ciału. Ale w rzeczywistości najpewniejsze są te nienamacalne. Mamy mnóstwo świadectw osób, które w obliczu wielkiego stresu lub niebezpieczeństwa zachowały zdrowe zmysły dzięki wejściu do takich obszarów. Cokolwiek by się zdarzyło, nic i nikt nie mógł odebrać im ich miłości, wiary, kreatywności, ćwiczenia umysłu czy praktyk duchowych. Po części dojrzewanie do mądrości polega właśnie na coraz większym lokowaniu swojego poczucia bezpieczeństwa w przystaniach nienamacalnych, a nie w fizycznych.

Być może największa dojrzałość polega na zdolności do postrzegania całego wszechświata jako naszej bezpiecznej przystani, a własnego ciała jako bezkresnego mikrokosmosu w tym wszechświecie. Na tym mniej więcej polega oświecenie. Póki co większość z nas potrzebuje jednak lepiej zarysowanych przystani, nawet jeśli zaczynamy się uczyć, jak korzystać też z tych nienamacalnych. Zresztą, jak długo pozostajemy w ciele – oświeceni czy nie – potrzebujemy choć trochę namacalnego bezpieczeństwa albo przynajmniej poczucia jakiejś trwałości.

Najważniejsza rzecz: jeśli stracisz jakąś przystań (albo, co gorsza, kilka), przyjmij do wiadomości, że będziesz się czuł szczególnie bezbronny i przytłoczony do czasu, kiedy zdołasz się przystosować.

Granice

Granice są pojęciem w oczywisty sposób ściśle związanym z bezpieczną przystanią. Powinny działać elastycznie – dopuszczać do siebie to, czego chcesz, i zatrzymywać to, czego sobie nie życzysz. Nie powinieneś stać i bez wyjątku odcinać się od wszystkich. Ale chcesz też panować nad impulsami stopienia się z innymi. Byłoby to miłe, ale niestety nie sprawdza się na dłuższą metę. Traci się wtedy całą autonomię.

Wiele osób wysoko wrażliwych mówi mi, że mają mało wyraziste granice siebie. Angażują się w sytuacje, które tak naprawdę ich nie dotyczą, stresują się z powodu zbyt wielu ludzi, mówią więcej, niżby chciały, dają się wplątywać w cudze kłopoty, wchodzą w intymne związki zbyt szybko lub z niewłaściwymi osobami.

Rządzi tym wszystkim stara zasada: *Ćwiczenie czyni mistrza!* Postaw sobie za cel wyznaczenie właściwych granic. Jest to twoje prawo i twój obowiązek, zasadnicze źródło twojej godności. Ale nie denerwuj się za bardzo, jeśli się omskniesz. Po prostu zauważaj, że coraz lepiej sobie radzisz.

Oprócz wszystkich innych powodów, dla których warto mieć zdrowe granice, jest i taki, że pozwalają ci się odcinać od nadmiaru stymulacji, kiedy czujesz, że masz już naprawdę dość. Znam kilka wysoko wrażliwych osób (jedna z nich dorastała na osiedlu stłoczonych wieżowców), które potrafią na własne żądanie niemal całkowicie odciąć się od zewnętrznych bodźców. To bardzo przydatna umiejętność. Jednak ważne jest tu „na własne żądanie”. Nie mówię o bezwolnej dysocjacji czy „odpływaniu”. Mam na myśli świadomą decyzję, by odseparować się od głosów i innych dźwięków w swoim otoczeniu, a przynajmniej zmniejszyć ich oddziaływanie na siebie.

Chcesz poćwiczyć? Usiądź przy radiu. Wyobraź sobie, że otacza cię granica, która nie dopuszcza do ciebie niczego, czego sobie nie życzysz; może stanowić ją światło, energia lub obecność zaufanego obrońcy. Następnie włącz radio, ale nie dopuszczaj do siebie płynących z niego treści. Przypuszczalnie nadal będziesz słyszeć słowa, ale odmów im wstępu do ciebie. Po pewnym czasie wyłącz radio i przemyśl to, czego doświadczyłeś. Czy umiałeś dać sobie pozwolenie na odcięcie przekazu? Czy poczułeś obecność ochronnej granicy? Jeśli nie, poćwicz znowu kiedy indziej. Będzie ci to wychodzić coraz lepiej.

Postulaty niemowlęcia/ciała

1. Proszę, nie narzucaj mi więcej, niż mogę znieść. Jestem bezradny, gdy to robisz, i strasznie cierpię. Bardzo cię proszę, chroń mnie.
2. Taki się urodziłem i nie mogę tego zmienić. Wiem, że czasem myślisz, że musiało się wydarzyć coś okropnego, co doprowadziło mnie do takiego stanu albo przynajmniej mi „zaszkodziło”. Ale jeśli nawet tak było, to tym bardziej zasługuję na twoje współczucie. Bo tak czy owak nic nie mogę na to poradzić. Niezależnie od przyczyny *nie miej mi za złe tego, jaki jestem*.
3. Bo jestem wspaniały – pozwalam ci o wiele głębiej czuć i odbierać świat. Należę do tego, co w tobie najlepsze.
4. Często zaglądam do mnie i zajmuj się mną od razu, jeśli tylko możesz. Wówczas, ilekroć nie będziesz mógł, przynajmniej będę mieć pewność, że się starasz i że nie będę musiał długo czekać.
5. Jeśli będę musiał poczekać na chwilę wytchnienia, poproś mnie uprzejmie o to. Kiedy złościsz się na mnie i przymuszasz do czegoś, robię się jeszcze bardziej nieszczęśliwy i marudny.
6. Nie słuchaj tych, którzy mówią, że mnie rozpieszczasz. To ty mnie znasz i ty decydujesz. Owszem, czasem może lepiej mnie zostawić, żebym sobie popłakał i sam usnął. Ale ufaj swej intuicji. Czasem po prostu *wiesz*, że jestem zbyt roztrzęsiony, by można mnie było zostawiać samego. Potrzebuję troskliwej, stałej rutyny, ale nie jest tak łatwo mnie rozpuścić.
7. Kiedy jestem wyczerpany, potrzebuję snu. Nawet jeśli wcale nie wyglądam na zaspanego. Jest dla mnie ważne, by mieć stały rozkład dnia, a przed snem wykonywać spokojniejsze, rutynowe czynności. W przeciwnym razie mogę godzinami wiercić się w łóżku. Zresztą potrzebuję spędzać w nim dużo czasu, nawet kiedy nie śpię. Niekiedy potrzebuję takiego odpoczynku także w ciągu dnia. Pozwól mi na to.
8. Postaraj się lepiej mnie poznać. Na przykład głośne restauracje to według mnie czysta głupota – jak można tam w ogóle jeść? W takich sprawach mam sprecyzowane zdanie.

9. Powinienem mieć proste zabawki i nieskomplikowane życie. Nie zabieraj mnie na imprezy częściej niż raz w tygodniu.
10. Z czasem pewnie mogę się przyzwyczaić do wszystkiego, ale *nie radzę sobie z nagłymi zmianami*. Bierz to pod uwagę, nawet jeśli twoi znajomi nie mają z tym problemu, a ty nie chcesz być dla nich kulą u nogi. Pozwól *mi* żyć powoli.
11. Tylko nie chcę, żebyś mnie niańczył! A zwłaszcza żebyś myślał, że jestem chory albo słaby. Jestem nadzwyczaj bystry i silny – na swój sposób. Absolutnie nie życzę sobie, żebyś nade mną wydziwiał i zamartwiał się o mnie całymi dniami. Albo żebyś ciągle wynajdował z mojego powodu jakieś wymówki. Nie chcę nikomu sprawiać kłopotu, ani tobie, ani innym. A przede wszystkim liczę na ciebie, dorosłego, że wymyślisz, jak to wszystko zorganizować.
12. Nie ignoruj mnie, proszę, tylko kochaj!
13. I polub mnie. Takiego, jaki jestem.

Praca z nowym materiałem

Przyjęcie pierwszych porad od niemowlęcia/ciała

Wybierz moment, w którym nigdzie nie będzie ci się spieszyć i nikt ci nie przeszkodzi, będziesz się czuć pewnie i będziesz w nastroju do poznawania siebie. Poniższe zadanie może wydobywać silne uczucia, więc jeśli zaczną cię przytłaczać, realizuj zadanie wolniej lub je przerwij. Może być ono trudne do wykonania ze względu na wewnętrzne opory, które sprawiają, że tracimy koncentrację, odczuwamy jakąś niewygodę fizyczną lub robimy się senni. Jeśli tak się stanie, wiedz, że jest to naturalne i nie ma w tym nic złego. Możesz wykonywać zadanie małymi etapami na kilka razy. Doceniaj wszystko, co się wydarzy.

Część I

Najpierw przeczytaj wszystkie instrukcje, abyś w miarę możliwości mógł potem wykonać zadanie bez zaglądania do książki.

1. Zwiń się w kłębek jak niemowlę albo połóż się na plecach czy na brzuchu. Znajdź pozycję, którą, jak myślisz, przyjmowałeś.
2. Przetaw się z myślenia głową na emocjonalne odczuwanie ciałem, jak to robi niemowlę. By ułatwić to sobie, przez trzy pełne minuty świadomie oddychaj głęboko z centrum swojego ciała, z brzucha.
3. Po oddychaniu stań się taki, jaki byłeś jako niemowlę. Myślisz pewnie, że nie pamiętasz, ale twoje ciało to pamięta. Zaczynaj od wyobrażenia sobie pogody, tak jak w przykładzie otwierającym rozdział. Czy jest raczej słonecznie czy burzowo?
4. Albo wróć do swoich najwcześniejszych świadomych wspomnień, nawet jeśli pochodzą one z nieco późniejszego okresu. To nie szkodzi, że będziesz niemowlęciem postrzegającym świat na poziomie trochę starszego dziecka. To starsze dziecko może mieć na przykład przekonanie, że nie należy rozplakać się, aby wezwać pomoc. Najlepiej być samemu.
5. Uświadom sobie szczególnie, że jesteś *wysoko wrażliwym* niemowlakiem.
6. Uświadom sobie, czego najbardziej ci potrzeba.

Część II

Zaraz albo innym razem...

(Jak poprzednio, przeczytaj najpierw wszystkie instrukcje, abyś nie musiał do nich wracać i się rozpraszać.)

1. Wyobraź sobie śliczne, okołosześciotygodniowe niemowlę. Zupełne maleństwo. Zachwyć się tym, jak jest urocze i słodkie. Zauważ, że byłbyś gotów zrobić niemal wszystko, by go bronić.
2. A teraz zdaj sobie sprawę, że to cudowne niemowlę to ty. Nawet jeśli dziecko, które sobie wyobrażasz, przypomina jakieś niedawno przez ciebie widziane, jest to dziecko twojej wyobraźni.
3. Przyjrzyj się teraz, jak zaczynasz popłakiwać i się wiercić. Coś ci doskwiera. Zapytaj: „Jak mogę ci pomóc?”. I uważnie słuchaj. Mówi twoje niemowlę/ciało.
4. Nie martw się, że „to wszystko zmyślasz”. Oczywiście, zmyślasz, ale twoje niemowlę/ciało uczestniczy w tym zmyślaniu.
5. Odpowiedz mu. Nawiąż dialog. Jeśli przewidujesz trudności w zaspokajaniu potrzeb malucha, powiedz mu o tym. Jeśli jest ci przykro, ponieważ zrobiłeś coś nie tak, przeproś je. Jeśli poczujesz złość lub smutek, jest to również coś na temat twojej relacji z niemowlęciem, o czym jest dobrze wiedzieć.
6. Nie miej oporów przed ponownym lub nieco innym wykonaniem dowolnej części tego ćwiczenia. Na przykład następnym razem możesz po prostu otworzyć swoją wyobraźnię dla niemowlęcia/ciała, pozwalając mu się pojawić w dowolnym wieku czy otoczeniu.

Rozdział 4

Nowe spojrzenie na resztę dzieciństwa

Jak zatroszczyć się o samego siebie

W rozdziale tym rozpoczniemy proces zmiany sposobu myślenia o twoim dzieciństwie. W miarę czytania o typowych doświadczeniach wrażliwych dzieci obudzą się twoje własne wspomnienia. Zobacysz je jednak na nowo, przez pryzmat wiedzy o wysokiej wrażliwości.

Doświadczenia te mają znaczenie. Tak jak u rośliny, posiane nasionko – twój wrodzony temperament – to tylko część historii. Na jej rozwój w ogromnym stopniu wpływają jakość gleby, woda i słońce. Jeśli warunki wzrostu są niekorzystne, liście, kwiaty i nasiona ledwie się wykształcają. Analogicznie mogłeś nie przejawiać w dzieciństwie swojej wrażliwości, jeśli musiałeś zachowywać się wbrew niej, aby przetrwać.

Gdy zaczęłam swoje badania, odkryłam dwa rodzaje osób wysoko wrażliwych. Jedni ludzie opowiadali o trudnościach związanych z depresją i lękami, a inni nie zgłaszali tego typu problemów. Było dla mnie całkiem jasne, że są to odrębne grupy. Z czasem odkryłam, że prawie wszystkie depresyjne i lękowe WWO miały za sobą trudne dzieciństwo. Nie-WWO mające za sobą trudne dzieciństwo wykazują depresję i lęk w nieporównywalnie mniejszym stopniu. Podobnie zresztą jak WWO z pogodnym dzieciństwem. Ważne jest, aby zarówno w naszym gronie, jak i w społeczeństwie prawidłowo odróżniano wysoką wrażliwość od

neurotyzmu, który obejmuje pewne typy silnych lęków, depresji, nadmiernego przywiązania lub unikania bliskości, będących zwykle konsekwencjami trudnego dzieciństwa. Co prawda, niektórzy z nas otrzymali od losu obie te karty – wysoką wrażliwość i neurotyzm – niemniej cechy te nie są tożsame. Mylenie wysokiej wrażliwości z neurotyzmem oraz skutkami dziecięcej traumy to jeden z powodów utrzymywania się negatywnych stereotypów o WWO (że z natury zawsze mamy podwyższony poziom lęku, skłonność do depresji itd.). Wszyscy starajmy się go prostować.

Łatwo zrozumieć, dlaczego trudne dzieciństwo może wpływać na WWO bardziej niż na nie-WWO. Osoby wysoko wrażliwe mają skłonność do dostrzegania wszystkich szczegółów i potencjalnych następstw groźnej sytuacji. Ale łatwo jest nie docenić wpływu dzieciństwa, ponieważ wiele ważnych wydarzeń ma miejsce w okresie, którego nie pamiętamy. Co więcej, niektóre z tych ważnych wydarzeń były zbyt stresujące i zostały celowo pogrzebane w odmętach pamięci. Jeśli opiekun dziecka wpadł w gniew albo stał się niebezpieczny, świadomy umysł ukrywa tę informację jako zbyt trudną do przyjęcia, choć jednocześnie w nieświadomości kształtuje się postawa głębokiej nieufności.

Dobra wiadomość jest taka, że można przepracować wszelkie negatywne konsekwencje dzieciństwa. Poznałam wysoko wrażliwe osoby, które to zrobiły i uwolniły się od depresji i lęków. Ale potrzeba na to czasu.

Jednak nawet jeśli twoje dzieciństwo było cudowne, prawdopodobnie trudno było ci być wysoko wrażliwym. Czułeś się inny. A twoi rodzice i nauczyciele, nawet jeśli pod większością względów byli znakomici, nie wiedzieli, jak postępować z wrażliwym dzieckiem. Nie było informacji na temat tej cechy i dorastałeś pod presją, aby stać się „normalnym”, zgodnym z wzorcem.

Jeszcze jedna ważna uwaga: doświadczenia wrażliwych chłopców i wrażliwych dziewcząt istotnie się od siebie różnią. Dlatego w rozdziale tym będę się często zatrzymywała, aby wskazać różne doświadczenia dla obu płci.

Marsha – dziewczynka roztropnie unikająca

Przez kilka lat prowadziłam psychoterapię sześćdziesięcilkuletniej wysoko wrażliwej Marshy, która chciała zrozumieć niektóre ze swoich „natręctw”. Po czterdziestce zaczęła pisać wiersze i zajęła się fotografią, a z czasem jej prace zaczęły zyskiwać uznanie.

Choć część historii jej dzieciństwa jest przygnębiająca, można powiedzieć, że jej rodzice starali się, jak mogli. Ona zaś uporała się ze swoją przeszłością całkiem dobrze i stale się z niej uczy, przepracowując ją zarówno wewnątrz, jak w swojej twórczości. Myślę, że zapytana teraz, czy jest szczęśliwa, odpowiedziałaby, że tak. Ale najważniejsze jest jej nieustanne wzrastanie w mądrości.

Marsha była najmłodszym z sześciorga dzieci imigrantów z trudem wiążących koniec z końcem w niewielkiej mieścinie w jednym ze stanów na środkowym zachodzie USA. Starsze siostry pamiętają, jak matka płakała na wiadomość o każdej kolejnej ciąży. Ciotki Marshy wspominają jej matkę jako osobę w głębokiej depresji. Ale Marsha nie przypomina sobie, aby matkę kiedykolwiek paraliżował smutek, przygnębienie, zmęczenie czy poczucie beznadziei. Była przykładem doskonale zorganizowanej gospodyni domowej z Niemiec i wzorowej parafianki. Podobnie ojciec Marshy, który „pracował, jadł i spał”.

Dzieci nie czuły się niekochane. Ich rodzice po prostu nie mieli czasu, energii ani pieniędzy na czułości, rozmowy, wakacje, pomoc w odrabianiu lekcji, przekazywanie wskazówek życiowych czy nawet robienie prezentów. Stadko sześciorga kurczaczków, jak Marsha czasem opisywała siebie i rodzeństwo, w zasadzie wychowywało się samo.

W poprzednim rozdziale mówiliśmy o trzech stylach przywiązania: bezpiecznym, lękowym i unikającym. Wczesne dzieciństwo Marshy

wymagało od niej stylu unikającego. Musiała być dzieckiem, które nikogo nie potrzebuje i sprawia jak najmniej kłopotu.

Mała Marsha w łóżku z potworami

W ciągu pierwszych dwóch lat życia Marsha sypiała w jednym łóżku z trzema starszymi braćmi. Niestety, wykorzystywali oni swą malutką siostrę do eksperymentów seksualnych, jak to się czasem zdarza, gdy dzieci nie mają odpowiedniego nadzoru. Po dwóch latach została przeniesiona do pokoju sióstr. Z tego okresu przypomina sobie jedynie, że „wreszcie poczuła się trochę bezpieczniej w nocy”, ale do czasu ukończenia dwunastu lat wciąż była obiektem okrutnego, jawnego molestowania seksualnego ze strony jednego ze starszych braci.

Rodzice Marshy niczego nie dostrzegali, a ona sama była przekonana, że gdyby się poskarżyła na braci, ojciec by ich zabił. Zabijanie było elementem zwykłego życia. Wydawało się realną możliwością. Marsha przypomina sobie, jak wstrząsające były dla niej regularne egzekucje kurczaków na podwórku za domem oraz obojętność w stosunku do tej konieczności życiowej. Jest więc drugie dno w postrzeganiu przez nią rodzeństwa i siebie jako stadka kurcząt.

Seksualne dręczenie nie było jedynym, co spotykało Marshę ze strony braci. Uwielbiali ją drażnić i straszyć, jakby była ich zabawką. Co najmniej kilka razy doprowadzili ją do zasłabnięcia ze strachu. (Osoby wysoko wrażliwe świetnie nadają się do takich „żartów”, ponieważ ich reakcje są intensywne). Jednak nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło. Ponieważ była ich maskotką, towarzyszyła im w różnych wyprawach i miała okazję zakosztować więcej wolności niż inne dziewczynki w ówczesnych czasach. Jej bracia, wykazujący się hardą niezależnością, która była jej bliższa niż bierność matki i sióstr, stanowili dla niej wzorce do naśladowania – i pod wieloma względami było to wartościowe doświadczenie dla wrażliwej dziewczynki.

Marsha była najbardziej przywiązana do jednej ze starszych sióstr, ale ta zmarła, gdy Marsha miała trzynaście lat. Pamięta, jak leżała w łóżku rodziców, wpatrując się w przestrzeń i oczekując wiadomości o siostrze. Powiedziano jej, że jeśli rodzice nie zadzwonią w ciągu godziny, będzie to znaczyło, że umarła. Marsha przypomina sobie, że gdy zegar odmierzył godzinę, sięgnęła po książkę i wróciła do przerwanej lektury. Odebrała po prostu kolejną lekcję nieprzywiązywania się.

Marsha mała wróżka i Marsha w kurniku

Pierwsze wspomnienie Marshy wiąże się z leżeniem nago w świetle słońca i obserwowaniem pyłków kurzu w zachwycie nad ich pięknem – wspomnienie wrażliwości dającej radość. Taka była dla niej wrażliwość przez całe życie, a teraz radość ta znajduje wyraz w jej sztuce.

Zwróć uwagę, że we wspomnieniu tym nie ma innych osób. Jej poezja i fotografie również skupiają się na rzeczach, nie na ludziach. Często pojawiają się wizerunki domów – z zamkniętymi oknami i drzwiami. Przejmująca pustka niektórych jej prac przemawia do osobistych doświadczeń wielu z nas, zwłaszcza tych, których wczesne dzieciństwo nauczyło unikać bliskości.

Na jednym ze zdjęć, które powstało, gdy Marsha była w terapii, na pierwszym planie widać kurczaki, na których skupia się ostrość obiektywu (przypomnij sobie znaczenie metafory kurcząt dla Marshy). Druciana siatka i drzwi kurnika, budzącego skojarzenia z więzieniem, rozmywają się w drugim planie. Jeszcze mniej wyraźny, w zaciemnionym wejściu do kurnika, jest zarys grupy obdartych dzieci. Jej inna ważna praca została zainspirowana snem o świetlistej, rozzłoszczonej wróżce, która mieszkała w sekretnym ogrodzie i nikogo tam nie wpuszczała.

Marsha kompulsywnie sięgała po jedzenie, alkohol i różne leki w stopniu bliskim nadużywaniu. Ale ze swym zmysłem praktyczności i ilorazem inteligencji powyżej 135 była zbyt mądra, by się stoczyć. W jednym ze snów wiozła w wózku głodne, rozzłoszczone niemowlę przez bankietowe sale, pełne smakołyków, ale dziecko nie chciało żadnego z nich. Stwierdziłyśmy, że dziecko było boleśnie, rozpaczliwie zgłodniałe miłości i uwagi. Jak głodne kurczęta, kiedy nie dostajemy tego, czego nam potrzeba, karmimy się tym, co udaje się znaleźć.

Osoby wysoko wrażliwe a przywiązanie

W poprzednich rozdziałach dowiedzieliśmy się o znaczeniu twojej więzi z opiekunem, zwykle matką. Niepewny styl przywiązania utrzymuje się przez całe życie, chyba że w dorosłości człowiek nawiąże z kimś wyjątkowo bezpieczną więź – na przykład z partnerem (partnerką) albo w ramach długotrwałej psychoterapii. Niestety, bywa, że relacje pozaterapeutyczne nie są w stanie podołać zadaniu przewyciężenia zakorzenionego w dzieciństwie braku bezpieczeństwa (unikania bliskości lub kompulsywnego zlewania się z drugą osobą oraz lęku przed porzuceniem). Ponadto, choć wyruszasz w świat, instynktownie poszukując upragnionego poczucia bezpieczeństwa, jednak nie mając zbyt wielkiego doświadczenia z tym, czego poszukujesz, ostatecznie wciąż powtarzasz te same błędy, raz po raz wiążąc się ze znanym sobie typem ludzi, który daje ci poczucie zagrożenia.

Choć u badanych przeze mnie osób wysoko wrażliwych tendencja do formowania w dojrzałym wieku więzi zagrożenia jest nieco wyższa niż u nie-WWO, nie znaczy to, że przyczyną tego jest wrażliwość¹. Prawdopodobnie jest to odzwierciedlenie tego, że wrażliwe dziecko w większym stopniu uświadamia sobie subtelne aspekty każdej relacji.

Dla WWO jedna z najważniejszych lekcji otrzymanych na temat drugiego człowieka dotyczyła tego, czy w razie nadpobudzenia może oczekiwać pomocy w jego opanowaniu, czy też jego dodatkowego zwiększenia. Uczył cię tego każdy dzień.

W swej książce *Diary of a Baby* (wspomnianej w rozdziale 2) Stern podaje przykład „duetu na twarze” między matką i wyimaginowanym Joeyem. Matka gaworzy po dziecięcemu i zbliża swą twarz do dziecka, a następnie się oddala. Joey się uśmiecha, zaśmiewa i podejmuje zabawę.

W końcu jednak staje się ona dla niego zbyt intensywna. W takich momentach nadpobudzenia wyimaginowany Joey Sterna zrywa kontakt wzrokowy, odwraca się i w efekcie przerywa dopływ bodźców. Aby opisać ten „duet na twarze”, Stern ponownie proponuje analogię do pogody: matka jest wiatrem, który owiewa dziecko. Kiedy Joey czuje się przestymulowany, według Sterna mógłby opisać to w pamiętniku w następujący sposób:

Zbliża się do mnie jej kolejny podmuch, narastając w przestrzeni i dźwięku. Sięga mnie. Uderza we mnie. Staram się sprostać temu naporowi, pójść z nim, ale on przenika mnie na wylot. Drzę. Moje ciało tężeje. Waham się, a potem odwracam. Ustawiam się tyłem do jej wiatru. I żegluję ku spokojnym wodom, całkiem sam.²

Powinieneś już dobrze rozumieć, co się tu dzieje – Joey próbuje osiągnąć optymalny poziom pobudzenia opisany w rozdziale 1. Osoby zajmujące się małutkami dziećmi zwykle to wyczuwają. Gdy dziecko jest niespokojne i znudzone, wymyślają zabawy, takie jak powyższa czy inne, jeszcze bardziej pobudzające, na przykład robienie min czy powolne wyciąganie rąk w kierunku dziecka ze słowami „Zaraz cię złapię!”. Piski zachwytu stanowią dla dorosłych największą nagrodę. Mogą oni mieć też wtedy poczucie, że stymulowanie dziecka do granic jego wytrzymałości wzmacnia jego pewność siebie i elastyczność. A gdy dziecko zaczyna wyglądać na zestresowane, większość dorosłych przerywa zabawę.

Zastanówmy się teraz nad naszym wyimaginowanym, wysoko wrażliwym Jessem. Zabawa przebiega zapewne podobnie, z tą tylko różnicą, że jest może trochę cichsza lub trwa krócej. Mama Jesse’ego dostosowała sposób zabawy tak, aby nie wyprowadzić go ze strefy komfortu.

Ale co z sytuacjami, gdy Jesse'ego dostaną w swoje ręce inne osoby? Przypuśćmy, że jego starsza siostra lub dziadek bawią się w tę zabawę nieco intensywniej. Może, gdy Jesse się odwraca, aby trochę odpocząć, siostra przysuwa się tak, aby znowu być z nim twarzą w twarz? Albo siłą kieruje jego buzię do siebie? Co wtedy?

Jesse może zamknąć oczy.

Siostra być może krzyknie mu coś do ucha.

Dziadek weźmie go może na ręce i zacznie łaskotać albo kilka razy podrzuci.

Jesse traci kontrolę nad własnym poziomem pobudzenia. Ale jego każdy kolejny krzyk przynosi kolejną racjonalizację: „Podoba mu się to, podoba – tylko się trochę boi”.

Niepewna sprawa: „Czy ci się to podoba?”

Możesz sobie wyobrazić siebie na miejscu Jesse’ego? Cóż za dezorientująca sytuacja. Źródło bodźców pozostaje zupełnie poza twoją kontrolą. Intuicja podpowiada ci, że ten drugi człowiek, zwykle tak bardzo pomocny, teraz przyczynia się do problemu. A jednocześnie się śmieje, świetnie bawi i tego samego oczekuje od ciebie.

Z tego powodu być może nawet teraz masz trudności z uznaniem, co tobie samemu się podoba, a co nie, w oderwaniu od tego, co inni lubią robić z tobą czy tobie albo co uważają, że powinno ci się podobać.

Pamiętam, jak obserwowałam kiedyś dwóch ludzi, którzy weszli z małymi szczeniaczkami do oceanu i wrzucali je w fale. Pieski rozpaczliwie płynęły w stronę wyciągniętych rąk swych właścicieli, mimo że czekała je tam tylko powtórka „rozrywki”. Ręce te nie tylko były prawdopodobnie jedyną alternatywą dla utonięcia, ale przecież normalnie zapewniały też wszelkie bezpieczeństwo i pokarm znane tym szczeniakom. Pieski machały więc szaleńczo ogonkami i przypuszczam, że właściciele byli przekonani, że szczeniaki chcą się tak bawić i bardzo im się to podoba. Być może po jakimś czasie nawet same psy nie były już pewne.

Poznałam też wysoko wrażliwą osobę, której pierwsze wspomnienie wiązało się z rodzinnym zjazdem, na którym stała się „ciastem” we wspólnej zabawie w „ugniatanie pączków” do dziecięcej rymowanki *Patty Cake, Patty Cake*. Choć dwulatka płakała i prosiła rodziców, aby zostawiono ją już w spokoju, wciąż przechodziła z rąk do rąk kolejnych nieznanymi osobami. Gdy podczas terapii ponownie doświadczyła długo tłumionych uczuć związanych z tym zdarzeniem, zdała sobie sprawę, że odpowiada ono (oraz wiele innych sytuacji, które przypuszczalnie kompletnie wyparła) za paraliżujący ją strach przed tym, że ktoś miałby ją

podnieść, że może znaleźć się pod zewnętrzną kontrolą fizyczną i że rodzice jej nie ochronią.

Istotą tych historii jest to, że w ciągu wczesnych lat swojego życia albo nabrałeś zaufania do innych i do świata w ogólności, albo nie. Jeśli tak, to twoja wrażliwość przetrwała, ale rzadko byłeś wprowadzany w stan długotrwałego pobudzenia. Wiedziałeś, jak nim sterować; miałeś poczucie panowania nad nim. Jeśli prosiłeś innych, by przestali coś robić, przestawali. Wiedziałeś, że możesz mieć do nich zaufanie, iż ci pomogą, a nie jeszcze ci dołożą. Z drugiej strony jedną z przyczyn przewlekłej nieśmiałości, lęku czy unikania ludzi bywa sytuacja, w której wczesne doświadczenia nie wspierają wytworzenia się takiego zaufania. Nie są to sprawy wrodzone, ale wyuczone.

Ten efekt albo-albo nie jest sztywny – prawdopodobnie nauczyłeś się w pewnych warunkach mieć większe zaufanie niż w innych. Niemniej prawdą jest, że przez pierwsze dwa lata życia kształtujemy swoją ogólną strategię wobec świata czy jego umysłową reprezentację i zwykle jest ona dosyć trwała³.

WWO ze szczęśliwym dzieciństwem

Od razu zacznę od tego, że są pewne powody, by spodziewać się wyjątkowo szczęśliwego dzieciństwa u wielu osób wysoko wrażliwych. Gwynn Mettetal, psycholog z Indiana University, bada, jak najlepiej można pomóc rodzicom dzieci obarczonych „ryzykiem temperamentalnym”. Stwierdza, że większość rodziców stara się rozumieć swoje dzieci i wychowuje je poprawnie. Wrażliwe dziecko zdaje sobie sprawę z tych dobrych intencji, co może powodować u niego silniejsze niż zwykle poczucie bycia kochanym.⁴

Rodzice wysoko wrażliwych dzieci często nawiązują z nimi szczególnie bliską więź. Komunikacja jest bardziej subtelna, a sukcesy odnoszone w świecie mają większą wagę. „Patrz, mamo, strzeliłem gola!” dla rodziców i trenera nabiera nowego znaczenia, gdy piłkarzem jest chłopiec wysoko wrażliwy. A skoro wysoka wrażliwość jest wrodzona, jest bardzo prawdopodobne, że jedno z rodziców lub oboje bardzo dobrze cię rozumieli.

Badania przeprowadzone w University of California Medical School w San Francisco wskazują, że dzieci „szczególnie wrażliwe na stres” rzeczywiście doznawały więcej urazów i chorób, gdy mu podlegały, ale jednocześnie mniej, gdy były od niego wolne. A ponieważ stres jest w znacznym stopniu zależny od bezpiecznych więzi dziecka i od jego życia rodzinnego, moim zdaniem można przyjąć, iż wysoko wrażliwe dzieci, które doświadczały bezpiecznego stylu przywiązania, cieszą się także wyjątkowo dobrym zdrowiem. Czyż nie jest to ciekawa informacja?

I wreszcie, nawet jeśli twoim rodzicom zdarzało się nieznacznie cię zaniedbywać, znalazłeś być może wystarczająco dużo miłości i swobody, by pogodnie rozwijać się samodzielnie. Być może dostatecznego wsparcia

i ukojenia dostarczały ci jakieś wyobrażone postaci, bohaterowie książek albo przyroda. Dzięki swej wrażliwości mogłeś być szczęśliwszy niż inne dzieci doświadczające podobnej samotności. Albo może twoja intuicja i inne pozytywne cechy pozwoliły ci nawiązać zdrowsze, dobre relacje z kimś z dalszej rodziny lub z nauczycielem. Nawet niewiele czasu spędzonego z właściwą osobą może wywrzeć ogromny wpływ.

Powinieneś także wiedzieć, że jeśli twoja rodzina była wyjątkowo trudna, wrażliwość mogła chronić cię bardziej niż inne dzieci przed pogrążaniem się w panującym w niej chaosie czy uleganiem dezorientacji. A kiedy rozpoczniesz proces zdrowienia, poprowadzi cię przez niego intuicja. Naukowcy badający kwestie przywiązania stwierdzili, że zazwyczaj zapewniamy swoim dzieciom podobne doświadczenia, jakie były naszym własnym udziałem, ale z pewnością są wyjątki od tej reguły – dotyczą one dorosłych, którzy uleczyli swoje najpoważniejsze rany z dzieciństwa. Jeśli podejmiesz się tego, rzeczywiście bolesnego, trudu, też możesz do nich dołączyć. Powrócimy do tego w rozdziale 8.

Nowe lęki w świecie

Gdy osiągnąłeś wiek szkolny, pojawiły się nowe zadania i nowe sposoby, w jakie twoja wrażliwość mogła ci służyć lub przeszkadzać. Tak jak u Roba poznanego w rozdziale 2, twoje spotkanie z szerokim światem dało dodatkowe podniety twojej wyobraźni, zaowocowało podwyższoną świadomością tego wszystkiego, co umykało innym, oraz dostarczyło wielkiej radości z najdrobniejszych nawet przejawów piękna w życiu. Gdy jednak twoja wrażliwość spotkała się z zewnętrznym światem, prawdopodobnie dała także początek nowym, „nieuzasadnionym” lękom i fobiom.

Lęki narastają w tym wieku z różnych powodów. Po pierwsze, mamy do czynienia ze zwykłym warunkowaniem: wszystko, co towarzyszyło odczuwaniu przez ciebie nadpobudzenia, zostawało z nim skojarzone i tym samym stawało się kolejną rzeczą, której należy się obawiać. Po drugie, być może zdałeś sobie sprawę, jak wiele będzie się od ciebie wymagać i w jak niewielkim stopniu będą rozumiane twoje wahania. Po trzecie, twoja wrażliwie nastrojona „antena” rejestrowała wszystkie uczucia innych ludzi, także te, które mogli chcieć ukryć przed tobą lub przed sobą samymi. Ponieważ niektóre z tych uczuć były przerażające (biorąc pod uwagę, że twoje przetrwanie zależało od tych osób), mogłeś sam wypierać ich świadomość. Ale twój lęk pozostał i uzewnętrznił się jako szczególnie „nieuzasadniony”.

I wreszcie, wrażliwość na dyskomfort, dezaprobatę lub gniew innych przypuszczalnie sprawiała, że starałeś się przestrzegać każdej najdrobniejszej reguły, bojąc się zrobić cokolwiek niewłaściwego. Takie skrajne ugrzecznienie przez cały czas oznaczało jednak ignorowanie wielu twoich normalnych ludzkich uczuć – irytacji, frustracji, egoizmu,

wściekłości. Ponieważ bardzo chciałeś zadowolić innych, mogli oni ignorować twoje potrzeby, mimo że w rzeczywistości twoje często były większe niż ich. To tylko podsycalo złość w tobie. Ale uczucia te były tak przerażające, że głęboko je zakopywałeś. Obawa, że mogą się wydostać i ujawnić, stawała się kolejnym źródłem „nieuzasadnionych” lęków i sennych koszmarów⁵.

Ponadto w przypadku wielu z was cierpliwość, jaką okazywali wam rodzice w ciągu pierwszych trzech lat waszego życia, zaczęła się wyczerpywać. Rodzice mieli nadzieję, że z tego wyrośnecie. Teraz zaś, kiedy zaczął się okres formalnej edukacji, wiedzieli, że otoczenie nie będzie was traktować ulgowo. Być może zaczęli obwiniać się za nadopiekuńczość i postanowili bardziej was mobilizować. Może nawet zasięgnęli pomocy specjalistów, wysyłając wam jeszcze wyraźniejszy sygnał, że coś jest z wami nie tak. Wszystko to mogło przyczynić się do pogłębienia lęków.

Problem wrażliwych chłopców

Wydaje się, że rodzi się tyle samo wrażliwych chłopców i dziewczynek⁶. Ale potem dostajemy się we władanie kultury. W każdej kulturze istnieją silne przekonania na temat tego, jak powinni się zachowywać mali mężczyźni i małe kobiety.

Kwestia płci jest dla nas tak istotna, że aż staje się to zabawne. Kolega powiedział mi o pewnym nieformalnym eksperymencie psychologicznym. Zostawiono w parku niemowlę z opiekunką, która na pytanie zainteresowanych przechodniów odpowiadała, że poproszono ją, aby popilnowała dziecka przez chwilę, i że nie wie, czy to chłopiec, czy dziewczynka. Wszystkie osoby zatrzymujące się, by popatrzeć na malucha, były wyraźnie zbite z tropu nieznajomością jego płci. Niektórzy proponowali nawet, żeby rozebrać dziecko i się przekonać. Z innych badań możemy się dowiedzieć, dlaczego płeć jest tak ważna: ludzie inaczej odnoszą się do dziewczynek i do chłopców⁷.

To fascynujące, jak bardzo płeć myłona jest z wrażliwością. Mężczyźni nie powinni być wrażliwi, kobiety powinny. Wszystko to zaczyna się już w domu. Badania pokazują, że mali chłopcy, którzy są „nieśmiali”, mniej podobają się swoim matkom, co, zdaniem badaczy, „można interpretować jako konsekwencję i wyraz wyznawanej przez matkę hierarchii wartości”⁸. Cóż za życiowy start! Ponadto nieśmiali chłopcy ściągają na siebie negatywne reakcje innych osób, zwłaszcza jeśli chłopiec również w domu wykazuje tylko umiarkowany temperament.

Wrażliwe dziewczynki – ukochane towarzyszki mamusi

W odróżnieniu od nieśmiałych chłopców dziewczynki postrzegane jako nieśmiałe mają dobre relacje ze swoimi mamami⁹. Są „grzecznymi dziećmi”. Problem polega tu na tym, że wrażliwe dziewczynki bywają nadmiernie chronione. Matka znajduje we wrażliwej dziewczynce swoje wymarzone dziecko, takie, które nie zechce, nie powinno i nie może opuścić domu – a to wszystko osłabia jego naturalną skłonność do poznawania świata i przewycięzania lęków.

U dziewczynek w każdej grupie wiekowej obserwuje się więcej niepożądanych efektów (takich jak wycofywanie się ze świata) wszelkich negatywnych postaw prezentowanych wobec nich przez matkę – takich jak krytycyzm, odrzucenie, chłód¹⁰. Prawdopodobnie w jeszcze większym stopniu odnosi się to do dziewczynek wysoko wrażliwych. Co więcej, ojcowie często zapominają pomóc swoim córkom w przewycięzaniu ich lęków. I wreszcie, ogólnie mówiąc, małe dziewczynki podlegają silniejszym wpływom obojga rodziców – zarówno tym dobrym, jak i złym¹¹.

Przeczytawszy te uwagi, powinieneś teraz zastanowić się nad tym, w jaki sposób możesz stać się teraz innym rodzicem dla samego siebie. Na początek wypełnij kwestionariusz *Jak radzisz sobie z groźbą nadpobudzenia* z następnej strony.

Jak radzisz sobie z groźbą nadpobudzenia

Nie wahaj się przed zakreśleniem kilku z poniższych stwierdzeń, nawet jeśli wydaje się, że są wzajemnie sprzeczne. Wskaż te, które odnoszą się do ciebie, rozpatrując każde z nich niezależnie od pozostałych.

Kiedy obawiam się spróbować czegoś nowego albo kiedy zbliżam się do granicy wytrzymałości i nadpobudzenia, zwykle:

- Próbuję uciec.
- Szukam sposobów ograniczenia bodźców.
- Liczę, że wytrzymam.
- Odczuwam narastający lęk, że teraz wszystko może pójść nie tak.
- Wyszukuję zaufaną osobę, która mnie wesprze – a przynajmniej o niej myślę.
- Odsuwam się od wszystkich, żeby przynajmniej oni nie dokładali się do moich problemów.
- Staram się pobyć wśród ludzi – z przyjaciółmi, rodziną, grupą dobrych znajomych – albo idę do kościoła, na jakieś zajęcia czy w inne miejsce publiczne.
- Przysięgam sobie, że w przyszłości będę jeszcze staranniej unikać takich sytuacji, niezależnie od tego, ile dobrego może mnie przez to ominąć.
- Marudzę, złośćczę się, robię wszystko, co trzeba, by ludzie odpowiedzialni za tę sytuację przestali mnie rozstrajać.
- Skupiam się na tym, aby odzyskać spokój i radzić sobie z zaistniałą sytuacją krok po kroku.

Twoje własne metody:

Jest odpowiednie miejsce dla każdego z tych scenariuszy – nawet dla lęku, który może zmobilizować nas do działania. Ale oczywiście niektóre lepiej sprawdzają się w jednych sytuacjach niż w innych, toteż kluczem do sukcesu jest elastyczność. Jeśli stosujesz mniej niż trzy takie sposoby, powinieneś przejrzeć listę ponownie i zastanowić się nad wybraniem dodatkowych.

Od kogo nauczyłeś się tych sposobów? Co mogło się stać takiego, co przeszkodziło ci w stosowaniu większej ich liczby? Rozpoznanie tkwiących w dzieciństwie źródeł tych metod pomoże ci zdecydować, co jest nadal użyteczne, a co nie jest.

Bądź dla siebie innym rodzicem

Niektóre sytuacje są nadmiernie stymulujące, ponieważ są zbyt intensywne lub ciągną się zbyt długo. Dziecko w tobie nie znosi pokazów sztucznych ogni i nie może wytrzymać kolejnej godziny karnawałowego szaleństwa. Lektura poprzedniego rozdziału powinna pomóc ci w poważnym traktowaniu potrzeb swojego niemowlęcia/ciała, kiedy zaczyna mieć czegoś dość. Czasem jednak jest mu dobrze, ale obawia się czegoś nadciągającego, samej myśli o fajerwerkach czy kolejce górskiej. Gdy nowe sytuacje wywołują nadpobudzenie przez to, że są nieznane, a w przeszłości to, co nieznane, okazywało się rozstrajające, naturalnie odrzucamy wszelkie nowości bez próbowania ich. W konsekwencji wiele nas w życiu omija.

Aby mieć w sobie gotowość do dawania szansy nowym wrażeniom, potrzeba wiele razy z powodzeniem zetknąć się z nowościami. Nie można jednak założyć, że osoby wysoko wrażliwe będą automatycznie odnajdować się w nowych warunkach. Rodzice, którzy rozumieją swoje wrażliwe dziecko, działają na zasadzie małych kroczków. Wtedy dzieci w końcu uczą się same stosować taką metodę. Jeśli twoi rodzice nie postępowali w ten sposób, najwyższa pora, byś sam nauczył się tego stylu zapoznawania się z nieznanym.

Zaadaptowałam tutaj kilka porad dotyczących postępowania z „nieśmiałym dzieckiem”¹² z książki Alicii Lieberman *Emotional Life of the Toddler* (Życie emocjonalne kilkulatka), tak by mogli je stosować dorośli w obliczu obaw przed zmierzeniem się z jakąś nową sytuacją:

1. Podobnie jak rodzice nie posyłają dwulatka samego w obce otoczenie, tak ty nie zmuszaj do tego siebie. Zawsze weź kogoś do towarzystwa.
2. Podobnie jak rodzice zaczynają od opowiedzenia dziecku o nowej sytuacji, tak ty porozmawiaj z przełkniętą częścią siebie. Podkreśl to, co będzie

znane i bezpieczne.

3. Podobnie jak rodzice dotrzymują danej dziecku obietnicy, że będzie mogło wyjść, jeśli mu się nie spodoba, także ty pozwól sobie wrócić do domu, kiedy odczujesz taką potrzebę.
4. Podobnie jak rodzice są pewni, że dziecko po chwili będzie się dobrze bawić, spodziewaj się, że przełęczniona częśćka ciebie po pewnym czasie się uspokoi, gdy dasz jej możliwość przystosowania się do nieznanymi bodźców.
5. Podobnie jak rodzice uważają, by nie reagować na obawy dziecka z większym przejęciem, niż wymaga tego sytuacja, tak ty nie reaguj na potrzebę pomocy przełęcznionej częśćki ciebie z większym zaniepokojeniem niż to uzasadnione w ocenie odważniejszej częśćki ciebie.

Pamiętaj także, że nadpobudzenie łatwo jest błędnie wziąć za strach. Dobry rodzic mógłby ci powiedzieć: „Ile tu się dzieje! Pewnie czujesz, jak serce bije ci z podniecenia, prawda?”.

„Specjalne potrzeby” a ryzyko trwałego zniechęcenia

Bodaj najtrudniejszym zadaniem jest określenie, w jakim stopniu się chronić, a w jakim łagodnie mobilizować. Problem ten dotyczy wszystkich rodziców wrażliwych dzieci. Prawdopodobnie wiesz, w jaki sposób wywierać na siebie presję; robisz to tak samo, jak robili to twoi rodzice, nauczyciele czy koledzy. Niewielu wysoko wrażliwych ludzi potrafi uciec naciskom, by być dobrym kumplem, zachowywać się normalnie czy dopasować się do innych, tak że nawet gdy od dawna tych innych nie ma już przy tobie, nadal starasz się ich zadowalać. Naśladujesz ich brak akceptacji twojej wyjątkowej potrzeby buforowania. By posłużyć się określeniem z poprzedniego rozdziału: próbujesz za dużo udzielać się w świecie.

Z drugiej strony może naśladujesz nadopiekuńczość, która mogła wynikać jedynie z nieumiejętności udzielenia ci pomocy w sytuacji, gdy jednocześnie bałeś się i chciałeś spróbować czegoś, co leżało w granicach twoich możliwości. W takim razie możesz za bardzo się wycofywać.

Jakże zniechęcające jest patrzenie na kolegów bawiących się w najlepsze czymś, czego sam obawiasz się zakosztować! Nie lekceważ tego zniechęcenia. Może towarzyszyć ci i teraz, w dorosłym życiu, gdy patrzysz, jak znajomi robią kariery, podejmują podróże, dokonują zmian i nawiązują relacje, których ty byś się obawiał. Tymczasem w głębi ducha wiesz, że masz takie same albo i większe talenty, pragnienia i potrzeby.

Zazdrość może przebudzić nas do uświadomienia sobie jednej z dwóch prawd: pragniemy czegoś i póki czas powinniśmy coś w tej sprawie zrobić albo pragniemy czegoś, ale jest już za późno, by to osiągnąć. Jak dowiedziałeś się z opisu procesu rozwojowego przedstawionego przez Mary Rothbart w rozdziale 2, dorośli są w stanie sterować swoją uwagą,

używać woli i postanawiać o przewyciężeniu lęku. Jeśli twoja zazdrość jest dość silna i postanowisz coś zrobić, prawdopodobnie ci się to uda.

Inny, równie ważny aspekt dojrzewania polega na pożegnaniu się z myślą, że zdołamy zrobić absolutnie wszystko. Życie jest krótkie i pełne ograniczeń oraz obowiązków. Każdy z nas doświadcza w nim czegoś dobrego, czym może się cieszyć, oraz wnosi coś dobrego w życie świata. Nikt jednak nie zgarnia całego dobra dla siebie ani nie jest w stanie zaspokoić każdej potrzeby innych.

Zauważyłam, że nie wszystkie osoby wysoko wrażliwe zniechęcają się tym, że nie są w stanie robić wszystkiego, co dostępne ich rówieśnikom. I nie odczuwają w związku z tym zazdrości. Doceniają swoją cechę, wiedząc, że daje im wiele rzeczy niedostępnych innym. Według mnie zniechęcenie, podobnie jak nieumiejętność buforowania siebie, bierze się z postaw wyuczonych we wczesnym dzieciństwie.

Nigdy nie jest za późno na pokonanie zniechęcenia

Choć z jednej strony rozsądne jest przyjęcie do wiadomości tego, czego nie możemy w sobie zmienić, warto pamiętać, że nigdy nie jest za późno, by zastąpić zniechęcenie okruszynami pewności siebie i nadziei.

W dzieciństwie miałam skłonność do wywracania się, która często powodowała nadpobudzenie i utratę koordynacji ruchowej, ilekroć znajdowałam się gdzieś wyżej lub byłam zdana na własne poczucie równowagi. Z tego powodu nie domagałam się, aby uczono mnie jazdy na rowerze, wrotkach ani łyżwach – co, jak przypuszczam, stanowiło dla mojej matki sporą ulgę. W rezultacie zawsze jestem raczej zazdrosną obserwatorką niż uczestniczką zabaw ruchowych. Ale są pewne chwalebne wyjątki, takie gdy na przykład świętowaliśmy noc świętojańską na ranczu u podnóża gór w Kalifornii.

W spotkaniu uczestniczyły dorosłe kobiety w różnym wieku, ale wieczorem, kiedy znalazły huśtawkę, wszystkie przeobraziły się w grupę małych dziewczynek. Huśtawka była zawieszona na długiej linie i wychylała się poza zbocze. O zmierzchu wydawało się to jak lot do gwiazd. Tak w każdym razie mówiły. Wszystkie tego próbowały, oprócz mnie.

Gdy wszystkie w końcu wróciły do domu, zostałam tam sama, przyglądając się huśtawce ze znajomym wstydem z powodu mojego tchórzostwa, mimo że chyba nikt tego nawet nie zauważył.

Pojawiła się wtedy przy mnie dużo młodsza kobieta i zaproponowała, że pokaże mi, jak można się pohuścić. Powiedziałam, że dziękuję, ale nie chcę. Zignorowała to. Obiecała, że nie pchnie mnie mocniej, niżbym sobie życzyła. I przytrzymała mi huśtawkę.

Trochę to potrwało. Ale poczułam się przy niej bezpiecznie i zebrałam się na odwagę, by wyfrunąć ku gwiazdom jak wcześniej pozostali.

Nigdy więcej nie widziałam tej młodej kobiety, ale na zawsze pozostanę jej wdzięczna, nie tylko za to doświadczenie, ale także za szacunek i zrozumienie, jakie mi okazała, ucząc mnie w taki sposób – raz za delikatnym razem powoli mnie huśtając.

Lata szkolne

Marsha pamięta swoje lata szkolne w sposób typowy dla osób wysoko wrażliwych. Doskonale radziła sobie w szkole, a nawet wyróżniała się, gdy trzeba było coś planować czy zgłaszać pomysły. Często się także nudziła. Kierowana żywą wyobraźnią, na lekcjach zazwyczaj czytała książki, ale i tak była zwykle „najzdolniejsza”.

Choć często się nudziła, zawsze dokuczał jej nadmiar bodźców w szkole. Najbardziej pamięta hałas. Nie przstraszał jej, ale gdy nauczyciel wychodził z klasy, robił się po prostu nie do zniesienia. Bardzo jej doskwierał także rejwach w domu czyniony przez osiem osób na maleńkiej powierzchni. Przy dobrej pogodzie chowała się wśród drzew lub pod tarasem i czytała książki. A kiedy pogoda była brzydka, nauczyła się odcinać od wszystkiego podczas czytania.

W szkole jednak trudniej było uniknąć nadpobudzenia. Pewnego dnia nauczyciel czytał na głos artykuł prasowy opisujący nieludzkie tortury, którym poddawani byli jeńcy wojenni. Marsha zemdląła.

Kiedy zacząłeś chodzić do szkoły, tak jak Marsha zetknąłeś się z szerszym światem. Pierwszy szok wiązał się z rozłąką z domem, ale nawet jeśli byłeś do tego przygotowany przez uczęszczanie do przedszkola, twoje zmysły nie miały okazji przygotować się na długi, rozkrzyczany dzień w podstawówce. W najlepszym wypadku wychowawczynie utrzymywała bodźce na poziomie optymalnym dla przeciętnego dziecka. Dla ciebie był on niemal zawsze nadmierny.

Przypuszczalnie na początku radziłeś sobie w ten sposób, że się wycofywałeś, obserwując życie szkolne z boku. Dobrze pamiętam pierwszy dzień szkoły mojego syna. Zaszył się w kąciку i przyglądał wszystkiemu jak oniemiały. Ale taka cicha obserwacja nie jest „normalna”. Nauczycielka

mówi: „Inni się bawią, ty też się pobaw”. Nie chcąc narażać się na niezadowolenie nauczyciela albo wyjść na dziwoląga, być może przewyciężyłeś swoją niechęć. A może nie byłeś w stanie tego zrobić. W takim razie zwracałeś na siebie coraz więcej uwagi – czego najmniej ci było trzeba.

Jens Asendorpf z Instytutu Psychologicznego im. Maxa Plancka w Monachium pisał, że dla niektórych dzieci jest najzupełniej normalne to, że się bawią same¹³. W domu rodzice zwykle mają poczucie, że taka zabawa po prostu leży w charakterze ich dziecka. Ale w szkole jest inaczej. Już w drugiej klasie bawienie się w pojedynkę sprawia, że dziecko zostaje odrzucone przez rówieśników, a nauczyciele zaczynają się o nie martwić.

Nadpobudzenie w połączeniu z poczuciem wstydu prowadziło niektórych do słabych wyników w nauce. Niemniej większość osób wysoko wrażliwych, lubiących czytanie i uczenie się w spokoju, doskonale radziła sobie z obowiązkami szkolnymi. Z powodu nadpobudzenia cierpiał jednak ich rozwój umiejętności społecznych i fizycznych. Aby sobie z tym radzić, być może miałeś serdecznego przyjaciela, z którym się bawiłeś. Mogłeś też zyskać reputację osoby wymyślającej najlepsze gry i zabawy, piszącej najfajniejsze opowiadania i malującej najładniejsze obrazki.

Jeśli trafiłeś do szkoły, mając poczucie pewności siebie i akceptując swą wrażliwość, tak jak Charles, o którym pisałam w rozdziale 1, mogłeś zostać prawdziwym liderem. Jeśli nie, posłuchaj, co powiedział kiedyś mój wrażliwy przyjaciel fizyk: „Znasz kogoś naprawdę wielkiego, kto miał łatwo w szkole?”.

Uczniowie i uczennice

Z moich badań wynika, że w wieku szkolnym większość wrażliwych chłopców jest introwertykami. To zrozumiałe, skoro wrażliwy chłopiec nie jest „normalny”. Dlatego w grupie albo wśród obcych musieli oni zachowywać ostrożność, by przekonać się, jak będą traktowani.

Wrażliwe dziewczynki, podobnie jak wrażliwi chłopcy, często przez cały okres szkolny polegają na jednej czy dwóch przyjaciółkach. Ale niektóre z nich wykazują sporą ekstrawersję. W odróżnieniu od chłopców, przejawiając pobudzenie czy emocje, robią to, czego się od nich oczekuje. Może im to nawet pomagać w zyskiwaniu akceptacji koleżanek.

Negatywna strona tego przyzwolenia na emocjonalność polega na tym, że wrażliwa dziewczynka nigdy nie ma konieczności zakładania zbroi, tak jak to muszą robić w samoobronie wrażliwi chłopcy. Dziewczynki mogą nie mieć więc okazji, by ćwiczyć się w opanowywaniu emocji, a w konsekwencji czuć się bezradne w obliczu nadmiernego pobudzenia emocjonalnego. Albo mogą wykorzystywać emocje do manipulowania innymi, także po to, by chronić się przed nadmiernym pobudzeniem. „Jeśli mamy jeszcze raz się w to bawić, to się rozpłaczę”. Nie wymaga się od nich otwartej asertywności potrzebnej w dojrzałym życiu.

Talenty

Jeśli uznawano cię za dziecko utalentowane, twoje dzieciństwo mogło być trochę łatwiejsze. Twoja wrażliwość była postrzegana w szerszym kontekście, który łatwiej znajdował społeczną akceptację. Istniało też więcej informacji i porad dla rodziców i nauczycieli o tym, jak postępować z utalentowanymi dziećmi. Na przykład jeden z badaczy¹⁴ przypomina rodzicom, że nie należy oczekiwać, że takie dzieci będą doskonale funkcjonować wśród rówieśników. Rodzice nie wychowują rozpuszczonego dziwaka, zapewniając swojemu dziecku szczególne traktowanie i dodatkowe możliwości rozwoju. Rodzicom i nauczycielom stanowczo doradza się, by pozwalali utalentowanym dzieciom być takie, jakie są. Jest to dobra rada w odniesieniu do dzieci z *wszelkimi* cechami, które odstają od średniej czy wzorca, ale szczególne talenty są na tyle wysoko cenione, że na odstępstwo od normy przyzwala się głównie w tym przypadku.

Jednak wszystko ma swoje dobre i złe strony. Rodzice i nauczyciele mogli wywierać na ciebie znaczne naciski. Twoje poczucie wartości mogło się w pełni uzależnić od twoich osiągnięć. Jednocześnie gdy nie przebywałeś wśród swoich utalentowanych rówieśników, byłeś zapewne osamotniony i odrzucany. Obecnie dysponujemy lepszymi wskazówkami wychowawczymi w odniesieniu do utalentowanych dzieci¹⁵. Zaadaptowałam je poniżej na użytek właściwego zatroszczenia się w swoje utalentowane ja.

Troska o swoje utalentowane ja

1. Doceniaj siebie za to, że jesteś, a nie za to, co robisz.
2. Chwal siebie za podejmowanie ryzyka i poznawanie nowych rzeczy, a nie za odnoszone sukcesy. To pomoże ci radzić sobie z porażkami.
3. Staraj się nie porównywać stale z innymi, bo prowadzi to do nadmiernej rywalizacji.
4. Stwarzaj sobie okazje do interakcji z innymi utalentowanymi ludźmi.
5. Nie przeładuj swojego dnia zajęciami. Dawaj sobie czas na myślenie i marzenia.
6. Utrzymuj swoje oczekiwania na realistycznym poziomie.
7. Nie kryj się ze swoimi zdolnościami.
8. Bądź swoim własnym adwokatem. Broń swego prawa do bycia sobą.
9. Akceptuj swoje wąskie zainteresowania. Albo szerokie.

Odnosnie do ostatniego punktu: może chcesz się zajmować tylko badaniami neutrin i niczym więcej. A może chcesz tylko czytać, podróżować, studiować i rozmawiać z ludźmi, aż rozwikłasz zagadkę sensu życia na tej planecie. Światu potrzebni są tacy i tacy. (Poza tym prawdopodobnie zmienisz się na innym etapie życia).

Więcej uwag na temat talentów u dorosłych (to zaniebawane zagadnienie) znajdzie się w rozdziale 6.

Wysoko wrażliwy nastolatek

Okres młodości jest trudny dla wszystkich. Ale z moich badań wynika, że dla przeciętnych osób wysoko wrażliwych najtrudniejsze są lata szkoły średniej. Dostaje się zawrotu głowy od zmian biologicznych oraz spadających na nas dorosłych powinności: prawo jazdy, wybór zawodu albo dalszego kształcenia, odpowiedzialne korzystanie z alkoholu i używek, potencjalne rodzicielstwo, sprawowanie opieki nad dziećmi w ramach dorywczych zajęć czy na wakacyjnych obozach oraz różne drobiazgi typu pilnowanie dokumentów, pieniędzy i kluczy. Do tego dochodzi wielka sprawa budzenia się uczuć seksualnych i bolesna samoświadomość, którą to przynosi. Wrażliwi młodzi ludzie mają trudności z seksualnymi rolami ofiary lub agresora, które – jak implikują przekazy medialne – powinni odgrywać.

Choć zdarza się także, że energia i lęki są przekierowywane przez nich właśnie na sferę seksualną, ponieważ trudniej jest im odnieść się do prawdziwych źródeł lęku. Pomyśl o presji podejmowania decyzji determinujących całe twoje życie bez wiedzy o ich możliwych rezultatach; o oczekiwaniu, że opuścisz doskonale znany ci dom i zrobisz to chętnie, a przynajmniej bez oporów; o lęku, że teraz twój „defekt” ujawni się w całej pełni w niezdolności do przejścia przez ciebie do samodzielnego życia.

Nie zaskakuje więc, że wielu wrażliwych nastolatków rozwiązuje ten kryzys przez zniszczenie swego pączkującego ja, tak by nie musieli zobaczyć, że nie radzą sobie z „poprawnym” rozkwitnięciem. A zniszczyć siebie można na wiele sposobów. Może to być małżeństwo lub sprawienie sobie dziecka w taki sposób, że młody człowiek zostaje uwięziony w wąskiej, z góry wytyczonej roli; nadużywanie narkotyków lub alkoholu;

doprowadzenie do mentalnej lub fizycznej niepełnosprawności; przyłączenie się do sekty czy organizacji oferującej bezpieczeństwo i wszelkie odpowiedzi; albo samobójstwo. Nie można twierdzić, że wszystkie te zachowania są konsekwencją wrażliwości (albo że jaźń, ta naprawdę silna roślina, nie może przetrwać niektórych z nich i rozkwitnąć później). Po prostu niektóre osoby wysoko wrażliwe wykorzystują sposoby ucieczki dostępne wszystkim młodym ludziom.

Oczywiście dla wielu nadejście obowiązków kojarzonych z dorosłością opóźnia się, jeśli idą na studia (po których mogą jeszcze przyjść studia doktoranckie, postdoktoranckie, staże itd.). Można też znaleźć inne sposoby bardzo stopniowego wdrażania się w życiowe obowiązki. Opóźnianie, w odróżnieniu od unikania, jest pozytywną taktyką, wersją uczenia się „krok po kroku”. Nigdy nie miej sobie za złe, jeśli przez jakiś czas z niej korzystasz.

Może odsunąłś w czasie opuszczenie domu rodzinnego. Mieszkałeś z rodzicami przez kilka lat, przez jakiś czas u nich pracowałeś albo w nowym mieście zamieszkałeś z kolegami ze swojej szkoły średniej. Stopniowe wchodzenie w dorosłe role sprawdza się naprawdę bardzo dobrze. Pewnego dnia nagle odkrywasz, że jesteś dorosły i radzisz sobie ze wszystkim, a nawet nie zauważyłeś, jak do tego doszło.

Czasem jednak robimy zbyt duże kroki. Dla wielu wrażliwych osób takim krokiem może być podjęcie studiów. Poznałam wiele WWO, które rezygnowały po pierwszym semestrze (albo po pierwszej wizycie w domu, zwykle na Boże Narodzenie). Ani one, ani ich rodzice, ani różnego rodzaju doradcy czy nauczyciele nie rozumieją, w czym leży ich problem – mianowicie w nadmiernej stymulacji związanej z całkowicie nowym stylem życia: nowi znajomi, nowe idee, nowe plany życiowe, a do tego mieszkanie w hałaśliwym akademiku, całonocne rozmowy albo imprezy i jeszcze

eksperymenty z seksem, narkotykami i alkoholem (albo opiekowanie się kolegami, którzy zakosztowali tychże).

Nawet jeśli wrażliwy młody człowiek wolałby się wycofać i odpocząć, podlega silnej presji, by zachowywać się tak jak inni, być normalnym, nadążać, nawiązywać znajomości i zaspokajać oczekiwania otoczenia. Wszelkie problemy, jakie dotknęły cię w okresie studiów, powinny zostać przez ciebie zreinterpretowane. To nie była twoja osobista porażka.

Naturalnie nastolatkom ogromnie pomaga dobre życie rodzinne – także wtedy, gdy nadchodzi pora na opuszczenie gniazda. Trwały wpływ domu rodzinnego jest szczególnie wyraźny u osób wysoko wrażliwych. Do czasu usamodzielnienia się rodzina przekazała ci bardzo dużo na temat tego, jak możesz i powinieneś zachowywać się w świecie zewnętrznym.

Gdy wrażliwi chłopcy i dziewczynki stają się mężczyznami i kobietami

W miarę jak wysoko wrażliwe nastolatki stają się coraz bardziej dorosłe, różnice między płciami się nasilają. Tak jak nieznaczne na początku różnice azymutu podróży, również różnice w wychowaniu mogą sprawić, że wrażliwi mężczyźni i wrażliwe kobiety docierają do zupełnie innych punktów docelowych.

Mężczyźni mają z reguły większe poczucie własnej wartości niż kobiety. Jeżeli rodzice doceniają swojego wrażliwego syna, jak to miało miejsce w przypadku Charlesa wspomnianego w rozdziale 1, w dorosłym życiu będzie on miał wysokie poczucie własnej wartości. Na przeciwległym krańcu spektrum poznałam wielu wysoko wrażliwych mężczyzn przepełnionych pogardą wobec siebie; nie dziwi to w świetle odrzucenia, którego musieli wielokrotnie doświadczać.

Badanie obejmujące mężczyzn, którzy od dzieciństwa byli nieśmiali (zakładam, że większość z nich była wysoko wrażliwa), pokazało, że żenią się oni średnio trzy lata później niż pozostali, ich pierwsze dziecko rodzi się cztery lata później, a stabilną pracę zawodową podejmują trzy lata później, przez co z kolei obserwuje się u nich tendencję do niższego poziomu osiągnięć zawodowych¹⁶. Mogłoby to odzwierciedlać kulturowe uprzedzenia wobec nieśmiałych mężczyzn i niższego poczucia własnej wartości. Być może wskazuje to także na swego rodzaju ostrożność i opóźnianie nadejścia życiowych obowiązków, które jest zdrowe dla WWO, albo docenianie także innych wartości niż rodzina i kariera – na przykład celów o charakterze duchowym lub artystycznym. W każdym razie, jeśli nie wykazywałeś pośpiechu w tym względzie, masz liczne towarzystwo.

W tym samym badaniu ustalono natomiast, że nieśmiałe kobiety wkraczają w tradycyjne etapy życia w tym samym momencie co pozostałe. Znacznie rzadziej w ogóle podejmują pracę zawodową albo od razu przerywają ją z chwilą wyjścia za mąż, jak gdyby podporządkowując się patriarchalnej tradycji przejścia z domu ojca bezpośrednio do domu męża bez konieczności nauki samodzielnego utrzymania się.

Niemniej w szkole średniej kobiety te wykazywały zwykle „cichą niezależność, zainteresowanie problematyką intelektualną, wysoki poziom aspiracji i ukierunkowanie wewnętrzne”¹⁷. Można sobie tylko wyobrazić napięcia wywołane w życiu tych kobiet przez tę „cichą niezależność”, potrzebę podążania według wskazań wewnętrznego kompasu oraz ich poczucie, że bezpieczeństwo, zaciszną oazę znajdują jedynie w tradycyjnym małżeństwie.

Wiele ankietowanych przeze mnie kobiet uznawało swoje pierwsze małżeństwo za pomyłkę, próbę poradzenia sobie z wrażliwością przez dołączenie do swego życia drugiej osoby albo przyjęcie bezpiecznej roli społecznej. Nie wiem, czy wskaźnik rozwodów jest w ich wypadku wyższy, ale zapewne kierują się wtedy innymi powodami niż pozostałe kobiety. Wydaje się, że w końcu czują się zmuszone z jednej strony samodzielnie stawić czoło światu, a z drugiej znaleźć ujście dla swej intuicji, kreatywności i innych talentów. Jeśli pierwsze małżeństwo nie dawało im przestrzeni na wzrost, stało się etapem przejściowym między domem rodzicielskim a większą niezależnością, kiedy były na nią gotowe.

Marsha z pewnością należała do tej grupy kobiet. Wyszła za mąż wcześniej i dopiero po czterdziestce rozwinęła twórcze i intelektualne zdolności, które wyraźnie ujawniły się u niej w latach szkolnych. W przypadku Marshy (i u około jednej trzeciej ankietowanych przeze mnie kobiet) ta niepewność na progu świata może wynikać z czegoś więcej niż

tylko z wrażliwości. Kobiety te miały za sobą negatywne doświadczenia seksualne – Marsha z braćmi. Ale nawet bez jawnych nadużyć wszystkie kobiety w okresie dojrzewania doświadczają obniżenia poczucia własnej wartości, przypuszczalnie wskutek uświadomienia sobie swojej roli jako obiektów seksualnych. Wysoko wrażliwe dziewczynki wyczuwają wszystkie te implikacje w większym stopniu i tym bardziej przykładają wagę do chronienia siebie. Niektóre przejadają się, aby stracić na atrakcyjności, inne nadmiernie oddają się nauce albo treningom i nie mają chwili wolnego czasu, jeszcze inne wcześniej wybierają sobie jakiegoś chłopaka i trzymają się go jako gwaranta bezpieczeństwa.

Marsha mówi, że przestała błyszczeć w szkole na etapie gimnazjum, z chwilą pojawienia się jej piersi (ponadprzeciętnie obfitych). Nagle stała się przedmiotem nieustannych zaczepek chłopaków. Niezależnie od pogody chodziła do szkoły w płaszczu i starała się być jak najmniej widoczna. Poza tym, jak mówi, na pierwszym planie były teraz „głupie, chichoczące podfruwajki”. Nie potrafiła albo nie chciała być jedną z nich.

Mimo wszystko chłopcy często ją zaczepiali. Pewnego dnia dwaj dopadli ją i skradli jej całusa. Wróciła do domu roztrzęsiona. Gdy weszła do środka, zobaczyła – prawdziwego albo wyobrażonego – szczura biegnącego po schodach w jej stronę. Przez wiele lat, ilekroć całowała się z mężczyzną, w oczach stawał jej ten szczur.

Gdy miała szesnaście lat, zakochała się pierwszy raz, ale zerwała związek, gdy zaczęli się za bardzo do siebie zbliżać. Pozostała dziewicą do dwudziestego trzeciego roku życia, w którym została zgwałcona podczas randki. Potem oddawała się każdemu, kto nalegał, „oprócz chłopców, w których naprawdę się kochałam”. Następnie było pełne przemocy małżeństwo, długie oczekiwanie na odwagę, by się rozwieść, i początki kariery artystycznej.

Podsumowując, ponownie widać tu różnice w przejawach wrażliwości u mężczyzn i u kobiet. Gdy wrażliwi chłopcy stają się dorośli, przestają dotrzymywać kroku pozostałym mężczyznom pod względem tempa zmian życiowych i stylu życia. Bycie wrażliwym nie jest dla mężczyzn „normalne”. Tymczasem od kobiet oczekuje się wrażliwości. Dziewczętom takim niezmiernie łatwo jest wkroczyć na tradycyjną ścieżkę życiową, jeszcze zanim nauczą się samodzielnie radzić sobie w świecie.

Podstawowe uwarunkowanie dorastania: wkraczamy w świat wysoko uspołeczniony

Zbliżamy się do końca rozdziału, a jednocześnie być może początku zadania na całe życie: nauki postrzegania swojego dzieciństwa w świetle wysokiej wrażliwości i w razie potrzeby otaczania się rodzicielską opieką.

Patrząc na swoją przeszłość, zauważ, w jakim stopniu rozdział ten dotyczył ciebie i twoich relacji z rodzicami, krewnymi, rówieśnikami, nauczycielami, przygodnymi ludźmi, znajomymi, sympatiami, małżonkami. Ludzie są stworzeniami nader społecznymi, nawet my! Wydaje się, że nadeszła więc pora, by pomówić o życiu towarzyskim wysoce wrażliwych ludzi i łące, która wciąż im przy tej okazji towarzyszy – o stanie umysłu zwanym „nieśmiałością”.

Praca z nowym materiałem

Reinterpretacja dzieciństwa

Istotą tego rozdziału i zapewne całej książki jest reinterpretacja twojej historii życia w świetle twojej wrażliwości. Chodzi o ujście swoich porażek, urazów, przejawów nieśmiałości, różnych krępujących momentów itp. w nowy sposób, który będzie jednocześnie chłodniej analityczny i ciepłej współczujący.

Wymień główne wydarzenia, które pamiętasz z dzieciństwa i okresu młodości; wspomnienia, które cię ukształtowały. Mogą to być poszczególne momenty – przedstawienie szkolne albo dzień, w którym rodzice oznajmili ci, że się rozwodzą – lub całe kategorie – pierwszy dzień szkoły każdego roku albo wyjazd na kolonie każdego lata. Niektóre wspomnienia mają zabarwienie negatywne, może nawet traumatyczne czy tragiczne. Może rówieśnicy uwzięli się na ciebie albo ci dokuczano. Niektóre mogły być pozytywne, ale i tak przytłaczające: Wigilia, rodzinne wakacje, sukcesy, wyróżnienia.

Wybierz jedno wydarzenie i wykonaj kolejne kroki związane z jego przeformułowaniem przedstawione w rozdziale 1.

1. **Zastanów się nad swoją reakcją na to wydarzenie i nad tym, jak je zawsze postrzegałeś.** Czy miałeś wrażenie, że twoja reakcja była „błędna”, nie taka, jaka pojawiłaby się u innych? Albo że utrzymywała się za długo? Czy w związku z tym uznałeś, że się do jakichś rzeczy nie nadajesz? Czy próbowałeś ukryć swoje zdenerwowanie? A może otaczający cię ludzie odkryli je i powiedzieli ci, że „przesadzasz”?
2. **Rozważ swoją reakcję w świetle tego, co wiesz teraz o automatycznych mechanizmach działania swojego organizmu.** Albo wyobraź sobie mnie, autorkę, jak ci to objaśniam.

3. **Pomyśl, czy jest coś, co należałoby teraz z tym zrobić.** Jeśli sądzisz, że warto, podziel się z kimś swoim nowym oglądem tej sytuacji. Może to być na przykład ktoś, kto również brał udział w tej sytuacji i pomoże uzupełnić twoje wspomnienie o dodatkowe szczegóły. Ponadto doradzam ci zapisać stary i nowy ogląd danego doświadczenia i zachowywać te notatki przez jakiś czas dla pamięci.

Jeśli uważasz, że to ci pomaga, po upływie kilku dni zreinterpretuj inne ważne doświadczenie z dzieciństwa, aż przepracujesz wszystkie ze sporządzonej przez siebie listy. Nie spiesz się. Daj sobie kilka dni na każde z nich. Ważne wydarzenia zasługują na to, by mieć czas na ich przetrwanie.

Rozdział 5

Relacje społeczne

Ześlizgnięcie się w „nieśmiałość”

„Jesteś za bardzo nieśmiały”. Często słyszałeś takie słowa? Po przeczytaniu tego rozdziału będziesz myślał o tej sprawie inaczej. Skupimy się tu na sferze, w której nieśmiałość przejawia się najczęściej: na nieintymnych relacjach społecznych (związki intymne zostaną omówione w rozdziale 7). Wielu z was ma duże talenty społeczne – to niezaprzeczalne. Skoro zaś nie warto naprawiać czegoś, co nie jest zepsute, skupię się na zagadnieniu, które zwykle wymaga interwencji – na tym, co powszechnie nazywa się nieśmiałością, unikaniem ludzi czy fobią społeczną. Ale podejźmy do tego, i do kilku innych problemów często spotykanych u osób wysoko wrażliwych, w nowy sposób.

Skupiając się na problemach, nie chcę stwarzać wrażenia, że wysoko wrażliwi z konieczności mają kłopoty w życiu społecznym. Ale nawet prezydent USA i królowa Anglii czasem przejmują się tym, jak wypadają w oczach innych. Więc prawdopodobnie ty też czasem się tym martwisz. A takie przejmowanie się sprawia, że stajemy się nadpobudzeni, co jest naszą piętą Achillesową.

Poza tym często mówi się nam: „Nie przejmuj się, nikt cię tu nie ocenia”. Ale będąc wrażliwym, zapewne zauważasz, że w rzeczywistości ludzie obserwują cię i osądzają. Tak to jest z ludźmi, choć niewrażliwi pozostają najczęściej w błogiej nieświadomości tego. Masz więc przed sobą

podwójnie trudne zadanie: wiesz o tych spojrzeniach i milczących osądach, a musisz się starać, by nadmiernie na ciebie nie oddziaływały. Nie jest to łatwe.

Jeśli zawsze miałeś się na nieśmiałego

Większość ludzi myli wrażliwość z nieśmiałością. To dlatego słyszałeś, że jesteś za bardzo „nieśmiały” czy „spłoszony”. Ludzie mówią o jakimś psie, kocie czy koniu, że urodził się „płochliwy”, podczas gdy tak naprawdę ma czuły układ nerwowy (chyba że zwierzę miało ciężkie przejścia; ale wtedy właściwsze byłoby powiedzenie, że się boi). Onieśmielenie to lęk, że nie spodobamy się innym lub nas nie zaakceptują. Zatem jest to reakcja na określoną sytuację. To pewien *stan*, a nie stale obecna cecha. Nieśmiałość, nawet chroniczna, nie jest dziedziczona. A wrażliwość jest. I chociaż chroniczna nieśmiałość częściej rozwija się u ludzi wysoko wrażliwych niż u innych, nie oznacza to, że musi się rozwinąć. Znam mnóstwo WWO, które prawie nigdy nie są onieśmielone.

Jeśli często czujesz się onieśmielony, wiedz, że prawdopodobnie istnieje dobre wyjaśnienie, jak doszło do tego u ciebie oraz wielu innych ludzi, w tym nie-WWO. Kiedyś w przeszłości znalazłeś się w sytuacji społecznej (prawdopodobnie nadmiernie stymulującej), która zakończyła się dla ciebie poczuciem porażki. Zwrócono ci uwagę, że zrobiłeś coś nie tak, albo miałeś wrażenie, że się nie spodobałeś, lub może nie sprostałeś jakimś własnym standardom zachowania w danej sytuacji. Niewykluczone, że od samego początku byłeś nadpobudzony, ponieważ dzięki doskonałej wyobraźni z góry przewidywałeś, co może pójść źle.

Jedna taka porażka zwykle nie wystarcza, aby wywołać chroniczną nieśmiałość, choć się to zdarza. Najczęściej bywa jednak tak, że gdy człowiek ponownie znajduje się w takiej samej sytuacji, jest bardziej pobudzony, ponieważ obawia się powtórki scenariusza z ostatniego razu. A wyższy poziom pobudzenia sprawia właśnie, że porażka bardziej się uprawdopodobnia. Przy trzeciej okazji zapewne dzielnie próbuje stawić

czoła sytuacji, lecz jest już niezwykle pobudzony. Nie przychodzi mu do głowy nic, co mógłby powiedzieć, chowa się po kątach i jest stosownie do tego traktowany. Widać, jak schemat ten może się powtarzać niczym błędne koło. Może się on także rozciągnąć na inne sytuacje, które choć odrobinę są podobne do tamtych – czyli na wszelkie, w których dochodzi do kontaktu z ludźmi!

Osoby wysoko wrażliwe, łatwiej ulegając nadpobudzeniu, łatwiej też wpadają w takie błędne koło. Niemniej nie urodziłeś nieśmiały, a tylko wrażliwy.

Usunięcie nieśmiałości ze swojego obrazu siebie

Są trzy powody, dla których nie powinniśmy się zgadzać, by nazywano nas nieśmiałymi. Pierwszym powodem jest to, że ta etykieta jest całkowicie nietrafna. Nie odnosi się do twojej prawdziwej natury – wrażliwości na subtelne bodźce i trudności wynikających z nadpobudzenia. Pamiętaj, że nadpobudzenie nie zawsze wynika z lęku. Przez przekonanie, że chodzi o lęk, możesz czuć się onieśmielony, gdy w rzeczywistości taki nie jesteś, jak się przekonamy.

Mylenie wrażliwości ze stanem umysłu nazywanym nieśmiałością jest zrozumiałe, biorąc pod uwagę, że 75 procent populacji (przynajmniej w Stanach Zjednoczonych) jest nastawione bardzo towarzysko¹. Gdy ludzie widzą, że wyglądasz na wyraźnie pobudzonego, nie zdają sobie sprawy, że może to wynikać z nadmiaru stymulacji, bo nie mają podobnych doświadczeń. Uważają, że widocznie obawiasz się odrzucenia. Jesteś onieśmielony. Boisz się braku akceptacji. Bo inaczej, dlaczego miałbyś się nie bawić?

Czasem rzeczywiście obawiasz się odrzucenia. Cóż w tym dziwnego? Twój styl bycia nie zgadza się przecież z kulturowym wzorcem. Ale będąc wysoko wrażliwy, często po prostu nie masz ochoty na dodatkowe pobudzenie. Gdy inni traktują cię tak, jakbyś był nieśmiały czy złęczony, może być ci trudno zdać sobie sprawę, że po prostu zdecydowałeś, że wolisz pobyć w pojedynkę, w każdym razie na początku. To ty odrzucasz, a nie jesteś odrzucany. (Oprócz tego, że cię nie rozumieją, ponieważ od urodzenia potrzebują do poprawnego funkcjonowania większej stymulacji niż ty, nie-WWO rzutują na ciebie własny lęk przed odrzuceniem – to znaczy przypisują ci coś, do czego nie chcą się przyznać w sobie).

Jeśli rzadko masz okazję bywać w większych zbiorowiskach ludzkich lub poznawać nowe osoby, niemal nieuchronnie masz mniejsze umiejętności odnalezienia się w takich sytuacjach. To nie jest twoja specjalność. Ale powtórzmy, błędem jest zakładanie, że jesteś nieśmiały czy się boisz. Ludzie, którzy próbują ci wtedy pomóc, zwykle przyjmują za punkt wyjścia błędną przesłankę. Myślą na przykład, że brak ci pewności siebie, i zapewniają, że przecież łatwo cię polubić. Tym samym jednak informują cię, że czegoś ci brak – masz zbyt niskie poczucie własnej wartości. Nie wiedząc, że u podstaw twojego zachowania leży wysoka wrażliwość, wskazują na fałszywe rzekome powody twojej mniejszej towarzyskości, a jednocześnie nie są w stanie zwrócić twojej uwagi na mnóstwo powodów, z których powinieneś być z siebie zadowolony.

Nazywanie siebie nieśmiałym ma negatywny wydźwięk

Określenie „nieśmiały” ma niestety bardzo negatywne konotacje. Nie musi tak być; nieśmiałość może kojarzyć się także z dyskrecją, samokontrolą, rozważą i wrażliwością. Ale z badań wynika, że większość ludzi podczas pierwszego kontaktu z osobami, które określam jako wysoko wrażliwe, uważała je za nieśmiałe, a to kojarzyło im się z lękiem, niezręcznością, bojaźliwością, zahamowaniem, spłoszeniem². Nawet specjaliści od zdrowia psychicznego często określają te osoby w podobny sposób i przypisują im niższe kompetencje intelektualne, osiągnięcia i gorszy stan zdrowia psychicznego, co przecież nie ma żadnego związku z nieśmiałością. Tylko ci badani ludzie, którzy mieli okazję dobrze poznać nieśmiałych, na przykład ich małżonkowie, wybierali pozytywne sformułowania. Z innego badania wynika, że testy stosowane przez psychologów do oceny stopnia nieśmiałości także naszpikowane są tymi samymi negatywnymi określeniami³. Może byłoby to do przyjęcia, gdyby były to testy mające na celu poznanie stanu umysłu, ale niestety są one często stosowane są do identyfikowania „nieśmiałych osób”, które noszą następnie negatywną łatkę. Uważajcie więc na uprzedzenia kryjące się za słowem „nieśmiały”.

Nazywanie siebie nieśmiałym jest samospełniającą się przepowiednią

Pewien uroczy eksperyment psychologiczny dotyczący nieśmiałości przeprowadzili na Uniwersytecie Stanforda Susan Brodt i Philip Zimbardo⁴. Dobitnie pokazuje on, dlaczego powinieneś wiedzieć, że nie jesteś osobą nieśmiałą, tylko wysoko wrażliwą, która można wpaść w nadpobudzenie.

Brodt i Zimbardo znaleźli studentki, które twierdziły, że są ekstremalnie „nieśmiałe”, szczególnie w relacjach z mężczyznami; inne, które nie były nieśmiałe, posłużyły za grupę kontrolną. W ramach badania, którego przedmiotem miały być rzekomo reakcje na hałas, każda z kobiet spędziła nieco czasu z młodym mężczyzną. Mężczyzna, który nie wiedział, czy ma do czynienia z kobietą „nieśmiałą” czy nie, otrzymał polecenie, aby z każdą rozmawiać w podobnym stylu. Ciekawym zabiegiem było to, że u niektórych nieśmiałych kobiet wytworzono przekonanie, że ich nadpobudzenie – łomotanie serca i podwyższone tętno – wynikały z hałasu.

W rezultacie te „nieśmiałe” kobiety, które sądziły, że ich pobudzenie było spowodowane przez hałas, rozmawiały z partnerem tyle samo co pozostałe. Przejmowały nawet inicjatywę, kierując przebiegiem rozmowy w takim samym stopniu jak nie-nieśmiałe kobiety. Natomiast kobiety z drugiej grupy „nieśmiałych”, które nie miały na co zrzucić odpowiedzialności za nadpobudzenie, znacznie mniej mówiły i pozwalały mężczyźnie w większym stopniu kontrolować rozmowę. Po zakończeniu eksperymentu mężczyzna miał określić, które kobiety były nieśmiałe. Nie potrafił odróżnić nie-nieśmiałych od nieśmiałych, u których wytworzono przekonanie, że ich pobudzenie było rezultatem hałasu.

Te nieśmiałe kobiety stały się mniej nieśmiałe ze względu na przekonanie, że ich nadpobudzenie nie miało przyczyn społecznych. Same

mówiły, że nie odczuwały nieśmiałości i że całe doświadczenie sprawiło im przyjemność. Na pytanie, czy następnym razem wolałyby być same podczas eksperymentu z „bombardowaniem dźwiękowym”, dwie trzecie z nich odpowiedziało, że nie – w porównaniu z jedynie 14 procentami pozostałych nieśmiałych kobiet i z 25 procentami z grupy kontrolnej. Wydaje się, że ta część nieśmiałych kobiet szczególnie dobrze bawiła się właśnie dlatego, że uznawały swe nadmierne pobudzenie za skutek czegoś innego niż nieśmiałość.

Przypomnij sobie o tym eksperymencie następnym razem, gdy poczujesz się nadpobudzony w sytuacji społecznej. Twoje serce może walić z wielu powodów, które nie mają nic wspólnego z otaczającymi cię ludźmi. Może jest za głośno albo martwisz się czymś (nawet nie do końca sobie to uświadamiając), co nie ma to nic wspólnego z osobą, z którą przebywasz. Dlatego idź naprzód, zignoruj inne przyczyny (jeśli możesz) i dobrze się baw!

Podalam ci trzy ważne powody, ze względu na które powinieneś przestać określać siebie jako nieśmiałego: określenie to jest nietrafne, negatywne i samospelniajace sie. Nie pozwalaj tez, by inni tak o tobie mowili. Uznajmy to za twój obywatelski obowiazek, aby zwalczac ten społeczny przesąd. Jest on nie tylko niesprawiedliwy, ale, jak stwierdziliśmy w rozdziale 1, również niebezpieczny, gdyż przyczynia się do uciszania przemyślanego głosu wrażliwych ludzi przez podkopywanie ich pewności siebie.

W jaki sposób myśleć o swoim „dyskomforcie społecznym”

Dyskomfort społeczny (określenie to preferuję zamiast „nieśmiałości”) prawie zawsze jest rezultatem nadpobudzenia, przez które zachowujesz się czy odzywasz w sposób sprawiający wrażenie, jakby brakowało ci umiejętności interpersonalnych. Może też być skutkiem lęku przed nadpobudzeniem. Boisz się, że zachowasz się niezręcznie, nie przyjdzie ci do głowy nic do powiedzenia. I zwykle sama ta obawa jest w stanie wywołać u ciebie nadpobudzenie, gdy znajdujesz się w danej sytuacji.

Pamiętaj, że dyskomfort jest przejściowy i pozostawia ci możliwość wyboru. Przypuśćmy, że jest ci zimno. Możesz to tolerować. Możesz poszukać bardziej komfortowego miejsca. Możesz wytworzyć trochę ciepła – rozpałcić ognisko, podkręcić termostat – albo poprosić, by zrobił to ktoś inny. Możesz założyć płaszcz. Jedynym, czego nie powinieneś robić, jest obwinianie siebie o to, że masz wrodzoną niższą tolerancję na zimno.

To samo dotyczy przejściowego dyskomfortu społecznego wywoływanego przez nadpobudzenie. Możesz go znosić, wyjść z danego miejsca, zmienić panującą tam atmosferę lub poprosić o to innych albo zrobić coś jeszcze innego, co pomoże ci poczuć się bardziej komfortowo, na przykład przywdziać swoją „personę” (piszę o tym dalej).

W każdym razie masz możliwość, aby świadomie uwolnić się od dyskomfortu. Wyrzucić więc z głowy myśl, że jesteś skazany na dyskomfort w sytuacjach społecznych.

Pięć sposobów radzenia sobie z nadpobudzeniem w sytuacjach społecznych

1. Pamiętaj, że nadpobudzenie to niekoniecznie lęk.
2. Znajdź inną wrażliwą osobę i porozmawiaj z nią w cztery oczy.
3. Skorzystaj ze swoich umiejętności redukcji nadpobudzenia.
4. Zbuduj swoją pozytywną „personę” i świadomie się nią posługuj.
5. Wyjaśnij innym, na czym polega twoja wrażliwość.

Nigdy nie lekceważ mocy zwykłego przyznania się przed sobą, że jesteś nadmiernie pobudzony, przypuszczalnie przez coś, co nie ma nic wspólnego z ludźmi, w których towarzystwie się znajdujesz. Jeśli podlegasz osądom z powodu nadpobudzenia, pamiętaj, że nie jesteś to prawdziwy ty, że przejściowo uległeś rozchwianiu tym stanem. Jeśli i kiedy ludzie ci poznają prawdziwego siebie, spokojnego, obdarzonego subtelną świadomością, będą zapewne pod bardzo dobrym wrażeniem. Wiesz o tym, bo masz bliskich przyjaciół, którzy cię podziwiają.

Kiedy dobrze po trzydziestce wróciłam na uczelnię na dalsze studia, pierwszego dnia w kafeterii upuściłam szklankę mleka, ochlapując nim siebie i kilka innych osób. Nikt mnie nie potrącił. Sama o coś zawadziłam. Stało się to na oczach moich przyszłych kolegów i wykładowców, ludzi, na których chciałam wywrzeć jak najlepsze wrażenie.

Ten szok dołożył się do mojego pobudzenia, które i tak było już niemal nieznośne. Ale dzięki badaniom nad osobami wysoko wrażliwymi, takim jak ty czy ja, wiedziałam, dlaczego to zrobiłam. Niezdolność mojego ciała do tego choćby, żeby przenieść szklankę mleka, była do przewidzenia. Ten dzień był trudny, ale nie pozwoliłam, by rozlane mleko pogłębiło mój dyskomfort społeczny.

W ciągu tego dnia znalazłam też inne wrażliwe osoby i bardzo mi to pomogło. Wszyscy rozlewaliśmy mleko, że tak powiem. W grupie zebranych ludzi powinno być przeciętnie około 20 procent wysoko wrażliwych i 30 procent umiarkowanie wrażliwych. Badania nad nieśmiałością wskazują, że 40 procent respondentów anonimowego kwestionariusza określa siebie jako nieśmiałych⁵. W pomieszczeniu pełnym ludzi wedle wszelkiego prawdopodobieństwa jest co najmniej jedna osoba z twoją cechą, odczuwająca społeczny dyskomfort. Uchwycić jej spojrzenie, gdy się potkniesz – dosłownie lub metaforycznie – a dostrzeżesz w nich błysk współczucia. Z miejsca masz przyjaciela.

Jednocześnie wykorzystaj wszystkie sugestie z rozdziału 3 na ograniczenie pobudzenia. Rób sobie przerwy na wytchnienie. Pochodź. Głęboko poodychaj. Poruszaj się. Zastanów się, jakie masz opcje. Może pora wracać? Może możesz stanąć w jakimś lepszym miejscu – przy oknie, blisko przejścia, przy drzwiach. Pomyśl w kategoriach „bezpiecznej przystani” – kto albo jaka dobrze znana ci przestrzeń mogłyby cię w tym momencie wzmocnić?

Tego pierwszego dnia po powrocie na uczelnię było wiele momentów, w których obawiałam się, że wykładowcy uznają, że w mojej głowie musi być coś poważnie poprzestawiane. Dla nie-WWO ten poziom pobudzenia z reguły może oznaczać tylko ogromne problemy i zachwianie równowagi. Zastosowałam więc wszystkie znane mi triki – chodzenie, medytowanie, opuszczenie kampusu w przerwie na lunch, podbudowujący telefon do domu. I zadziałało to wystarczająco.

Często wydaje się nam, że nasze nadpobudzenie jest dla innych bardziej widoczne, niż jest w rzeczywistości⁶. Znaczna część życia społecznego polega na wzajemnym stykaniu się „person”, przy czym żadna osoba nie zagląda zbyt głęboko pod powierzchnię. Jeżeli zachowujesz się

w przewidywalny sposób i rozmawiasz z ludźmi, nawet kiedy nie masz na to specjalnej ochoty, nikt nie będzie cię osaczać ani błędnie posądzać o arogancję, zadzieranie nosa, kombinowanie czegoś itd. Z badań wynika na przykład, że „nieśmiali” studenci zwykle uważają, że robią wszystko, co mogą, pod względem towarzyskim, jednak ich współlokatorzy są zdania, że mogliby po prostu postarać się trochę bardziej⁷. Winna jest pewnie kultura nierozumiejąca wysokiej wrażliwości, ale dopóki to się nie zmieni, czasem warto ułatwić sobie życie, zachowując się jak inni ludzie. Przywdziej „personę”; określenie to pochodzi od greckiego słowa oznaczającego maskę. Pod tą maską możesz być, kim tylko chcesz.

Z drugiej strony niekiedy najlepszą taktyką jest wyjaśnienie swojego nadpobudzenia. Często to robię, gdy występuję przed nieznanym audytorium. Mówię zebranim, że pewnie widzą moje spięcie, ale za parę minut ono przejdzie. Jeśli będąc w grupie, wytłumaczysz, na czym polega wysoka wrażliwość, być może zainicjujesz tym szczerą rozmowę na temat sytuacji, w jakich wszyscy doświadczają dyskomfortu społecznego, będziesz mógł wyjść wcześniej bez poczucia winy albo oddalić się na trochę od towarzystwa, a po powrocie nie będziesz miał poczucia, że zostałeś wykluczony. Może jest ktoś, kto będzie w stanie zmniejszyć poziom doświadczanego przez ciebie pobudzenia – regulując natężenie światła lub dźwięku albo pomijając cię w czasie oficjalnego przedstawiania zebranych.

Kiedy wspomnisz o swojej wysokiej wrażliwości, zależnie od użytych przez siebie słów uruchomisz jeden z dwóch stereotypowych obrazów takiej osoby. Pierwszy to, mówiąc wprost, ofiara losu, ktoś słaby i zaburzony. Natomiast drugi to człowiek utalentowany, przenikliwy, o wyjątkowej osobowości. Przywołanie tego drugiego, pozytywnego

stereotypu wymaga umiejętnego doboru słów do wyjaśnienia swoich potrzeb. Będziemy nad tym pracować w rozdziale 6.

Kiedy muszę przez cały dzień lub weekend przebywać w grupie ludzi, wyjaśniam im, że potrzebuję spędzać dużo czasu w samotności. Często inni też mają taką potrzebę. Ale nawet jeśli jestem jedyną osobą wcześniej wracającą do swojego pokoju albo chodzącą na długie samotne spacery, nauczyłam się nie wzbudzać u innych współczucia czy politowania, tylko wytwarzać wokół siebie aurę tajemniczości. Członkowie kasty „królewskich doradców” muszą zwracać uwagę na takie sprawy. Wykaż się odrobiną PR-owego sprytu w kształtowaniu swego wizerunku człowieka wysoko wrażliwego.

Ludzie, pobudzenie i introwersja

Jak dotąd rozprawialiśmy się z „problemem”, pozbywając się łątki nieśmiałości i uświadamiając sobie, że to, co się naprawdę z nami dzieje, jest dobrze nam znanym nadpobudzeniem. Równie ważne jest jednak, abyś zdawał sobie sprawę, że można udzielać się w świecie na wiele sposobów.

To, jak funkcjonujesz społecznie, jest konsekwencją podstawowego faktu: dla bardzo wielu z nas gros pobudzającej nas stymulacji ze świata zewnętrznego – czy to w domu, w pracy, czy w sferze publicznej – pochodzi od ludzi. Wszyscy jesteśmy istotami społecznymi, które czerpią radość z kontaktów i są w wielu sprawach uzależnione od innych ludzi. Ale wysoce wrażliwi często unikają sytuacji, w których ludzie wnoszą w ich życie nadmiar stymulacji – kontaktów z nieznanymi, dużych imprez, przebywania w tłumie. Dla większości WWO jest to roztropna strategia. W silnie stymulującym, wymagającym świecie każdy musi ustalać swoje priorytety.

Oczywiście nikt nie dochodzi do mistrzostwa w postępowaniu z sytuacjami, których postanowił unikać. Niemniej większość z was jakoś sobie z nimi radzi albo może się tego nauczyć. Tolerowanie ich jest akceptowalną, roztropną strategią, pozwalającą zaoszczędzić energię na inne ważne dla was rzeczy.

Prawdą jest także, że niektóre osoby wysoko wrażliwe unikają obcych ludzi, przyjęć i innych sytuacji zbiorowych, ponieważ zaznały kiedyś odrzucenia przez rówieśników czy jakąś grupę. Nie wpasowując się w kulturowy wzorzec towarzyskości, zostali surowo potępieni i teraz unikają ludzi, których nie są pewni. Wydaje się to rozsądne i, choć smutne, nie jest niczym, czego należałoby się wstydzić.

W sumie 70 procent osób wysoko wrażliwych wykazuje skłonność do społecznej „introwersji”. Nie znaczy to, że *nie lubią* ludzi. Oznacza, że wolą mieć kilka bliskich relacji niż duży krąg luźnych znajomych, a huczne przyjęcia i masowe imprezy nie sprawiają ci przyjemności. Ale nawet najbardziej introwertyczna osoba czasem bywa ekstrawertyczna, dobrze czując się w towarzystwie obcych albo w tłumie, podobnie jak największy ekstrawertyk czasem bywa introwertykiem.

Introwertycy także są istotami społecznymi. Co więcej, ich dobre samopoczucie jest w jeszcze większym stopniu zależne od relacji społecznych⁸ niż samopoczucie ekstrawertyków – tyle że introwertykom zależy bardziej na jakości niż na ilości.

(Jeśli nie masz jednak dobrego samopoczucia emocjonalnego, bliska relacja z drugą osobą nie zawsze rozwiązuje problem. Wielu ludzi nie potrafi nawiązywać dobrych, bliskich stosunków, dopóki nie poprawi swojego samopoczucia przez udział w szeroko rozumianej psychoterapii, jak to opisuję w rozdziale 8).

Wysoko wrażliwy ekstrawertyk

Pragnę podkreślić, że bycie osobą wysoko wrażliwą nie jest tożsame ze społeczną introwersją. W wyniku moich badań stwierdziłam, że 30 procent WWO stanowią osoby społecznie ekstrawertyczne. Będąc ekstrawertykiem, masz liczniejszy krąg znajomych oraz skłonność do czerpania przyjemności ze spotkań grupowych i poznawania nowych ludzi. Być może wychowywałeś się w dużej, aktywnej towarzysko i kochającej rodzinie albo na bardzo bezpiecznym osiedlu i nauczyłeś się postrzegać ludzi raczej jako źródło wsparcia, a nie powód do trzymania się na baczności.

Inne rodzaje stymulacji, takie jak długi dzień w pracy czy miejski zgiełk, nadal są dla Ciebie trudne. Gdy jesteś nadpobudzony, unikasz życia towarzyskiego (ekstrawertycy niebędący WWO łatwiej relaksują się w towarzystwie). Choć nasza uwaga skupia się tutaj w większości na osobach nawykowo introwertycznych, ekstrawertycy prawdopodobnie również wyciągną coś dla siebie.

Docenienie stylu introwertycznego

Avril Thorne, pracująca obecnie na University of California w Santa Cruz, postanowiła przyjrzeć się zachowaniom introwertyków⁹. Posłużyła się testami, by zidentyfikować wysoce ekstrawertyczne i wysoce introwertyczne studentki, a następnie dobrała je w pary z osobami o takiej samej lub przeciwnej cesze i filmowała ich interakcje.

Wysoce introwertyczne kobiety były poważne i skupione. Mówiły więcej o problemach i były ostrożniejsze. Miały skłonność do słuchania, dopytywania, udzielania rad; sprawiały wrażenie głęboko skoncentrowanych na rozmówczynie.

Z drugiej strony kobiety wysoce ekstrawertyczne kierowały rozmowy bardziej na „luźne tematy”, w większym stopniu dążyły do znajdowania obszarów zgody, szukały analogii pochodzenia i przeżyć oraz mówiły więcej komplementów. Były pozytywne i ekspansywne i dobrze czuły się w parze z każdym typem, jak gdyby głównym źródłem ich przyjemności było samo rozmawianie.

Kiedy ekstrawertyczki były w parze z osobą introwertyczną, odpowiadało im to, że nie muszą tak bardzo tryskać radością. Z kolei dla introwertyczek rozmowa z ekstrawertyczką była jak „powiew ożywczego wiatru”. Obraz zarysowany przez Thorne pokazuje, że każdy typ wnosi do świata coś *równie* ważnego. Zważywszy jednak na to, że introwersja jest tak bardzo niedoceniana, dobrze będzie poświęcić trochę czasu na przyjrzenie się zaletom introwertyków.

Carl Jung o introwersji

Carl Jung postrzegał introwersję jako fundamentalną linię podziału między ludźmi, wywołującą zasadnicze spory filozoficzne oraz psychologiczne, których większość sprowadza się do kwestii, czy w poznaniu sytuacji lub zagadnienia większą rolę odgrywają zewnętrzne fakty czy też ich wewnętrzne rozumienie.

Jung traktował intro- i ekstrawersję jako dwie postawy wobec życia, które u większości ludzi występują naprzemiennie, tak jak wdech i wydech¹⁰. Ale niektórzy mają większą skłonność do jednej z nich. Co więcej, zdaniem Junga te dwie postawy nie wiążą się bezpośrednio z tym, czy ktoś jest towarzyski, czy nie. Introwersja to po prostu zwrócenie się do wnętrza, w kierunku podmiotu, ku swemu ja, a nie na zewnątrz, do przedmiotu. Introwersja bierze się z potrzeby i preferencji chronienia wewnętrznego, „subiektywnego” aspektu życia, do przypisywania mu większej wartości, a zwłaszcza niepozwalania na to, by zagłuszał go świat „obiektywny”¹¹.

Według Junga nie sposób wprost przecenić znaczenia introwertyków.

Są żywym dowodem, że ten bogaty i różnorodny świat ze swym bujnym i oszałamiającym życiem jest nie tylko czysto zewnętrzny, ale istnieje także we wnętrzu (...) Ich życie uczy dobitniej niż ich słowa (...) Ich życie pokazuje drugą ewentualność, życie wewnętrzne, którego tak boleśnie brakuje w naszej cywilizacji.¹²

Jung dostrzegał uprzedzenia zachodniej kultury wobec introwertyków. Tolerował je, gdy były wyrażane przez ekstrawertyków, ale uważał, że introwertycy, sami kwestionujący własną wartość, wyrządzają światu szkodę.

Różne jest piękne

Czasem mamy potrzebę udziału w tętniącym życiu świata i wtedy należy się wdzięczność ludziom, którzy nam w tym pomagają – ekstrawertykom, potrafiącym sprawić, że nawet obcy czują, iż coś ich łączy. Kiedy indziej potrzebujemy wewnętrznej kotwicy – ludzi introwertycznych, którzy z pełną uwagą śledzą najdrobniejsze niuanse wewnętrznych doświadczeń. Życie nie składa się tylko ze wspólnie obejrzanych filmów i wspólnie odwiedzonych restauracji. Czasem konieczne dla duszy jest omówienie subtelniejszych kwestii.

Linda Silverman, specjalistka wychowywania dzieci utalentowanych, stwierdziła, że im zdolniejsze jest dziecko, tym większe prawdopodobieństwo, że jest introwertykiem¹³. Introwertycy są nadzwyczajnie kreatywni; widać to nawet na tak prostym przykładzie jak liczba nietypowych reakcji podczas testu plam Rorschacha¹⁴. Są także bardziej elastyczni w tym sensie, że czasem są zmuszeni robić to, czym ekstrawertycy są zajęci cały czas – poznawaniem nowych ludzi, bywaniem w świecie – podczas gdy niektórzy ekstrawertycy całymi latami unikają introwersji, zwrócenia się do swego wnętrza. Ta większa wszechstronność niektórych introwertyków nabiera szczególnego znaczenia w późniejszych etapach życia, kiedy zaczynamy rozwijać to, czego brakowało nam aż do wieku średniego. Poza tym z biegiem lat autorefleksja dla wszystkich robi się coraz ważniejsza. Krótko mówiąc, introwertycy mogą nabierać dojrzałości z większym wdziękiem.

Jesteś więc w doborowym towarzystwie. Ignoruj zaczepki, by „się rozruszać”. Ciesz się beztroską innych, a sobie dozwólaj na to, w czym się wyspecjalizowałeś. Jeśli nie wychodzą ci luźne rozmowy, bądź dumny ze swojej umiejętności milczenia. Kiedy zaś twój nastrój się zmieni i do głosu

dojdzie ekstrawertyczne ja, pozwól mu być tak niezdarnym i gapowatym, jak tylko zechce. Wszyscy wypadamy niezdarnie, gdy wykraczamy w działaniu poza obszar swojej specjalności. Dostałeś jeden kawałek „dobrego”. Arogancją byłoby oczekiwać, że można mieć wszystko.

Nawiązywanie przyjaźni

Introwertycy z wielu powodów preferują bliskie więzi. Serdeczni przyjaciele najlepiej rozumieją się i wspierają wzajemnie. Dobry przyjaciel albo partner może co prawda bardziej cię zranić, ale to zmusza do wewnętrznego wzrostu, który dla osób wrażliwych jest często bardzo ważny. Biorąc pod uwagę twoją intuicję, prawdopodobnie lubisz rozmowy na złożone tematy, o filozofii, uczuciach, wewnętrznych zmaganiach. Trudno to robić z obcą osobą albo podczas imprezy. Poza tym introwertycy mają cechy, przez które dobrze sprawdzają się w bliskich relacjach; odnoszą sukcesy towarzyskie z osobami, z którymi łączy ich ścisła więź.

Ekstrawertycy mają wszakże rację, mówiąc że „obcy to znajomy, z którym się jeszcze nie poznałem”. Wszyscy twoi najbliżsi przyjaciele byli kiedyś obcymi ci ludźmi. W miarę jak relacje te się zmieniają (a niekiedy kończą), warto poznawać nowych potencjalnych przyjaciół. Zastanów się zatem, w jakich okolicznościach nawiązałeś swoje przyjaźnie.

JAK POZNAŁEŚ SWOICH NAJLEPSZYCH PRZYJACIÓŁ

Zapisz imiona swoich najlepszych przyjaciół, każde na osobnej kartce, a następnie odpowiedz na następujące pytania dotyczące początków tych znajomości:

- Czy do rozmowy zmusiły cię okoliczności?
- Czy to druga strona wykazała inicjatywę?
- Czy było coś niezwykłego w tym, jak czułeś się tego dnia?
- Czy zachowywałeś się tego dnia w sposób bardziej ekstrawertyczny?
- Jak byłeś ubrany albo jakie miałeś odczucia na temat swojego wyglądu?
- Gdzie to było? W szkole, w pracy, na wakacjach, na spotkaniu towarzyskim?

- Co to była za sytuacja? Kto was sobie przedstawił? Czy natknęliście się na siebie przypadkowo? A może jedno z was zagadnęło o coś drugie? Co się działo?
- Jak wyglądały pierwsze momenty, godziny, dni tej znajomości?
- Kiedy i po czym poznałeś, że to będzie przyjaźń?

Przejrzyj teraz te kartki i sprawdź, czy dostrzegasz jakieś prawidłowości. Może mimo że nie lubisz imprez, właśnie podczas jednej z nich poznałeś dwie osoby z grona swoich najbliższych przyjaciół. Czy zauważasz, że któryś z motywów przewodnich zawiązywania przez ciebie przyjaźni, na przykład nauka w szkole albo praca zawodowa, jest teraz nieobecny w twoim życiu? Czy jest coś, co chciałbyś zrobić, zyskawszy te spostrzeżenia? Może obiecasz sobie, że raz w miesiącu wybierzesz się na jakąś imprezę? (Albo że będziesz ich unikał, jeśli okazało się, że nie nawiązałeś w ten sposób żadnej głębszej relacji).

Persona i dobre wychowanie

Jeśli zwykle jesteś introwertyczny, pamiętaj, że w większości sytuacji międzyludzkich powinieneś spełniać przynajmniej minimum oczekiwań społecznych. Osoby wysoko wrażliwe mogą sprowadzić zasady etykiety do formuły składającej się z trzech słów: minimalizuj rozdrażnienie innych (albo z dwóch słów: bądź uprzejmy). Uparte milczenie – skoro nie jest tym, czego się oczekuje – może drażnić drugą osobę. Oczywiście taki sam skutek może mieć żywiołowa gadatliwość, która jest częstym błędem ekstrawertyka. Chodzi o to, by powiedzieć coś miłego i niezaskakującego.

Może być to nudne dla kogoś, kto jest niewrażliwy i lubi silną stymulację. Ty chcesz jednak opanować swoje pobudzenie krótkotrwałe w związku z poznawaniem nowej osoby, nawet jeśli nie jest ono problemem dla niej. Później możesz być tak kreatywny i zaskakujący, jak tylko sobie zamarzysz. (Wtedy będzie to już wykalkulowane ryzyko, obliczone na zdobycie dodatkowych punktów w relacji).

W tym momencie przydałyby ci się bardziej zaawansowane zajęcia na temat „persony”, czyli odgrywania ról społecznych. Dysponowanie dobrą personą polega między innymi na przestrzeganiu zasad dobrego wychowania i przewidywalnym, nierozdrażniającym innych zachowaniu. Ale persona może też być bardziej wyspecjalizowana, w zależności od twoich potrzeb. Bankowiec potrzebuje solidnej, rozsądnej persony. Jeśli w głębi ducha jest artystą, zachowuje to na swój prywatny użytek. Z kolei artyści powinni raczej ukrywać przed szeroką publicznością swoje skłonności bankierskie. Uczniowie czynią roztropnie, wykazując pewne przejawy pokory, a nauczyciele muszą prezentować się jako autorytety.

Idea persony kłóci się z uznaniem w kulturze Ameryki Północnej dla otwartości i autentyczności. Europejczycy znacznie lepiej pojmują wartość

niewypowiadania na głos wszystkiego, co się myśli. Są jednak osoby, które zbyt mocno identyfikują się ze swoją personą. Wszyscy znamy ten typ. Ponieważ jednak nie mają nic pod nią, trudno nawet powiedzieć, że są nieuczciwi czy nieautentyczni. Niemniej tak duże utożsamianie się z personą raczej nie dotyczy osób wysoko wrażliwych.

Jeśli wciąż uważasz, że namawiam cię do bycia nieautentycznym, potraktuj to jako dostosowywanie poziomu otwartości do czasu i miejsca. Weź za przykład sytuację, kiedy zaledwie poznana osoba chce się z tobą zaprzyjaźnić, a tobie to z jakiegoś względu nie odpowiada. Na zaproszenie na lunch prawdopodobnie nie odpowiesz: „Właśnie zdałem sobie sprawę, że nie chcę się z tobą przyjaźnić”. Wytłumaczysz raczej, że jesteś akurat bardzo zajęty.

Taka odpowiedź jest na pewnym poziomie uczciwa – jeśli miałbyś nieskończenie dużo czasu, może pogłębiłbyś tę znajomość, przynajmniej trochę. Mówienie komuś, z jakiego powodu zajmuje niską pozycję na liście twoich priorytetów, nie jest, w moim odczuciu, moralnie właściwe. Dobra persona i wychowanie wymagają tego rodzaju empatycznego poziomu uczciwości, pozwalającego drugiej stronie na zachowanie twarzy, zwłaszcza gdy chodzi o osoby, których dobrze nie znasz.

Doskonalenie umiejętności społecznych

Dostępne są dwa rodzaje informacji na temat umiejętności społecznych, niezależnie od tego, w jakiej formie są przekazywane: książek, nagrań, artykułów, wykładów czy kursów. Jeden rodzaj informacji płynie od ekspertów od ekstrawersji, sprzedaży, zarządzania personelem, etykiety. Instruktorzy ci są często błyskotliwi i tryskający energią. Mówią o nabywaniu nowych umiejętności, nie o naprawianiu czegoś, więc nie podważają twojego poczucia własnej wartości przez dawanie do zrozumienia, że masz jakiś poważny problem. Jeśli zwrócisz się do tych profesjonalistów, wiedz po prostu, że twoim celem nie jest przemienić się w takich jak oni, tylko skorzystać z pewnych wskazówek. Wypatruj tytułów typu *Jak przekonać do siebie słuchaczy* albo *Co powiedzieć w każdej możliwej krępującej sytuacji* (te wymyśliłam, ale codziennie pojawiają się podobne).

Inny rodzaj informacji pochodzi od psychologów pomagających ludziom w pokonaniu nieśmiałości. Zwykle zaczynają oni od tego, żeby cię zmartwić, dostarczając w ten sposób motywacji, a potem krok po kroku zapoznają cię z pewnymi wyrafinowanymi, ugruntowanymi naukowo metodami zmiany zachowań. Podejście to może być bardzo skuteczne, ale wbrew pozorom, że lepiej nadaje się dla osób wysoko wrażliwych, sprawia nam pewne problemy. Mówienie o „leczeniu” z nieśmiałości albo o „przezwyciężaniu syndromu” nieuchronnie wzmacnia w człowieku poczucie defektu oraz ignoruje pozytywne aspekty naszej wrodzonej cechy.

Bez względu na to, jakie porady znajdziesz w książkach czy na zajęciach, pamiętaj, że nie musisz akceptować sposobu definiowania umiejętności społecznych przez ekstrawertywne trzy czwarte populacji: elektryzowanie słuchaczy, sypanie dowcipnymi ripostami, niedopuszczanie do

„krępujących” momentów ciszy. Ty masz swoje umiejętności: rozmowy na poważnie, umiejętnego słuchania, dopuszczania momentów milczenia, w których dojrzewają głębsze myśli.

Prawdopodobnie zresztą wiesz już wiele z tego, co tłumaczą eksperci. Zebrałam tu najważniejsze informacje w formie krótkiego testu, by uświadomić ci, co już wiesz, i nauczyć cię reszty.

Czy znasz najnowsze osiągnięcia w zakresie przezwycięzania dyskomfortu społecznego?

Zakreśl „prawda” lub „fałsz” i przejdź na stronę [ODPOWIEDZI DO TESTU](#)

1. Warto starać się panować nad negatywną mową wewnętrzną typu „Pewnie mnie nie polubi” albo „Jak zwykle mi się nie uda”. **P F**
2. Jeśli ktoś odczuwa nieśmiałość, to jest to widoczne dla wszystkich wokół. **P F**
3. Musisz się liczyć z tym, że czasem zostaniesz odrzucony, i nie brać tego sobie do serca. **P F**
4. Dobrze jest mieć plan przezwycięzania swojego dyskomfortu społecznego – na przykład starać się w każdym tygodniu poznawać jedną nową osobę. **P F**
5. Im większe kroki ustalisz w takim planie, tym szybciej dojdiesz do celu. **P F**
6. Nie warto ćwiczyć tego, co masz mówić nowo poznanej osobie czy w nowej sytuacji, bo zabrzmisz wtedy sztywno i niespontanicznie. **P F**
7. Uważaj na mowę swego ciała; im mniej będzie wyrażać, tym lepiej. **P F**
8. Starając się nawiązać lub podtrzymać rozmowę, zadawaj pytania, które są odrobinę osobiste i na które nie da się odpowiedzieć jednym czy dwoma słowami. **P F**
9. Jeśli chcesz komuś pokazać, że go słuchasz, siedź głęboko w fotelu ze splecionymi rękami oraz z nogami założonymi jedna na **P F**

- drugą, zachowuj nieruchomą twarzą i nie patrz rozmówcy w oczy.
10. Nigdy nie dotykaj drugiej osoby. **P F**
 11. Nie czytaj gazet przed spotkaniami z ludźmi; może cię to wyprowadzić z równowagi. **P F**
 12. "W rozmowie nie jest ważne otwieranie się przed drugą osobą, o ile tylko mówisz o czymś interesującym." **P F**
 13. "Dobrzy słuchacze potwierdzają to, co usłyszeli, odzwierciedlając uczucia rozmówcy, a w odpowiedzi dają potem wyraz swoim uczuciom, a nie myślom." **P F**
 14. "Nie zdradzaj innym interesujących szczegółów o sobie, bo zaczną ci zazdrościć." **P F**
 15. "By pogłębić rozmowę lub uczynić ją bardziej interesującą dla obu stron, czasem warto opowiedzieć o swoich problemach lub wadach." **P F**
 16. Staraj się nie zaprzeczać rozmówcy. **P F**
 17. "Kiedy w trakcie rozmowy poczujesz, że chciałbyś spędzać więcej czasu z tym kimś, najlepiej będzie otwarcie to powiedzieć." **P F**

Opracowanie na podstawie: Jonathan Cheek, *Conquering shyness* (Dell, New York 1989) i M. McKay, M. Dewis, P. Fanning, *Messages: The Communication Book* (New Harbinger Press, Oakland 1983).

Nie rób sobie wyrzutów, jeśli nie umiesz zrobić czegoś, co rzadko robisz

Gretchen Hill¹⁵, psycholog z University of Kansas, pytała nieśmiałe i nie-nieśmiałe osoby o właściwe zachowania w dwudziestu pięciu sytuacjach społecznych. Doszła do wniosku, że nieśmiałe osoby wiedziały, czego się od nich oczekuje, równie dobrze co pozostałe, jednak mówiły, że nie są w stanie tego zrobić. Hill daje do zrozumienia, że nieśmiałym brakuje pewności siebie – to typowo przypisywany nam wewnętrzny feler. W związku z tym zaleca się nam nabranie pewności siebie, czego oczywiście nie potrafimy zrobić, toteż ponosimy kolejną porażkę.

Jednak może czasem nasz brak pewności siebie jest uzasadniony, skoro w tak wielu sytuacjach byliśmy nazbyt pobudzeni, by zachować się właściwie. W konsekwencji niektórzy z nas naturalnie spodziewają się, że w pewnych sytuacjach nie zdołają zachować się w odpowiedni sposób. Sądzę, że zwykłe powiedzenie sobie, by mieć więcej pewności, rzadko jest pomocne. Korzystaj raczej z dwutorowego podejścia przedstawianego w tym rozdziale: pracuj nad swoim nadpobudzeniem i doceniaj swój introwertyczny styl bycia.

Kolejnym powodem niemożności wprowadzenia w życie znanych teoretycznie umiejętności społecznych może być ujawnianie się starych wzorców zachowań z dzieciństwa, z którymi trzeba się zmierzyć. Albo zaprzątnięcie uwagi przez jakieś uczucia. Wyraźny objaw? Mówienie raz po raz: „Nie wiem, dlaczego to zrobiłem – przecież wiem, co należało – to do mnie zupełnie niepodobne” albo: „Staram się i staram, i nic z tego nie wychodzi”.

Przypadek Pauli

Paula z pewnością urodziła się wysoko wrażliwa. Rodzice od urodzenia zwracali uwagę na jej „nieśmiałość”. Zawsze zdawała sobie sprawę z tego, że jest bardziej czuła na hałas i zamieszanie niż jej znajomi. Po trzydziestce, kiedy z nią rozmawiałam, świetnie radziła sobie jako pracująca za kulisami organizatorka masowych imprez. Nie miała jednak szans na dalszy awans ze względu na nieprzewyciężony lęk przed wystąpieniami publicznymi i ludźmi w ogóle, co uniemożliwiało jej zarządzanie większymi grupami pracowników. W dużym stopniu życie Pauli obracało się wokół tych nielicznych przypadków, kiedy w pracy wymagano od niej, by prowadziła zebrania zespołu. Godzinami ćwiczyła przed tymi zebraniem i odprawiała różne rytuały, by przygotować się do nich emocjonalnie.

Relacje społeczne

Paula przeczytała wszystkie możliwe książki na temat przezwycięzania takich lęków oraz odwoływała się do znacznej siły swojej woli, aby je zwalczać. W końcu zdała sobie sprawę, że jej lęk jest nietypowy, i poddała się dłuższej, intensywniejszej terapii. Dzięki temu odkryła jego powody i zaczęła nad nim pracować.

W okresie dorastania Pauli jej ojciec był „furioholikiem” (teraz jest także alkoholikiem). Zawsze był inteligentny, analityczny, pomagał dzieciom w lekcjach. Był bardzo zaangażowany w wychowanie wszystkich swoich dzieci, a wobec Pauli zachowywał się jakby trochę mniej okrutnie niż wobec jej braci. Możliwe, że kierowana na nią uwaga miała po części podtekst seksualny, co Paula zaczynała odkrywać, i na pewno było to dla niej bardzo krępujące. W każdym razie jego ataki furii wywarły największy wpływ właśnie na nią.

Matka Pauli bardzo liczyła się ze zdaniem innych ludzi oraz była uzależniona od swojego nieustępliwego męża. Kreowała się też na swego rodzaju męczennicę, poświęcającą całe życie dzieciom. Jednocześnie wychowywanie ich odczuwała jako wielki ciężar. Horrory opowiadane przez nią o porodach oraz niechęć wobec niemowląt każą przypuszczać, że pierwsza więź Pauli była jak najdalsza od bezpiecznej. Później matka wybrała sobie Paulę na powiernicę, ujawniając jej dużo więcej, niż dziecko mogło udźwignąć, w tym cały katalog powodów, by mieć wstręt do seksu. Zresztą oboje rodzice zwierzali się jej ze swoich uczuć do siebie nawzajem, a także ze szczegółów swego pożycia.

Zważywszy na to wszystko „lęk przed wystąpieniami publicznymi” Pauli był przejawem elementarnego braku zaufania do ludzi. Urodziła się wrażliwa i przez to łatwo ulegała nadpobudzeniu. Jednocześnie była

pozbawiona poczucia bezpieczeństwa w dzieciństwie, co sprawia, że dziecku trudniej jest śmiało stawiać czoło zagrażającym sytuacjom. Jej matka sama miała – i przekazała córce – uogólniony irracjonalny lęk przed ludźmi (zamiast zaufania do nich). Ponadto wczesne próby wyrażania własnych opinii przez dziewczynkę spotykały się z napadami furii ojca.

Być może ostatnim powodem jej lęku przed wystąpieniami publicznymi było przyswojone przez nią poczucie, że wie za dużo – na temat potencjalnych kazirodczych uczuć ojca do niej i prywatnego życia swoich rodziców.

Nie są to łatwe problemy do rozwiązania, ale pod opieką kompetentnego terapeuty można wyprowadzić je na poziom świadomości i pracować nad nimi. Głosy, obawiające się przemówić, w końcu zyskują więcej swobody. Na dalszym etapie można skorzystać ze specjalistycznego treningu w zakresie umiejętności społecznych.

Kilka porad dla wysoko wrażliwych

Poniżej zamieszczam garść sugestii dotyczących pewnych sytuacji, które często powodują społeczny dyskomfort u osób wysoko wrażliwych.

Kiedy nie możesz uniknąć luźnej rozmowy towarzyskiej, zdecyduj, czy wolisz mówić, czy raczej słuchać. Jeśli chcesz słuchać, większość ludzi będzie zachwycona możliwością wypowiedzenia się. Zadaż kilka konkretnych pytań. Albo zapytaj ogólnie: „A czym się pan(i) zajmuje, kiedy nie jest pan(i) na imprezach (konferencjach, weselach, koncertach itd.)?”.

Jeśli sam chcesz mówić (co daje ci kontrolę sytuacji i zapobiega nudzie), z góry zaplanuj temat, który ci opowiada, i nad którym możesz rozwodzić się w nieskończoność. Na przykład „Kiepska pogoda, prawda? Ale przynajmniej nie żał siedzieć w domu i pisać”. Oczywiście, rozmówca zapyta, co piszesz. Albo „Kiepska pogoda – nie mogłem dziś trenować”. Albo „Kiepska pogoda – moje węże jej nie znoszą”.

Zapamiętywanie imion i nazwisk. Możesz zapomnieć, jak się nazywał twój rozmówca, ponieważ byłeś rozproszony albo pobudzony w chwili przedstawiania. Kiedy słyszysz imię nowej osoby, wyrób sobie nawyk, by w następnym zdaniu skorzystać z tego, i zwróć się do rozmówcy, używając go, na przykład: „Miło cię poznać, Arnold”. W ciągu dwóch minut ponownie wymień jego imię. A po zakończeniu całego zdarzenia postaraj się sobie przypomnieć, kogo dziś poznałeś. Niemniej problemy z zapamiętywaniem imion są po prostu nieuniknione.

Konieczność zwrócenia się z prośbą. Małe prośby, na przykład o udzielenie informacji, nie powinny nastęcać problemów. Ale czasem umieszczamy je na liście „rzeczy zaplanowanych do zrobienia”, a tkwiąc tam, sprawiają wrażenie wielkich i trudnych. O ile to możliwe, wyrażaj

swoje prośby natychmiast, gdy uświadomisz sobie potrzebę. Albo zgłaszaj je zbiorczo, gdy jesteś w bardziej otwartym usposobieniu. Jeśli chodzi o nieco istotniejsze sprawy, postaraj się również je traktować jako drobne. Pomyśl, że za chwilę już będzie po wszystkim, a osoba, do której się zwracasz, nie będzie miała żadnego problemu z ich spełnieniem. W przypadku jeszcze poważniejszych próśb przygotuj listę spraw, które chcesz rozwiązać. Zacznij od tego, by upewnić się, że rozmawiasz z właściwą osobą. Należy przeciwyczyć z kimś zwracanie się z ważną prośbą, uwzględniając przy tym różne warianty odpowiedzi. Zadanie nie stanie się przez to dużo łatwiejsze, ale będziesz się czuł lepiej przygotowany.

Sprzedaż. Szczerze mówiąc, nie jest to typowe zajęcie dla osób wysoko wrażliwych. Ale nawet jeśli nie sprzedajesz zawodowo produktów, często chcemy przecież „sprzedać” jakiś pomysł, siebie, by zdobyć posadę, albo owoce swoich wysiłków twórczych. Albo co masz zrobić, jeśli wydaje ci się, że wiesz, czego najbardziej potrzeba jakiejś osobie albo całemu światu? W swej najłagodniejszej postaci (przypuszczalnie twojej) sprzedaż polega na podzieleniu się z innymi tym, co wiesz o danej rzeczy. Kiedy zrozumieją oni, w czym według ciebie tkwi jej wartość, pozwalasz im podjąć samodzielną decyzję.

Gdy gotówka ma przejść z rąk do rąk, osoby wysoko wrażliwe często czują skrępowanie, że biorą „tak dużo” czy że w ogóle coś biorą. (A jeśli czujemy w sobie defekt, dodajemy w myślach: „Co ja tam jestem w ogóle wart?”). Nie powinniśmy jednak dawać siebie ani swoich produktów za darmo. Potrzebujemy pieniędzy, aby móc dalej oferować to, co mamy do oferowania. Ludzie to rozumieją, tak samo jak ty to rozumiesz, ilekroć coś kupujesz.

Zgłaszanie reklamacji, zażaleń. Bywa to trudne dla osób wysoko wrażliwych nawet wtedy, kiedy zarzuty są w pełni uzasadnione. Ale warto to poćwiczyć. Asertywność dodaje siły ludziom, mającym poczucie lekceważenia ze względu na to, jacy są (za młodzi, za starzy, za grubi, za czarni, za wrażliwi itd.).

Musisz być jednak gotowy na reakcję rozmówcy. Gniew nie bez powodu jest jedną z najbardziej pobudzających emocji. Jego zadaniem jest mobilizowanie do walki. Ma właściwości pobudzające niezależnie od tego, czy jest twój, rozmówcy, czy nawet kogoś obserwowanego z oddali.

Przynależność do niewielkiej grupy. Zespoły, komitety czy grupy uczestników kursu jawią się osobom wysoko wrażliwym jako twory szalenie skomplikowane. Często wychytujemy mnóstwo szczegółów, które innym umykają. Jednocześnie nasze pragnienie, by nie podsycać swego pobudzenia, każe nam siedzieć cicho. W końcu jednak ktoś nas zapyta: „A ty co myślisz?”. To krępujący moment, ale niezmiernie ważny dla grupy. Ciche z natury WWO zwykle zapominają o prawidłowości, że milczący ludzie z czasem ściągają na siebie coraz większą uwagę grupy. Oprócz tego, że grupa chce dać ci szansę wypowiedzenia się, być może zaczyna też mieć nieświadome obawy. Należysz do niej czy nie? Siedzisz z boku i wszystkich taksujesz? Jesteś niezadowolony i zbierasz się do wyjścia? Gdybyś ich opuścił, zostaliby sami z tymi obawami, i właśnie dlatego milczący uczestnicy w końcu skupiają na sobie uwagę. Być może pytanie zadawane jest przez grzeczność, ale zawsze obecny jest także lęk. Jeśli nie angażujesz się z odpowiednim poziomem zapału, skupia się na tobie uwaga grupy. Pozostali mogą stwierdzić, że najlepszym sposobem obrony będzie odrzucenie ciebie, zanim ty odrzucisz ich. Jeśli mi nie wierzysz, spróbuj pomilczeć, siedząc w nowej niewielkiej grupce, a sam zobaczysz, jak sytuacja się rozwinie.

Zważywszy na tę energię, która zawsze kieruje się w stronę milczących, jeśli chcesz zabierać głos rzadziej niż inni, powinieneś okazać im, że ich nie odrzucasz ani nie zamierzasz odejść. Powiedz, że bierzesz udział przez uważne przysłuchiwanie się. Powiedz o swoich pozytywnych odczuciach o grupie, jeśli takie masz. I przekaż, że zabierzesz głos, gdy będziesz na to gotów. Albo poproś, by zapytali cię ponownie za jakiś czas.

Możesz także zdecydować, czy chcesz wyjaśnić im swoją wrażliwość. Ale z tym wiąże się nadanie ci etykiety, która może zacząć się samopotwierdzać.

Publiczne wystąpienia. W tej dziedzinie osoby wysoko wrażliwe czują się jak ryby w wodzie – naprawdę. (Tobie pozostawiam zestawienie listy powodów, dla których zadanie to może być dla nas *trudniejsze* niż dla innych). Po pierwsze, często mamy poczucie, że mamy do powiedzenia coś ważnego, co inni pominęli. Spotykając się z wdzięcznością za swój wkład, czujemy się docenieni i następnym razem jest jeszcze łatwiej. Po drugie, przygotowujemy się. W niektórych sytuacjach – jak wtedy, gdy wracamy sprawdzić, czy na pewno wyłączyliśmy żelazko – osoby, które nie są tak bardzo jak my zdeterminowane, by unikać niepożądanych niespodzianek (na przykład pożaru w domu), mogą uważać, że ulegamy „natręctwom”. Ale głupotą byłoby nie przygotowywać się jak najstaranniej na wyjątkową dawkę pobudzenia, jaką zapewnia obecność publiczności. A ponieważ najlepiej się przygotowujemy, najczęściej odnosimy sukces. (To właśnie są dwa główne powody podawania przez wszystkie poradniki dla nieśmiałych niezliczonych przykładów polityków, artystów i komików, którzy „pokonali swoją nieśmiałość, więc ty też możesz”).

Kluczem do tego sukcesu jest przygotowanie, przygotowanie i jeszcze raz przygotowanie. Przypuszczalnie nie obawiasz się odczytywać tekstu na głos, więc dopóki nie nabierzesz większej pewności, dokładnie

przygotowuj swoje wypowiedzi i je czytaj. Jeśli jest to nietypowe w danych okolicznościach, śmiało przedstaw mocne powody, dla których czytasz. A potem bez wahania przeczytaj swój tekst.

Dobre odczytanie tekstu także wymaga przygotowania i ćwiczeń. Pamiętaj, aby odpowiednio modulować głos i zmieścić się w wyznaczonym czasie, czytając powoli.

Z czasem możesz awansować do notatek. W obecności dużego audytorium zawsze przygotowuję sobie notatki, zanim podniosę rękę, by poprosić o głos albo zadać pytanie, na wypadek gdybym straciła wątek. (Tak samo postępuję we wszystkich sytuacjach zagrażających mi nadpobudzeniem, na przykład podczas wizyty u lekarza).

Ponad wszystko ćwicz jak najwięcej w obecności jakichś słuchaczy, w miarę możliwości odtwarzając okoliczności rzeczywistego wystąpienia. Korzystaj z tego samego pomieszczenia, o tej samej porze dnia, miej na sobie ubranie, w którym zamierzasz wystąpić, włącz mikrofon itd., tak aby później doszło jak najmniej nowych elementów. To największy sekret zapanowania nad pobudzeniem. A kiedy nad nim zapanujesz, będziesz stać na scenie z prawdziwą przyjemnością.

Ja przewyciężyłam swój lęk przed wystąpieniami publicznymi dzięki nauczaniu – dla osób wysoko wrażliwych to świetny początek. Dajesz coś od siebie, jesteś potrzebny, więc na pierwszy plan wychodzi twoja solidność. Słuchacze nie oczekują rozrywki, więc wystarczy zrobić cokolwiek, co uprzyjemni zdarzenie, by zostało to przyjęte z wdzięcznością. A ty stwierdzisz, że masz do przekazania istotne sprawy, jeśli tylko odważysz się je wyartykułować.

Oczywiście niektórzy uczniowie i studenci bywają gruboskórni. Miałam szczęście zaczynać pracę na uczelni, gdzie normą była uprzejmość i wyrażanie wdzięczności. Jeśli możesz wprowadzić u siebie takie

standardy, będzie to pomocne dla wszystkich w sali. Niektórzy twoi słuchacze też mogą bać się zabierać głos. Możecie się uczyć razem.

Co robić, jeśli ludzie cię obserwują? Czy rzeczywiście to robią? Może wytworzyłeś sobie wewnętrzną widownię, której się obawiasz. Możesz nosić taką widownię w sobie i rzutować ją na zewnątrz (widzieć ją tam, gdzie jej nie ma, albo przynajmniej jest w mniejszym stopniu, niż ci się wydaje).

Jeśli zaś ludzie naprawdę ci się przyglądają, czy możesz poprosić ich, żeby przestali? Czy możesz nie zgodzić się na to, aby cię obserwowano? A może mógłbyś nauczyć się czerpać przyjemność z bycia obserwowanym przez nich?

Oto historia mojej jedynej lekcji tańca brzucha. Nabywanie jakichkolwiek umiejętności ruchowych w grupie jest dla mnie praktycznie niemożliwe, ponieważ nadmierna liczba bodźców związana z obecnością ludzi rujnuje moją koordynację. Wkrótce okazuje się, że nie nadążam, i idzie mi jeszcze gorzej.

Tym razem jednak odgrywałam nową rolę. Byłam sympatyczną, uroczą (to szczególnie ważne) i roztrzepaną panią profesor, chodzącą wiecznie z głową w chmurach i zapominającą, gdzie podziła swoje ciało. Została wplątana w tę prześmieszoną sytuację, w której próbuje nauczyć się tańca brzucha, i teraz wszyscy bawią się na zajęciach jeszcze lepiej przez to, że obserwują jej podrygi.

W rezultacie wiedziałam, że jestem obserwowana, ale mi to nie przeszkadzało. Ludzie zaśmiewali się, ale odbierałam ten śmiech jako pełen sympatii. Cokolwiek mi się udawało, spotykało się z ogromnym aplauzem i pochwałami. U mnie to zadziało.

Następnym razem, gdy będziesz miał poczucie, że jesteś obserwowany, postaraj się wyjść naprzeciw spojrzeniom ludzi, nadając sobie taką etykietę

na użytek twoich słuchaczy, która może ci sprawić przyjemność: „My, poeci, nie najlepiej sobie radzimy z dodawaniem” albo „Jak się jest urodzonym mechanikiem, to trudno zrobić rysunek, który nie wyglądałby jak wnętrze zdezelowanego silnika”.

Czasem sytuacja jest niezręczna niezależnie od punktu widzenia. Wtedy się zarumienisz i ją przeżyjesz. Takie jest życie. Ale nie zdarza się to zbyt często. Kiedyś stałam podczas jakiegoś oficjalnego eventu, a mój trzyletni wówczas syn niechcący ściągnął mi spódnicę. Czy możesz to przebić? Jedyne, co można potem z tym zrobić, to opowiadać jako anegdotę.

Praca z nowym materiałem

Reinterpretacja momentów nieśmiałości

Przypomnij sobie trzy sytuacje, w których odczuwałeś dyskomfort społeczny. Jeśli to możliwe, niech będą to trzy bardzo różne wydarzenia, takie, które dokładnie sobie przypominasz. Każdą z nich przeformułuj, uwzględniając dwa główne motywy tego rozdziału:

- Nieśmiałość nie jest twoją cechą; to stan, który może odczuwać każdy człowiek.
- Introwertyczny styl kontaktów społecznych jest w każdym calu równie wartościowy jak ekstrawertyczny.

1. **Zastanów się nad swoją reakcją na tę sytuację i nad tym, jak ją zawsze postrzegałeś.** Być może czułeś się „nieśmiały” na niedawnej imprezie.

W piątek po ciężkim dniu w pracy. Zaciągnięty przez znajomych z biura, miałeś nadzieję poznać kogoś, z kim mógłbyś się bliżej zaprzyjaźnić. Ale znajomi się gdzieś porozłazili, a ty zostałeś w kącie sam, mając wrażenie, że kłujesz wszystkich w oczy tym, że z nikim nie rozmawiasz. Więc wyszedłeś przed końcem i przez resztę wieczoru analizowałeś swoją osobowość i całe swoje życie, czując się beznadziejnie.

2. **Zastanów się nad swoją reakcją w świetle tego, co wiesz teraz o automatycznych mechanizmach działania twojego układu nerwowego.**

Albo wyobraź sobie, jak ja mogłabym ci to wyjaśnić: „Wiesz co, daj spokój! Zatłoczony, hałaśliwy lokal po ciężkim dniu, ty zostawiony w kącie przez znajomych, twoje doświadczenia z dawniejszych imprez tego typu – to przecież musiało się tak skończyć! Lubisz zachowywać się jak introwertyk. Chodzisz na imprezy, ale to powinny być kameralne spotkania z dobrze znanymi ludźmi. W innym wypadku wypatrzyć kogoś, kto wygląda na równie wrażliwego i interesującego jak ty, i jak najszybciej ulotnić się razem. To jest imprezowanie w stylu WWO. Nie jesteś nieśmiały czy pokręcony.

Z pewnością poznasz interesujących ludzi i nawiążesz bliskie relacje – tylko sam musisz wybierać sytuacje, w których się to może stać”.

3. **Pomyśl, czy jest coś, co należałoby teraz z tym zrobić.** Może masz przyjaciela, do którego mógłbyś zadzwonić i spędzić z nim trochę czasu – po swoim?

ODPOWIEDZI DO TESTU

Czy znasz najnowsze osiągnięcia w zakresie przewycięzania dyskomfortu społecznego?

Jeśli poprawnie odpowiedziałeś na dwanaście lub więcej zamieszczonych stwierdzeń, przepraszam, że cię zanudzałam. Powinieneś sam napisać książkę. Jeśli nie, w poniższych wyjaśnieniach znajdziesz to, co powinieneś wiedzieć.

1. Prawda. Negatywne myślenie podtrzymuje twoje pobudzenie i sprawia, że trudno ci się skupić na słuchaniu drugiej osoby.
2. Fałsz. Będąc wysoko wrażliwy, dostrzegasz u innych nieśmiałość, ale większość ludzi jej nie zauważa.
3. Prawda. Ludzie mogą cię odrzucać z najróżniejszych powodów, które nie muszą mieć nic wspólnego z tobą. Jeśli sprawia ci to przykrość, pocuj ją przez chwilę, a potem postaraj się, by odeszła.
4. Prawda. Postanów sobie codziennie lub w każdym tygodniu wykonywać konkretne, stopniowe kroki niezależnie od tego, jak bardzo obawiasz się uczynić ten pierwszy.
5. Fałsz. Duże kroki byłyby lepsze, gdybyś był w stanie je wykonać. Ale ponieważ trochę się ich obawiasz, a także boisz się porażki, musisz obiecać przelęknionej części siebie, że nie będziesz się za bardzo spieszył, jednocześnie podtrzymując mocne przekonanie, że z czasem lęk zaniknie.
6. Fałsz. Im więcej robisz sobie prób „na sucho”, tym mniej będziesz zdenerwowany, a to znaczy, że będziesz bardziej (nie mniej) zrelaksowany i spontaniczny.
7. Fałsz. Mowa ciała zawsze coś przekazuje. Usztywnienie i nieruchomość ciała można interpretować na różne sposoby, ale większość tych interpretacji nie jest pozytywna. Lepiej pozwól, by twoje ciało się poruszyło, okazało twoje zainteresowanie, troskę, entuzjazm czy po prostu to, że żyjesz.

8. Prawda. Dobrze jest być trochę ciekawskim. Większość ludzi uwielbia mówić o sobie i spodoba im się twoje zainteresowanie i drobna śmiałość.
9. Fałsz. Stój lub siedź tak blisko rozmówcy, jak to tylko stosowne, pochyl się do przodu, rozpleć ręce i nogi, często nawiązuj kontakt wzrokowy. Jeśli ten ostatni jest dla ciebie zbyt stymulujący, możesz patrzeć na nos albo ucho rozmówcy; większość ludzi nie dostrzeże różnicy. Pozwalaj sobie na uśmiech czy przybieranie innych wyrazów twarzy (uważając naturalnie, by nie wyrażać więcej zainteresowania, niż masz ochotę).
10. Fałsz. Oczywiście, w zależności od sytuacji, delikatny dotyk barku, ramienia czy dłoni rozmówcy, szczególnie przy pożegnaniu, jest oznaką ciepłych uczuć.
11. Fałsz. Ogólnie mówiąc, zjrzenie do gazety może poddać ci pomysły na rozmowę i włączyć cię w sprawy świata. Unikaj tylko nazbyt przygnębiających historii.
12. Fałsz. Powiedzenie czegoś o sobie jest ważne, jeśli twoim celem jest nawiązanie więzi, a nie tylko zabicie czasu rozmową. Nie znaczy to, że musisz zdradzać głębokie sekrety. Zbyt obszerne zwierzenia robione na zbyt wczesnym etapie znajomości nie tylko wydają się niestosowne, ale także powodują nadpobudzenie. Pamiętaj też, aby zapytać o zdanie rozmówcy w tej sprawie.
13. Prawda. Na przykład, ktoś mówi, że bardzo pochłania go projekt, nad którym właśnie pracuje. Możesz na to odpowiedzieć: „Cudnie! Słysząc tę energię w twoim głosie. To musi być wspaniałe uczucie”. Jeśli pozwolisz sobie na podkreślenie tego uczucia, zanim zapytasz o szczegóły projektu, dopuścisz do głosu jeden ze swoich największych atutów – wrażliwość emocjonalną. Ośmielisz także rozmówcę do dzielenia się z tobą swoim życiem wewnętrznym, o czym przypuszczalnie właśnie wolałbyś rozmawiać.
14. Fałsz. Oczywiście nie chodzi o przechwałki, ale każdy chętnie rozmawia z wartościową osobą. Poświęć trochę czasu na spisanie tego, co w tobie najlepsze i najciekawsze, a potem zastanów się, jak można by przemycać to w rozmowie. Nie: „Przeprowadziłem się tutaj, bo lubię góry”, ale: „Przeprowadziłem się tutaj, bo otwieram szkółkę alpinistyczną” albo

„Górskie tło wyjątkowo odpowiada mi do moich fotografii rzadkich ptaków drapieżnych”.

15. Prawda, ale z pewnymi zastrzeżeniami. Poznając kogoś, nie powinienes od razu wyjawiać zbyt wielu swoich problemów i wad. Nie chcesz sprawić wrażenia osoby, która przeprosza za to, że żyje, lub nie zna norm zachowania wśród ludzi. Ale jest też coś uroczego w tym, gdy człowiek przyznaje się do swoich ludzkich ułomności, umiając jednocześnie dać do zrozumienia, że mimo to ma o sobie dobre mniemanie. (Mój ulubiony tekst to wypowiedź kapitana Picarda z sezonu *Następne pokolenie* serialu *Star Trek*: „Popęlniłem w życiu parę wyszukanych błędów”. Tchnie jednocześnie pokorą, mądrością i pewnością siebie). Oczywiście, jeśli twój rozmówca zwierzy ci się z bolesnego lub krępującego zdarzenia, odwzajemnienie się podobnym zwierzeniem przeniesie rozmowę na znacznie głębszy poziom.
16. Fałsz. Większość ludzi lubi brać udział w *niewielkim* sporze. Ponadto być może sporna kwestia ujawni coś ważnego dla ciebie lub coś, co powinienes wiedzieć na temat rozmówcy.
17. Prawda. Oczywiście, daj sobie dość czasu na upewnienie się co do swoich odczuć i przygotuj się na możliwość odmowy.

Rozdział 6

Powodzenie w pracy zawodowej

Podążaj za zachwytem i pozwól sobie zabłysnąć

Ze wszystkich tematów, które poruszam w swoich seminariach, najbardziej palące dla wielu osób wysoko wrażliwych okazują się kwestie wyboru zawodu, zarabiania na życie oraz relacji w miejscu pracy, co poniekąd jest zrozumiałe, bo nie służą nam nadgodziny, stres i stymulujące środowisko. Ale znaczna część naszych trudności na tym polu bierze się, moim zdaniem, z tego, że sami nie doceniamy swojej roli, stylu działania i wkładu, który możemy potencjalnie wnosić. W rozdziale tym zajmiemy się więc przede wszystkim twoim miejscem w społeczeństwie oraz miejscem pracy zawodowej w twoim życiu wewnętrznym. Choć może się wydawać, że nie są to sprawy praktyczne, okaże się, że mają bardzo duże praktyczne znaczenie. Kiedy zrozumiesz, na czym polega twoje prawdziwe powołanie zawodowe, intuicja podpowie ci, jak rozwiązać szczegółowe problemy w tym zakresie (żadna książka nie pomoże ci w tym tak dobrze jak intuicja, ponieważ nie ma takiego poradnika, który odniósłby się do specyfiki twojej sytuacji).

Powołanie zawodowe

Słowo „powołanie” pierwotnie odnosiło się do bycia wezwanym do stanu duchownego. W innych przypadkach w cywilizacji zachodniej postępowano się zawsze tak, jak postępuje się nadal w większości kultur – czyli robiło to samo co rodzice. W średniowieczu można było być rycerzem, chłopem pańszczyźnianym, rzemieślnikiem itd. Ponieważ w chrześcijańskich krajach indoeuropejskich klasa „kapłańskich doradców królewskich”, o których mówiłam w rozdziale 1, oficjalnie żyła w celibacie, nikt nie wchodził do niej przez urodzenie. Było to jedyne zajęcie, do którego trzeba było być powołanym.

Z nadejściem renesansu i pojawieniem się klasy średniej w miastach ludzie zyskali większy zakres swobody wyboru zajęcia. Ale myśl, że dla każdego istnieje jeden jedyny właściwy zawód, jest bardzo niedawna. (Pojawiła się mniej więcej w tym samym czasie co inna: że w sensie duchowym dla każdego istnieje tylko jedna właściwa osoba do poślubienia). Jednocześnie znacznie wzrosła liczba wykonywanych zawodów, a tym samym znaczenie i trudność dopasowania zajęcia do osoby.

Powołanie wszystkich wysoko wrażliwych

Jak pisałam w rozdziale 1, bardziej agresywne kultury, w tym wszystkie świata zachodniego, wywodzą się z pierwotnego porządku społecznego wyróżniającego dwie klasy: z jednej strony impulsywnych i twardych wojowników i władców, a z drugiej bardziej refleksyjnych uczonych kapłanów, sędziów i królewskich doradców. Mówiłam także, że równowaga między tymi dwiema klasami ma duże znaczenie dla przetrwania tych kultur i że większość osób wysoko wrażliwych naturalnie ciąży ku klasie doradców.

Mówiąc teraz o powołaniu zawodowym, nie mam na myśli, że wszystkie wrażliwe osoby powinny zostać uczonymi, teologami, psychoterapeutami, konsultantami czy sędziami, choć są to klasyczne zajęcia dla klasy królewskich doradców. Bez względu na wykonywany zawód, jest bardzo prawdopodobne, że realizujemy go mniej w stylu wojownika, ale bardziej kapłana czy doradcy króla – refleksyjnie, z namysłem. Bez wrażliwych ludzi na naczelnych stanowiskach w państwie czy w firmie wojownicy z reguły podejmują decyzje pod wpływem impulsu, a nie intuicji, nadużywają swojej pozycji i siły oraz nie uwzględniają w swoich rachubach historii ani przyszłych trendów. Nie chcę obrażać ich tymi słowami; taka po prostu jest ich natura. (Na tym polegała rola Merlina w legendach arturiańskich; podobne postaci znajdziemy w większości przykładów epiki indoeuropejskiej).

Jedną z praktycznych konsekwencji przynależności do klasy doradców jest to, że osoby wysoko wrażliwe nigdy nie mają nadmiaru wiedzy i doświadczenia (celowo dodaję doświadczenie, ponieważ niekiedy ludzie tacy zdobywają wiedzę kosztem doświadczenia). Im większa różnorodność

naszych doświadczeń, w *granicach tego, co dla nas jest rozsądne* (nie wymaga się lotów na paralołni), tym wartościowsze nasze porady.

Wykształcenie osób wysoko wrażliwych jest ważne także dlatego, że sankcjonuje nasz cichszy, subtelniejszy styl bycia. Uważam, że powinniśmy utrzymywać silną reprezentację w naszych tradycyjnych profesjach – w sferze nauczania, medycyny, prawa, sztuki, nauki, doradztwa i religii – które w coraz większym stopniu stają się domeną nie-WWO. To ostatnie oznacza zaś, że te potrzeby społeczne są zaspokajane w stylu wojownika, z głównym naciskiem na ekspansję i zyskowność.

Siła naszego „kapłańskiego” oddziaływania zmaląa częściowo z powodu naszej własnej utraty szacunku do siebie. Jednocześnie profesje te także tracą społeczny szacunek, gdy są wykonywane w sposób pozbawiony naszego spokojniejszego, godniejszego stylu.

Nie chcę przez to dać do zrozumienia, że mamy do czynienia z jakimś niecnym spiskiem mniej wrażliwych. W miarę jak świat staje się coraz trudniejszy i coraz bardziej stymulujący, naturalne jest, że nie-WWO rozkwitają, przynajmniej początkowo. Ale nie będą w stanie kwitnąć długo bez nas.

Powołanie, indywiduacja i wysoko wrażliwi

Przejdźmy teraz do twojego indywidualnego powołania. Zgodnie z koncepcją Carla Junga postrzegam życie każdego człowieka jako proces indywiduacji, odkrywania pewnego szczególnego pytania, na które masz odpowiedzieć swoją obecnością na ziemi. Odpowiedź na to pytanie mogła zostać niedokończona przez twojego przodka, choć ty masz nad nim dalej pracować w sposób charakterystyczny dla swojego pokolenia. Pytanie to nie jest łatwe, inaczej odpowiedź nie zajmowałaby całego życia. Ważne jest to, że praca nad nim przynosi głęboką satysfakcję duchową.

Badacz mitologii Joseph Campbell miał na myśli właśnie proces indywiduacji, kiedy studentów zmagających się ze znalezieniem swojego powołania nawoływał: *follow your bliss* – „podążajcie za zachwytem”¹. Zawsze dawał jasno do zrozumienia, że nie chodzi mu o to, aby robić coś, co w danej chwili wydaje się łatwe lub przyjemne; chodziło mu o zaangażowanie się w pracę, która wydaje się słuszna, która cię wzywa. Mieć takie zajęcie (i jeszcze pobierać za nie wynagrodzenie) to jedno z większych błogosławieństw w życiu.

Proces indywiduacji wymaga ogromnej wrażliwości i intuicji, pozwalającej dostrzegać, kiedy pracuje się nad właściwym pytaniem we właściwy sposób. Konstrukcja osób wysoko wrażliwych szczególnie je do tego usposabia, tak jak konstrukcja jachtu wyścigowego służy optymalnemu wykorzystywaniu siły wiatru. To znaczy, że ogólnym powołaniem wszystkich ludzi wysoko wrażliwych jest to, aby nie zaniedbywali swego osobistego powołania.

Praca i powołanie

Pojawia się pytanie, kto będzie wrażliwym ludziom finansować ich „podążanie za zachwytem”. Zwykle zgadzam się z tym, co zawsze podkreślał Jung: materialne wspieranie takich jak my jest dużym błędem. Jeśli osoba wysoko wrażliwa nie zostanie zmuszona do praktycznego życia, zupełnie straci kontakt z resztą świata. Stanie się pustym dzwonem, którego nikt nie będzie słuchał. W jaki jednak sposób można zarabiać na utrzymanie, podążając jednocześnie za swoim powołaniem?

Jednym ze sposobów jest poszukiwanie punktu, w którym ścieżka wytyczona przez nasz „zachwyty” przecina się z tą wyznaczoną przez istotne potrzeby świata, czyli z czymś, za co świat zechce płacić. W tym punkcie styczności będziesz zarabiać na tym, co uwielbiasz robić.

Stosunek pomiędzy powołaniem a pracą zawodową danej osoby bywa różny i zmienia się z biegiem życia. Czasem praca jest tylko sposobem na zdobycie środków utrzymania, a powołanie pielęgnuje się w wolnym czasie. Świetnym przykładem jest Einstein, który opracował teorię względności w okresie, gdy był zatrudniony jako szeregowy pracownik urzędu patentowego, zadowolony, że jego zajęcie nie wymaga wysiłku umysłowego, co pozwalało mu swobodnie myśleć nad tym, co było dla niego ważne. Kiedy indziej możemy znaleźć lub stworzyć miejsce pracy zgodne z naszym powołaniem i zapewniające co najmniej wystarczające dochody. Rolę tę może odgrywać wiele potencjalnych posad. Ponadto praca służąca naszemu celowi może się zmieniać w miarę nabywania przez nas doświadczenia i pogłębiania się powołania.

Powołanie a wyzwolone osoby wysoko wrażliwe

W procesie indywiduacji ważna jest przede wszystkim zdolność usłyszenia własnego wewnętrznego głosu (lub głosów) ponad wszelkim wewnętrznym i zewnętrznym hałasem. Niektórzy z nas są uwięzieni wymaganiami stawianymi przez innych. Mogą to być konkretne obowiązki albo potoczne przekonania o tym, co składa się na sukces – pieniądze, prestiż, bezpieczeństwo. Są także naciski, pod którymi się uginamy tylko dlatego, że nie chcemy sprawiać przykrości.

Ostatecznie jednak wiele, jeśli nie większość, osób wysoko wrażliwych czuje się zmuszona do – jak to nazywam – „wyzwolenia się”, nawet jeśli dochodzi do tego dopiero w drugiej połowie życia. Dostrajają się bardziej do swego wewnętrznego zadania i wewnętrznych głosów niż do zadań, które stawiają im inni.

Ponieważ bardzo zależy nam na zadowoleniu otoczenia, wyzwolenie nie przychodzi nam łatwo. Zbyt mocno uświadamiamy sobie potrzeby innych. Ale intuicyjnie odbieramy także sygnały swego wewnętrznego pytania, które domaga się odpowiedzi. Te dwie silne, sprzeczne tendencje mogą nami targać przez lata. Nie martw się, jeśli twoja droga ku wyzwoleniu wydaje się powolna, bo jest ono niemalże nieuniknione.

Nie chciałabym jednak kreślić tu jakiegoś wyidealizowanego obrazu wrażliwej osoby, którą masz się stać. To by było *zaprzeczeniem* wyzwolenia. Chodzi o odnalezienie tego, kim jesteś, a nie tego, kim ktoś inny twoim zdaniem chciałby cię widzieć.

**Reinterpretacja krytycznych momentów w twojej biografii
zawodowej**

Być może nadeszła właśnie najlepsza pora, abyś zrobił sobie przerwę na przeformułowanie, tak jak było to w poprzednich rozdziałach. Sporządź listę głównych etapów czy zmian w twoim życiu zawodowym. Zapisz, w jaki sposób je dotąd postrzegałeś. Być może twoi rodzice pragnęli, abyś został lekarzem, ale wiedziałeś, że to nie dla ciebie. Z braku lepszego wyjaśnienia uznałeś może, że jesteś „nie dość twardy” albo że „brak ci motywacji”. Napisz teraz, co zrozumiałeś w świetle swojej cechy. (W tym przypadku, że większość osób wysoko wrażliwych jest zupełnie nieprzystosowana do nieludzkiej orki wymaganej na większości uczelni medycznych.)

Czy z twojego nowego rozumienia sytuacji wynikają jakieś sugestie dotyczące tego, co powinieneś zrobić? W powyższym przykładzie ten ogląd funkcjonowania uczelni medycznych może skłonić do rozmowy na ten temat z rodzicami, jeśli nadal kierują swoje negatywne naciski. Albo może do poszukiwania uczelni oferującej bardziej ludzkie warunki nauki lub do podjęcia studiów na pokrewnym kierunku, takim jak fizjologia czy akupunktura, które dopuszczają inny styl kształcenia zawodowego.

Poznać swoje powołanie

Niektórzy z was być może wciąż zmagają się z odkryciem swojego powołania i czują się nawet nieco sfrustrowani tym, że intuicja nie pomaga im w wystarczającym stopniu. Niestety, potrafi ona także przeszkadzać, gdy uświadamia nam zbyt wiele wewnętrznych głosów i zbyt wiele możliwości. „Dobrze byłoby oddać się służbie innym, nie przejmując się własnym zyskiem materialnym. Ale to wykluczałoby styl życia dający czas na korzystanie z jego uroków. Jedno i drugie zaś uniemożliwiłoby mi rozwijanie talentów artystycznych. Poza tym zawsze ceniłam sobie spokojne życie rodzinne. A może powinno się ono obracać wokół duchowości? Jednak to za bardzo bujanie w chmurach, a mnie podoba się chodzenie po ziemi. Może byłabym najszczęśliwsza, działając na rzecz ochrony przyrody? Ale przecież jest tyle potrzeb i biedy ludzi”.

Wszystkie te głosy są mocne. Który z nich ma słuszność? Jeśli zalewają cię takie wezwania, prawdopodobnie masz trudności z podejmowaniem wszelkich decyzji; tak często bywa z osobami o rozbudzonej intuicji. Będziesz więc musiał popracować nad rozwinięciem umiejętności podejmowania decyzji w tym zakresie. Zaczynaj już teraz od ograniczenia liczby opcji do dwóch lub trzech. Przygotuj na przykład racjonalną listę argumentów za i przeciw. Albo udawaj na próbę, że podjąłeś ostateczną decyzję, i zobacz, jak ci się z nią żyje przez dzień czy dwa.

Innym problemem wysoko wrażliwych osób, które mają bardzo silną intuicję i (lub) są wyraźnie introwertyczne, jest to, że nie zawsze dobrze orientują się w faktach. Pozwalają się prowadzić przeczuciom. Nie lubią *pytać*. Tymczasem pozyskiwanie konkretnych informacji od rzeczywistych ludzi należy do zadań procesu indywiduacji, szczególnie u osób introwertycznych czy intuicyjnych.

Jeśli masz poczucie, że po prostu „ci nie wychodzi”, ujawniasz tym samym trzecią przeszkodę uniemożliwiającą poznanie swojego powołania: niskie poczucie własnej wartości. W głębi serca prawdopodobnie wiesz, co tak naprawdę pragniesz robić. Oczywiście, zdarza się, że wybieramy coś, co jest dla nas absolutnie nieodpowiednie, aby uniknąć pójścia do przodu i zrobienia tego, co by się udało. Ale być może wciąż nie wiesz jeszcze dobrze, co leży w granicach twoich możliwości, a co nie.

Będąc wysoko wrażliwy, możesz mieć wielkie trudności w pewnych obszarach, które zgodnie z kulturowymi standardami są kluczowe dla sukcesu w dowolnej profesji – może chodzić o zabieranie głosu, występowanie przed publicznością, znoszenie hałasu, spotkania biznesowe, nawiązywanie kontaktów, polityczną zręczność w relacjach wewnątrz firmy, delegacje. Ale teraz znasz już konkretną przyczynę swoich trudności i możesz poszukiwać sposobów radzenia sobie z powodowanym przez nie nadpobudzeniem. Naprawdę niewiele rzeczy jest rzeczywiście poza twoim zasięgiem, jeśli tylko znajdziesz sposób na robienie ich po swojemu.

Niemniej niskie poczucie własnej wartości jest u osób wysoko wrażliwych zupełnie zrozumiałe. Wielu miało wrażenie, że coś jest w nimi nie tak. Może tak bardzo się starałeś przypodobać otoczeniu, że ludzie praktycznie deptali po tobie. Jak jednak będziesz się czuł, umierając ze świadomością, że nawet nie spróbowałeś?

Mówisz, że obawiasz się porażki. Który wewnętrzny głos to mówi? Ten mądry, który się o ciebie troszczy? Czy ten krytyczny, który cię paraliżuje? Przyjmijmy roboczo, że ten głos ma rację i poniesiesz porażkę. Zapomnijmy o osobach, które podjęły ryzyko z powodzeniem – temat tak wielu filmów. Znam ludzi, którzy zdecydowali się spróbować i im nie wyszło. Wielu takich. Stracili być może wielkie pieniądze i mnóstwo czasu, ale są szczęśliwsi, bo spróbowali. Zwracają się teraz ku innym celom,

mądrzejsi o to, czego dowiedzieli się o sobie i o świecie. A ponieważ żaden wysiłek nie przynosi wyłącznie samych porażek, mają obecnie większą pewność siebie niż wtedy, gdy siedzieli tylko na ławce rezerwowych.

I ostatnia sprawa: poszukując swojego powołania, korzystaj z doskonałych książek i pomocy doradców zawodowych. Nigdy nie zapominaj jednak o roli swojej wrażliwości, której większość doradców w ogóle nie bierze pod rozwagę.

Co robią inne wrażliwe osoby

Może warto, byś dowiedział się, jakie ścieżki zawodowe wybrały inne wrażliwe osoby. Oczywiście, do wszystkiego wnosimy swój charakterystyczny rys. Z sondażu telefonicznego dowiedziałam się na przykład, że niewiele WWO było sprzedawcami, ale jedna była... sprzedawcą luksusowych win. Inna, agentka w biurze nieruchomości, powiedziała, że korzysta z intuicji przy doborze domów dla konkretnych ludzi.

Można sobie wyobrazić inne WWO układające swoją pracę – niemal w dowolnym zawodzie – tak, by była wykonywana spokojnie, z rozmysłem i metodycznie, jak wtedy, gdy osoby te pełnią rolę nauczycieli, fryzjerów, finansistów, pilotów, stewardów, wykładowców, aktorów, przedszkolank, sekretarek, lekarzy, pielęgniarek, agentów ubezpieczeniowych, sportowców, kucharzy, konsultantów.

Inne zawody wydają się wyjątkowo dostosowane do osób wysoko wrażliwych: renowator mebli, fryzjer zwierząt domowych, psychoterapeuta, pastor, operator ciężkiego sprzętu (hałas, ale za to bez ludzi), rolnik, pisarz, artysta (tych jest bardzo wielu), technik rentgenolog, chirurg drzew, meteorolog, naukowiec, redaktor, księgowy czy elektryk.

Choć z pewnych badań wynika, że tzw. nieśmiałe osoby mniej zarabiają, spotkałam mnóstwo WWO mających posady, które wyglądają na dobrze płatne – administratorów, managerów, bankowców. Być może z innych badań wynika średnio, że tzw. nieśmiali gorzej zarabiają, ze względu na szczególną właściwość danych, którą i ja zauważyłam w swoim sondażu: dwa razy więcej WWO niż nie-WWO określiło w nim siebie jako niepracujących zawodowo rodziców czy zajmujących się tylko domem (nie zawsze były to kobiety). Jeśli uznamy te osoby jako pozbawione

wynagrodzenia, oczywiście obniży się średni dochód całej grupy. Ale przecież osoby te przyczyniają się do dochodu swoich rodzin, wykonując prace, za które w innym wypadku trzeba by płacić.

Osoby wysoko wrażliwe prowadzące dom znalazły dla siebie wygodną niszę, pod warunkiem że potrafią ignorować kulturowy brak doceniania ich pracy. A przecież społeczeństwo odnosi z tego tytułu ogromne korzyści. W badaniach nad rodzicielstwem stale okazuje się na przykład, że ulotna cecha „wrażliwości” jest kluczowa dla dobrego wychowywania dzieci².

Przekształcenie powołania w dobrze płatną pracę

Są dobre książki poświęcone temu właśnie tematowi – jak przekształcić swoją pasję w źródło utrzymania – więc skupię się tylko na tych aspektach, które mają dla nas szczególne znaczenie. Aby twoje prawdziwe powołanie dało ci możliwość utrzymania, często konieczne jest stworzenie zupełnie nowej usługi czy profesji, a to może oznaczać konieczność założenia własnej firmy lub stworzenia nowego stanowiska w twoim obecnym miejscu pracy. Może się to wydawać ponad siły, chyba że pamiętasz, aby zrobić to w stylu WWO.

Po pierwsze, odrzuć wyobrażenie, że wszyscy dochodzą do czegoś tylko dzięki nawiązywaniu odpowiednich kontaktów, znajomości właściwych ludzi itp. Nawiązywanie kontaktów zawsze może się przydać, ale są na to sposoby, które są dostatecznie skuteczne i o wiele przyjemniejsze dla osób wysoko wrażliwych – listy, maile, podtrzymywanie znajomości z jedną osobą, która zna „wszystkich”, zaproszenie na lunch i „wypytywanie” ekstrawertycznego kolegi, który uczęszcza na wszystkie konferencje, itd.

Po drugie, musisz mieć zaufanie do swoich zalet. Dzięki intuicji, analizując trendy, możesz wcześniej od innych dostrzegać potrzeby czy nowe rynki. Jeśli coś cię elektryzuje, prawdopodobnie może zaciekawić także innych, gdy poznają twoje powody. Jeżeli twoje zainteresowania nie są bardzo niezwykle, powinny wpisać się w istniejące zawody. Jeśli zaś są zupełnie nietypowe, prawdopodobnie jesteś wyjątkowo rzadkim ekspertem i będziesz gdzieś komuś potrzebny, zwłaszcza jeśli przedstawiś swoją wizję.

Przed wielu laty pewna wysoko wrażliwa pasjonatka filmu podjęła pracę bibliotekarki na uniwersytecie i przekonała uczelnię do powołania nowoczesnego wydziału wiedzy o filmie i wideo. Dostrzegła, że media te

będą odgrywały wiodącą rolę w edukacji, szczególnie w kształceniu ustawicznym dorosłych. Teraz wszyscy są tego świadomi, a jej filmo- i wideoteka jest najlepsza w kraju.

Logicznym rozwiązaniem dla osób wysoko wrażliwych jest samozatrudnienie (albo uzyskanie pełnej autonomii w większej organizacji). Sam ustalasz godziny pracy, poziom bodźców, kontakty i nie masz na głowie przełożonych ani współpracowników. Ponadto w odróżnieniu od wielu małych czy początkujących przedsiębiorców przypuszczalnie sumiennie zrobisz rozpoznanie i plan, zanim podejmiesz jakieś ryzyko.

Będziesz jednak musiał być wyczulony na pewne swoje skłonności. Jeśli jesteś typową osobą wysoko wrażliwą, możesz być perfekcjonistą ze skłonnością do zamartwiania się. Możesz sam stać się dla siebie najsurowszym szefem. Możliwe też, że będziesz musiał przezwyciężyć nadmierne rozproszenie. Jeśli twoja kreatywność i intuicja obdarzyły cię milionem pomysłów na minutę, w pewnym momencie, na wczesnym etapie, trzeba większość z nich odrzucić oraz podejmować rozmaite trudne decyzje.

Jeśli jesteś do tego introwertykiem, będziesz musiał podejmować szczególne wysiłki, aby utrzymywać kontakt ze swoimi odbiorcami i rynkiem. Warto być może współpracować z ekstrawertycznym partnerem lub asystentem. Bardzo dobrym pomysłem jest, aby mieć partnera albo pracownika, który będzie brał na siebie wszelką nadmierną stymulację. Ale mając takie osoby, które zadziałają jak bufor między tobą a światem, pozbawisz swoją intuicję bezpośredniego źródła inspiracji, chyba że zapewnisz sobie realne kontakty ze swymi usługobiorcami.

Powołanie do sztuki

Prawie wszystkie wysoko wrażliwe osoby mają ciągoty artystyczne, którym chętnie dają wyraz, albo przynajmniej żywią głębokie uznanie dla jakiejś gałęzi sztuki. Jednak niektórzy z was przez uprawianie sztuki realizują swoje powołanie, a nawet się z niej utrzymują. Prawie wszystkie analizy osobowości wybitnych artystów podkreślają zasadnicze znaczenie ich wrażliwości. Niestety, wrażliwość ta wiąże się także z chorobami psychicznymi.

Trudność moim zdaniem polega na tym, że normalnie, my, artyści, pracujemy sami, doskonaląc swój warsztat i subtelne, twórcze spojrzenie. Tymczasem wszelkie wycofanie pogłębia wrażliwość – to zresztą częściowo jego cel. Stajemy się więc superwrażliwi, gdy nadchodzi pora, by pokazać nasze dzieło, wystawić je, wyjaśnić, sprzedać, przeczytać recenzje i przyjąć słowa krytyki lub uznania. Pojawia się także poczucie straty i dezorientacji po ukończeniu pracy nad istotnym dziełem czy zgaśnięciu świateł po przedstawieniu. Strumień myśli płynących z podświadomości traci drogę ujścia. Artyści lepiej potrafią podsycać i wyrażać ten rwący nurt, niż rozumieć jego źródła lub skutki inspirowanych przezeń działań.

Nie zaskakuje zatem, że w celu zapanowania nad swoim pobudzeniem albo przywrócenia łączności ze swoim wewnętrznym ja artyści zwracają się ku narkotykom, alkoholowi i farmaceutykom. Jednak długofalowym efektem takich środków jest jeszcze większe wytrącenie organizmu z równowagi. Ponadto do mitu czy też archetypu artysty należy to, że pomoc psychologiczna zniszczyłaby jego zdolności twórcze, nadto go „normując”.

Szczególnie wysoce wrażliwy artysta powinien starannie przemyśleć mitologię otaczającą twórców. Targany sprzecznościami, wyrazisty artysta to jedna z najbardziej romantycznych postaci w naszej kulturze, w której święci, banici i odkrywcy nowych lądów odchodzą dziś w zapomnienie. Przypominam sobie wykładowcę na zajęciach pisania kreatywnego, który pokazał na tablicy nazwiska niemal wszystkich sławnych autorów i zapytał nas, co ich łączy. Odpowiedź brzmiała: próba samobójstwa. Nie jestem pewna, czy studenci dostrzegli w tym tragedię, czy raczej romantyczny rys wybranej przez siebie drogi zawodowej. Ale jako psycholog i jednocześnie artystka zobaczyłam tam śmiertelnie poważną sprawę. Jakże często wartość dzieł artystów wzrasta z chwilą, gdy autorzy zostają uznani za szalonych lub popełniają samobójstwo. Choć życie artystycznego herosa-poszukiwacza przygód wydaje się młodym WWO szalenie pociągające, może to być także pułapka nieświadomie zastawiana przez tych, którzy wiedzą prozaiczny żywot i nie dają sobie czasu na ujawnienie swego wewnętrznego artysty, chcą jednak, by ktoś inny był tym artystą za nich i wyraził zamęt, który w sobie wypierają. Cierpieniom wrażliwych artystów w znacznym stopniu zapobiegałoby rozumienie wpływu naprzemiennego cyklu niskiej stymulacji twórczego odosobnienia i podwyższonej stymulacji publicznej ekspozycji dzieła, który powyżej opisałam. Ale nie jestem pewna, czy świadomość ta się ugruntuje, dopóki nie upowszechni się także zrozumienie mitu niestabilnego artysty i społecznego zapotrzebowania na ten mit.

Powołanie do służby innym

Osoby wysoko wrażliwe często są głęboko świadome cierpienia innych, a intuicja nieraz podsuwa im wyraźniejszy obraz tego, co należałoby zrobić. W konsekwencji wiele WWO wybiera powołania związane z niesieniem pomocy. I wiele z nich ulega wypaleniu.

Jednak aby być pomocnym dla innych, nie trzeba koniecznie pracować w zawodzie prowadzącym do wypalenia. Wielu wysoko wrażliwych upiera się, by być na pierwszej linii frontu, że tak powiem, gdzie odbierają najwięcej stymulacji. Czuli by się źle, trzymając się nieco z tyłu i wysyłając innych do wykonania zadań, które są dla nich tak wyczerpujące. Ale mam nadzieję, że teraz zrozumiałeś już, iż niektórzy doskonale nadają się do działań frontowych i świetnie się w nich odnajdują. Dlaczego nie pozwolić im zaspokoić swoich potrzeb? A na tyłach też są potrzebni ludzie, którzy opracują strategię, mając ogłęd całego pola bitwy.

Mówiąc inaczej, jedni wolą gotować, inni zmywać. Przez lata nie byłam w stanie pozwolić nikomu na posprzątanie bałaganu po tym, jak skończyłam gotowanie, stanowiące jedno z moich ulubionych zajęć. Aż kiedyś wreszcie naprawdę usłyszałam, co mówił mężczyzna, który upierał się, że *naprawdę lubi zmywać*, choć nie cierpi gotować.

Pewnego lata zwiedzałam należący do Greenpeace'u statek Tęczowy Wojownik i słuchałam opowieści o przygodach załogi, takich jak pływanie tuż przed dziobem wielkich wielorybnych statków-przetwórnicy albo na celowniku torped i karabinów maszynowych przez kilka dni bez przerwy. Choć kocham wieloryby, w takich okolicznościach byłoby ze mną więcej kłopotu niż pożytku. Wiem jednak, że mogę wspierać takie wysiłki w inny sposób.

Krótko mówiąc, nie musisz podejmować się zadań, które wiążą się z ogromnym stresem i nadpobudzeniem. Może je wykonać ktoś inny, świetnie się z tym czując. Nie musisz pracować w nadgodzinach. Prawdę mówiąc, być może wręcz twoim obowiązkiem jest pracować krócej. Pewnie nie warto się z tym obnosić, ale nie będziesz mógł przecież nikomu pomagać, jeśli nie zadbasz o swoje zdrowie i odpowiednio niski poziom pobudzenia.

Lekcja u Grega

Greg był wrażliwym nauczycielem, bardzo kochanym i szanowanym przez uczniów oraz kolegów. Zgłosił się jednak do mnie, aby omówić powody, dla których porzucił swój wymarzony zawód, oczekując ode mnie potwierdzenia, że nauczanie nie jest odpowiednią pracą dla ludzi wysoko wrażliwych. Przyznałam, że jest to bardzo trudny zawód. Ale uważam także, że dobrzy, wrażliwi nauczyciele są niezbędni dla szczęścia i postępu w skali jednostkowej i społecznej. Nie mogłam się pogodzić z tym, że taki klejnot opuszcza szkołę.

Zastanawiając się nad tym ze mną, Greg przyznał, że bycie nauczycielem to logiczne powołanie dla wrażliwej, troskliwej osoby. Praca nauczyciela powinna być zorganizowana z myślą właśnie o nich, jednak w rzeczywistości różne rodzaje presji sprawiają, że WWO z trudem mogą wytrwać w zawodzie. Greg zdał sobie sprawę, że powinien doprowadzić do zmiany zakresu swoich obowiązków. Był to wręcz moralny nakaz dla niego. Znacznie więcej pożytku wyniknie z jego odmowy zapracowywania się jak wół niż z odejścia z zawodu.

Począwszy od następnego dnia Greg nigdy nie pracował już dłużej niż do szesnastej. Wymagało to od niego sporej pomysłowości w znalezieniu odpowiednich furtek. Wiele tych rozwiązań było dalekich od ideału i cierpiała z tego powodu jego sumienna dusza. Greg miał poczucie, że musi kryć swoje nowe zwyczaje przed kolegami i dyrektorem, choć z czasem się zorientowali. (Dyrektor wyraził zgodę, widząc, że nauczyciel dobrze wywiązuje się ze swoich podstawowych obowiązków, a jest bardziej zadowolony). Niektórzy koledzy wzięli z niego przykład, inni zazdrościli i patrzyli na niego z zawiścią, ale nie potrafili ułożyć sobie pracy tak jak on.

Dziesięć lat później Greg nadal jest doskonałym nauczycielem, a do tego szczęśliwym i zdrowym.

To prawda, że nawet gdy jesteś wycieńczony, i tak dajesz coś z siebie tym, którym służysz. Ale nie czerpiesz wówczas ze swoich najważniejszych zasobów, dajesz przykład autodestrukcyjnych zachowań, robisz z siebie męczennika i wpędzasz innych w poczucie winy. A w końcu będziesz chciał, tak jak Greg, całkiem zrezygnować – albo zostaniesz do tego zmuszony przez swój organizm.

Wysoko wrażliwi a zaangażowanie społeczne

To, co napisałam, bynajmniej nie powinno skłaniać wrażliwych osób do wycofania się z batalii o sprawiedliwość społeczną czy ukrócenie ekologicznego szaleństwa. Przeciwnie, musimy się angażować w te sprawy, ale po swojemu. Być może niektóre błędy popełniane przez rządy i polityków nie są tak naprawdę wynikiem działań lewicy ani prawicy, tylko niedostatecznego udziału WWO, które wstrzymywałyby wszystkich na chwilę, by zastanowić się nad konsekwencjami. Abdykowaliśmy, zostawiając sprawy w rękach bardziej impulsywnych, agresywnych ludzi, którzy – jak się składa – mają naturalny pęd do ubiegania się o stanowiska i do rządzenia.

Rzymianie mieli wielkiego generała imieniem Cincinnatus. Zgodnie z podaniami, najbardziej odpowiadało mu pędzenie spokojnego żywota w swej wiejskiej posiadłości, ale dwukrotnie uległ namowom i podjął się pełnienia funkcji publicznych, ratując kraj od klęsk militarnych. Świat powinien mobilizować więcej tego typu osób do obejmowania publicznych stanowisk. A póki się do tego nie pali, powinniśmy od czasu do czasu sami zgłaszać się na ochotnika.

Wrażliwi w świecie biznesu

Świat biznesu niewątpliwie nie docenia działających w nim osób wysoko wrażliwych. Ludzie utalentowani i obdarzeni intuicją, a jednocześnie sumienni i zdeterminowani do unikania błędów powinni być cenionymi pracownikami. Jednak gorzej wpasowujemy się w biznesowy świat, kiedy metaforą sukcesów gospodarczych są wojna, wkraczanie na nowe lądy i ekspansja.

Tymczasem działalność gospodarcza może być postrzegana jako dzieło sztuki wymagające artysty, przepowiadanie przyszłości wymagające wizjonera, powinność społeczna wymagająca sędziego, pielęgnowanie wzrostu wymagające kwalifikacji rolnika czy rodzica, zadanie edukowania społeczeństwa wymagające umiejętności nauczyciela itd.

Są różne firmy. Bądź świadom, jaka kultura panuje w korporacji, w której zaczynasz pracę lub którą możesz współkształtować. Słuchaj, co się mówi, ale korzystaj także ze swej intuicji. Kogo się chwali, nagradza i awansuje? Tych, którzy krzewią nieustępliwość, rywalizację i niewrażliwość? Kreatywność i wizję? Harmonię i morale? Wysoki poziom usług? Kontrolę jakości? Osoby wysoko wrażliwe powinny w takim czy innym stopniu czuć się dobrze we wszystkich tych firmach z wyjątkiem pierwszej.

Utalentowana osoba wysoko wrażliwa w miejscu pracy

Moim zdaniem wszystkie wysoko wrażliwe osoby są utalentowane właśnie ze względu na swą cechę. Niemniej niektóre są niezwykle utalentowane. Jedną z przyczyn koncepcji „wyzwolonej” WWO była pozornie dziwna mieszanka cech ukazywanych przez całe mnóstwo badań nad utalentowanymi dorosłymi: impulsywność, ciekawość, silna potrzeba niezależności, wysoki poziom energii, a z drugiej strony introwersja, rozbudzona intuicja, wrażliwość emocjonalna i nonkonformizm³.

Posługiwanie się talentem w miejscu pracy bywa jednak niełatwe. Po pierwsze, twoja oryginalność może okazać się szczególnie kłopotliwa, gdy trzeba przedstawiać pomysły na forum grupy. Wiele organizacji preferuje grupowe rozwiązywanie problemów właśnie po to, by wydobyć pomysły ludzi podobnych do ciebie, które później zostaną urealnione przez innych. Trudność pojawia się wtedy, gdy wszyscy rzucają pomysły, ale twoim zdaniem twój jest o niebo lepszy. Mimo to inni tego nie dostrzegają. Jeśli zgodzisz się ze zdaniem grupy, będziesz miał poczucie, że zdradzasz siebie, i nie będziesz w stanie włączyć się całym sercem w pracę grupy. A jeśli się sprzeciwisz, poczujesz się wyalienowany i niezrozumiany. Dobry manager czy przełożony rozumie tę dynamikę i potrafi ochronić utalentowanego pracownika. W przeciwnym razie możesz zdecydować, że zaoferujesz swoje umiejętności gdzieś indziej.

Po drugie, możesz być ogromnie podekscytowany swoją pracą i pomysłami. Pozostałym może się wydawać, że w swoim entuzjazmie podejmujesz zbyt duże ryzyko. Ty nie uważasz go za znaczne, bo jasno widzisz jego wynik. Ale nie jesteś nieomylny, a inni mogą czerpać szczególną satysfakcję z twoich potknięć, nawet jeśli te zdarzają się rzadko.

Co więcej, ci, którzy nie rozumieją intensywności twoich uczuć, będą mówić, że nie widzisz nic poza pracą, i prawdopodobnie będą mieć ci to za złe – w porównaniu z tobą ich zaangażowanie wypada blado. Ale dla ciebie praca to rozrywka, nie wysiłek. Wysiłku wymagałoby powstrzymywanie się od niej. Jeśli tak właśnie jest u ciebie, lepiej nie chwal się nadgodzinami, tak aby wiedział o nich tylko twój przełożony.

A jeszcze lepiej – daruj sobie nadgodziny. Spróbuj nawet najbardziej pozytywne rozentuzjasmowanie pracą traktować jako stan nadpobudzenia i dąż do równoważenia pracy rekreacją. Twoja praca tylko na tym zyska.

Innym rezultatem takiej postawy jest to, że nienasycony umysł będzie cię pchał do kolejnych projektów, zanim ukończysz w pełni poprzedni, więc zbieranie owoców tego, co posiałeś, może przypaść w udziale innym ludziom. Jeśli nie zaplanujesz, jak temu zaradzić – co nie jest dla ciebie typowe – będziesz musiał pogodzić się z takim obrotem spraw.

Trzeci aspekt twojego talentu, wrażliwość emocjonalna, może wciągać cię w wir życia osobistego innych ludzi. Szczególnie w miejscu pracy nie jest to zbyt dobry pomysł. Powinieneś trzymać się profesjonalnych granic. Zwłaszcza w pracy powinieneś spędzać więcej czasu z osobami mniej wrażliwymi, które mogą stanowić przeciwwagę dla ciebie, a ty dla nich. Intensywniejsze relacje, które dają ci pożądaną głębię emocjonalną, rozwijaj poza miejscem zatrudnienia.

Również poza pracą powinieneś ulokować relacje, stanowiące dla ciebie spokojną przystań w emocjonalnych sztormach powodowanych przez twoją wrażliwość. Nie szukaj jej wśród kolegów z biura, a zwłaszcza nie u przełożonych. Nie będą potrafili poradzić sobie z tobą i mogą dojść do wniosku, że „coś z tobą jest nie tak”.

Czwarta cecha utalentowanych ludzi, intuicja, może jawić się innym niemal jak magiczna. Nie dostrzegają tego, co ty – kontrastu między

powierzchnią, a tym, „co dzieje się naprawdę”. Więc, tak jak w przypadku nietypowych pomysłów, musisz zdecydować, czy zachować uczciwość wobec siebie, czy też zgodzić się ze sposobem oglądu spraw przez innych, a po cichu czuć się nieco wyalienowanym.

I wreszcie, twoje talenty mogą obdarzyć cię pewną charyzmą. Ludzie mogą pokładać w tobie nadzieję, że poprowadzisz ich tak, aby sami nie musieli sobą kierować. To schlebająca pokusa, ale może się u nich skończyć tylko poczuciem, że skradłeś im wolność, co zresztą w pewnym sensie byś zrobił.

Jeśli zaś chodzi o ciebie, możesz stwierdzić, że inni ludzie nie mają ci wiele do zaoferowania w zamian. Pierwsza wymiana może przynieść rozczarowanie. Jednak odsunięcie się od innych prowadzi do pogłębienia alienacji, podczas gdy tak naprawdę potrzebujesz ludzi.

Rozwiązaniem może być, abyś nie upierał się przy wykorzystywaniu wszystkich swoich talentów w pracy zawodowej. Realizuj siebie przez prywatne przedsięwzięcia i sztukę, rozważenie przyszłego lub równoległego samozatrudnienia, a także w samym życiu.

Innymi słowy, znajdź zastosowanie dla swoich talentów wykraczające poza dostarczanie najbardziej błyskotliwych pomysłów w pracy. Korzystaj z tych talentów, by osiągnąć pogłębiony wgląd w siebie oraz znajomość natury ludzkiej w grupach i w organizacjach. Gdy taki jest twój cel, rezerwa i obserwowanie są jak najbardziej na miejscu. Podobnie jak udział na prawach przeciętnego człowieka, nie wybitnie utalentowanego, po to by sprawdzić, jak to jest.

Na koniec, utrzymuj stosunki z różnymi ludźmi w pracy i poza nią, przyjmując do wiadomości, że żadna pojedyncza osoba nie będzie w stanie odnieść się do całości tego, kim jesteś. Zresztą zaakceptowanie samotności, która towarzyszy talentowi, może stać się krokiem najbardziej

wyzwalającym i wzmacniającym. Ale zaakceptuj też coś przeciwnego – że nie musisz czuć się wyobcowany, bo każdy jest w ten czy inny sposób uzdolniony. Dochodzi do tego jeszcze i ta prawda, że nikt, nawet ty, nie jest tak wyjątkowy, by nie podlegać uniwersalnym prawom starzenia się i śmierci.

Dopilnuj, by twoja wrażliwość była odpowiednio ceniona

Mam nadzieję, że potrafisz już sobie wyobrazić wiele sposobów, w jakie wysoka wrażliwość może być zaletą w twojej pracy, niezależnie od tego, czy pracujesz na własny rachunek czy w cudzej firmie. Przekonałam się jednak, że wiele wysiłku wymaga od WWO odwrócenie przeszłych negatywnych ocen swojej cechy i prawdziwe jej docenianie. Nie masz szans przekonać nikogo o jej wartości, jeśli sam nie jesteś o niej przekonany. Dlatego koniecznie zrób, co następuje:

Wymień wszelkie potencjalne zalety osoby wysoko wrażliwej. Postępuj zgodnie z zasadami przeprowadzania burzy mózgów i akceptuj przychodzące ci do głowy pomysły bezkrytycznie. Nie martw się, jeśli część tych cech mewają też nie-WWO. Wystarczy, że mamy je w większym stopniu lub że również je mamy. Posłuż się wszystkimi strategiami: logicznie dedukując z cechy podstawowej; rozważając swój coraz pełniejszy obraz typowej osoby wrażliwej; zastanawiając się nad wrażliwymi ludźmi, których znasz i podziwiasz; myśląc o sobie; przeglądając tę książkę. Twoja lista powinna być *długa*. Takie są listy przygotowywane w grupach WWO – z moim dopingiem. Nie odstępуй od tego zadania, dopóki nie powstanie sążnista lista.

A teraz zrób dwie rzeczy: napisz krótką wypowiedź, którą mógłbyś wykorzystać w rozmowie kwalifikacyjnej, a także bardziej formalny tekst do zastosowania w liście, i w obu wymień niektóre z twoich zalet, opisując wśród nich twoją wrażliwość w taki sposób, by po cichu doksztalcić pracodawcę.

Oto część przykładowego tekstu (ten byłby trochę zbyt nieformalny jak na list):

Oprócz dziesięciu lat doświadczenia w pracy z małymi dziećmi mam znaczną wiedzę w zakresie grafiki i praktyczne doświadczenie w projektowaniu. Przy tym wszystkim zdaję sobie sprawę z unikalnego wkładu mojej osobowości i temperamentu – jestem jedną z tych osób, które są wyjątkowo sumienne, staranne i skupione na dobrym wykonywaniu swoich obowiązków.

Jednocześnie uważam, że mam całkiem sporą wyobraźnię. Zawsze uważano mnie za osobę wyjątkowo twórczą (dodam, że w szkole zbierałem doskonałe stopnie i mam wysoki iloraz inteligencji). Wykorzystanie intuicji w pracy zawsze było jedną z moich najmocniejszych stron, pozwalając mi między innymi na dostrzeganie potencjalnych błędów lub problemów.

Mimo to nie jestem człowiekiem robiącym wokół siebie zamieszanie. Lubię spokój. Najlepiej pracuje mi się, kiedy jestem spokojny, a w moim otoczeniu panuje cisza. Dlatego większości ludzi bardzo wygodnie pracuje się w moim towarzystwie, choć jeśli chodzi o mnie, to równie dobrze pracuję w pojedynkę, jak i w niewielkim gronie. Moja niezależność pod tym względem, zdolność do samodzielnego, skutecznego wywiązywania się z zadań zawsze była moją kolejną mocną stroną...

Szkolenia

Sytuacje związane ze szkoleniami mogą generować u ciebie nadpobudzenie, ponieważ zwykle gorzej sobie radzisz, gdy jesteś obserwowany albo podlegasz nadmiarowi innych bodźców – na przykład gdy otrzymujesz zbyt dużo informacji naraz, gdy jest wokół ciebie zbyt dużo ludzi, którzy rozmawiają czy kłopotczą się ze zrozumieniem czegoś, albo gdy wyobrażasz sobie katastrofalne konsekwencje niezapamiętania jakiegoś detalu.

Jeśli to możliwe, staraj się sam siebie wyszkolić. Zabierz do domu podręczniki z instrukcjami albo zostań po godzinach i poproś na własną rękę. Ewentualnie zorganizuj sobie szkolenie indywidualne, najlepiej przeprowadzone przez kogoś, przy kim czujesz się swobodnie. Poproś, aby pokazał ci jeden krok, a potem dał ci go poćwiczyć na osobności. Następnie pozwól, by ktoś cię obserwował, ale niech to nie będzie twój przełożony, tylko osoba, która nie wzbudza u ciebie tak dużej tremy.

Fizyczny komfort pracy

Ponieważ jesteś bardziej czuły, nie potrzebujesz wokół siebie dodatkowego dyskomfortu i stresu. Różne sytuacje, uznawane generalnie za bezpieczne, dla ciebie mogą być stresujące. Podobnie innym może nie przeszkadzać fluorescencyjne światło, szmer pracy urządzeń albo zapachy chemikaliów, a tobie to przeszkadza. Są to bardzo indywidualne sprawy nawet wśród osób wysoko wrażliwych.

Jeśli musisz się poskarżyć, pomyśl realistycznie, z czym chcesz się zmierzyć. Jeśli mimo wszystko zechcesz zgłosić problem, powiedz o tym, jak sam starałeś się go rozwiązać, podkreśl swoją produktywność i osiągnięcia i dodaj, że będziesz pracował jeszcze lepiej, gdy problem zostanie rozwiązany (o ile to możliwe).

Awans

Z badań nad „nieśmiałymi” ludźmi wynika, że zwykle otrzymują zbyt niskie wynagrodzenie i pracują poniżej poziomu swoich kompetencji⁴. Podejrzewam, że tak jest również z wieloma wysoko wrażliwymi, choć czasem jest to ich wybór. Jeśli natomiast chcesz awansować, a nie awansujesz, albo są rozważane cięcia kadrowe i nie chcesz znaleźć się w gronie zwolnionych, musisz przyłożyć się do strategii.

Osoby wysoko wrażliwe często nie lubią „bawić się w politykę”. Ale już samo to może wyglądać podejrzanie. Tak łatwo bywamy błędnie rozumiani pod różnymi względami, zwłaszcza jeśli w miejscu pracy spędzamy mniej czasu z kolegami lub nie dzielimy się swoimi przemyśleniami. Możemy wtedy sprawiać wrażenie wyniosłych, aroganckich, nieprzystosowanych. Jeśli jeszcze do tego nie jesteśmy energiczni, może się zdawać, że brak nam zaangażowania i siły. Często są to zupełnie nieuzasadnione projekcje. Ale musisz być wyczulony na taką dynamikę i planować działania, które rozproszą te projekcje.

W stosownym momencie mimochodem (lub formalnie) daj poznać swoje pozytywne odczucia na temat kolegów i samej organizacji. Może ci się zdawać, że są po prostu widoczne, ale nie musi tak być, zwłaszcza jeśli jesteś osobą stonowaną, a inni nie są zbyt spostrzegawczy. Zastanów się, czy nie powinieneś bardziej otwarcie mówić o tym, jaki twoim zdaniem wnosisz wkład, na jakim miejscu chciałbyś widzieć się ostatecznie w organizacji i jak długo jesteś gotów na to czekać.

Jednocześnie przypilnuj, aby cię nie pominięto przy kolejnych awansach, notując co tydzień wszystkie swoje osiągnięcia przyczyniające się do rozwoju organizacji, a także pozostałe dokonania zawodowe i pozazawodowe. Spisuj to bardzo szczegółowo. Przynajmniej ty sam

będziesz ich świadom i zwiększy się szansa, że o nich wspomnisz, a jeśli to tylko możliwe, przekaz streszczenie tych osiągnięć swojemu przełożonemu przy najbliższej okazji, kiedy będziesz oceniany.

Jeśli masz opory przed wykonaniem tego zadania lub jeśli po miesiącu od tej chwili nadal nic nie zrobisz, zastanów się, co ci w tym przeszkadza. Masz wrażenie, że byłyby to przechwalanie się? Pomyśl więc, czy przypadkiem nie wyrządzasz szkody swojej organizacji i przełożonemu, nie przypominając o swojej wartości. Wcześniej czy później poczujesz się rozczarowany, będziesz chciał przejść gdzieś indziej, zostaniesz podkupiony przez konkurencję albo zwolniony, podczas gdy stanowisko zachowa ktoś mniej kompetentny. A może chcesz, żeby inni zauważali twoją wartość bez konieczności pokazywania im jej? Jest to powszechne pragnienie, zakorzenione w dzieciństwie, które rzadko bywa zaspokajane w dzisiejszym świecie.

Albo może naprawdę masz niewielkie osiągnięcia? Nie zależy ci? Może powinieneś prowadzić kronikę dokonań, które są ważne dla ciebie – przejechanych szlaków rowerowych, przeczytanych książek, odbytych rozmów z przyjaciółmi. Jeśli większość twojej energii pochłania coś innego niż praca, możliwe, że właśnie to najbardziej lubisz. Czy dałoby się na tym zarabiać? A jeśli czas pożerają ci jakieś powinności, na przykład dzieci albo starzejący się rodzice, odczuwaj dumę z wypełniania tego zadania. Zapisz to jako swoje osiągnięcie, nawet jeśli nie możesz się nim pochwalić przed większością pracodawców.

I w końcu, jeśli nie awansujesz albo masz poczucie, że ktoś się na ciebie uwziął, możliwe, że po prostu brakuje ci trochę sprytu.

Bette spotyka Machiavellego

Bette to wysoko wrażliwa osoba, która odbywała u mnie terapię. Jednym z zagadnień, które często poruszała, była frustracja w pracy. Terapeuta nigdy nie ma pewności co do przebiegu sytuacji przedstawianych tylko z jednej strony, ale miałam wrażenie, że Bette dobrze wywiązywała się ze swojej pracy, jednak nigdy nie awansowała.

Pewnego dnia w ramach cyklicznej oceny pracowników zganiono u niej dokładnie te zachowania, które naszym zdaniem powinny być przez większość przełożonych cenione. Z oporami Bette zaczęła się zastanawiać, czy jej szefowa się na nią nie uwzięła. Miała ona problemy w życiu rodzinnym, a poprzednia przełożona ostrzegła Bette, że ta może „wbić jej nóż w plecy”.

Relacje większości pozostałych pracowników z przełożoną układały się dobrze, ale intuicja podpowiadała Bette, że wszyscy starali się jak najbardziej ją ugłaskiwać ze strachu przed nią. Ponieważ Bette była znacznie starsza od szefowej, postrzegała ją jako kogoś niedojrzałego, a nie jako zagrożenie dla siebie. Jednocześnie była bardzo oddana pracy i sumienna. Często spotykała się z uznaniem ludzi z zewnątrz, którzy dawali do zrozumienia, że jest najbardziej kompetentną osobą w dziale. Myślała, że nie ma się czego obawiać, ale zbagatelizowała zawiść swojej przełożonej. Z drugiej strony Bette po prostu nie lubiła o nikim źle myśleć.

Wreszcie Bette zdobyła się na działanie. Poprosiła w kadrach o możliwość obejrzenia swoich akt osobowych (było to standardowe postępowanie w tej firmie) i stwierdziła, że jej przełożona zamieszczała tam notatki, które były nieprawdziwe, natomiast brakowało pozytywnych informacji, o których umieszczenie wnioskuje Bette.

Kobieta musiała przyznać, że znalazła się w konflikcie ze swoją przełożoną, ale nie wiedziała, co ma począć. W szczególności, co powtarzała po wielokroć, nie chciała zniżyć się do przyjęcia taktyki swojej ciemieżycielki.

Ważnym stojącym przede mną zadaniem była pomoc Bette w zrozumieniu, dlaczego stała się przedmiotem niechęci przełożonej. Przyznała, że sytuacja taka przydarza się jej nie po raz pierwszy. Podejrzewałam, że w tym przypadku przyczyną było to, że sprawiała błędne wrażenie wyniosłej i dumnej, a przez to stanowiącej zagrożenie w oczach osoby młodszej i niezbyt pewnej siebie. Ale w tle tej sytuacji leżała niezdolność czy wręcz odmowa Bette dostrzegania nadciągającego konfliktu.

I tu, i w poprzednich miejscach zatrudnienia Bette stawała się łatwym celem przez to, że trzymała się „z dala od stada”. Tak jak wielu wysoko wrażliwym i jednocześnie introwertycznym osobom, odpowiadało jej, by przyjść do pracy, sumiennie wykonać swoje zadania i wrócić do domu, nie podwyższając swojego poziomu stymulacji przez nawiązywanie osobistych kontaktów ze współpracownikami. Często mówiła mi: „Nie lubię plotkować jak inni”. Miało to między innymi tę konsekwencję, że nie zdawała sobie sprawy z tego, co dzieje się w firmie na nieformalnym poziomie. Powinna była przebudować swoją personę i zacząć się wdawać w luźne rozmowy, po to aby się zabezpieczyć, wiedzieć, co w trawie piszczy, i zyskać sprzymierzeńców. Druga konsekwencja była taka, że w pewnym sensie odrzucała innych, a w każdym razie oni tak to odbierali. W związku z tym nie czuli się zobowiązani przychodzić jej z pomocą i dlatego przełożona wiedziała, że może bezpiecznie zaatakować Bette.

Kolejnym zrozumiałym błędem Bette, bardzo typowym dla osób wysoko wrażliwych, było to, że zupełnie nie zdawała sobie sprawy z „cienia” –

czyli mniej pożądanym cech – swojej szefowej. Bette miała wręcz tendencję do idealizowania przełożonych. Od osoby na stanowisku kierowniczym oczekiwała wyłącznie uczciwości i ochrony. Kiedy w tym przypadku tego nie otrzymała, zgłosiła się po pomoc do wyższych przełożonych. Ale uważała za „jedynie słuszne”, by najpierw powiadomić o tym zamiarze swoją szefową. Ta oczywiście ją wyprzedziła i nastawiła kierownictwo przeciw Bette. Kolejny wyidealizowany przedstawiciel hierarchii służbowej zachował się – najzupełniej przewidywalnie – jak zwykły śmiertelnik.

Gdy prosiłam Bette, by wykazała się większym sprytem i działała bardziej „politycznie”, początkowo miała wrażenie, że chce, żeby się zbrukała. Ale wiedziałam, że taka czystość musi rzucać długi cień, i w końcu Bette zetknęła się w snach najpierw z rozzłoszczoną kozą zamkniętą w zagrodzie, potem z bezczelnym łobuzem wszczynającym uliczne bójkę, a wreszcie z wyrafinowaną kobietą biznesu. Poznanie tych postaci ze snów dodawało do osobowości Bette kolejne elementy, które do niej należały, ale z nich nie korzystała, tylko żywiołowo wypierała je jako nieakceptowalne. Nauczyły ją jednak przynajmniej odrobiny nieufności do wszystkich, zwłaszcza tych, których idealizowała (w tym także do mnie).

W miarę postępów w procesie autorefleksji – co oczywiście wymagało znacznej odwagi i inteligencji – Bette przyznała, że żywi poważne wątpliwości co do motywacji wszystkich ludzi. Zawsze jednak starała się wypierać te wątpliwości, uważając je za kolejną własną negatywną cechę. Uświadomiwszy je sobie wyraźnie, zdała sobie sprawę, że niektórym może zaufać bardziej, nie mniej, a zwłaszcza może ufać własnym mniej sprzecznym intuicjom.

Na końcu tego rozdziału będziesz miał okazję spotkać swojego własnego brokera wewnętrznej siły.

Żale – uniknione i nieuniknione

Trudno pogodzić się z tym, że tak wielu rzeczy w życiu nie zdołamy zrealizować. Ale to jeden z aspektów śmiertelności. Dobrze, jeżeli zdołamy poczynić choćby niewielkie postępy w rozwiązywaniu pytania postawionego nam przez życie. Jeszcze lepiej, jeśli zdołamy tak to zaaranżować, by otrzymywać za to wynagrodzenie. A już na cud zakrawa, jeśli uda się nam nad tym pracować w towarzystwie innych, w harmonii i w atmosferze wzajemnego uznania. Jeśli tego jeszcze nie doświadczasz, mam nadzieję, że zdobyłeś trochę wiedzy, jak mógłbyś do tego dążyć.

Z drugiej strony możliwe, że musisz pogodzić się z zablokowaniem twojego powołania z powodu innych obowiązków lub niedocenienia przez otaczającą cię kulturę. Jeśli potrafisz się z tym prawdziwie pogodzić, możliwe, że jesteś najmądrzejszy z nas wszystkich.

Praca z nowym materiałem

Poznaj swojego Machiavellego

Machiavelli, renesansowy doradca włoskich książąt, pisał z brutalną szczerością o tym, jak zdobywa się przewagę i ją utrzymuje. Jego nazwisko kojarzy się, być może nadmiernie, z manipulacją, kłamstwem, zdradą i wszelkimi „dworskimi” knowaniami. Nie zachęcam cię, byś stał się jego wyznawcą, ale twierdzę, że im bardziej jego cechy są dla Ciebie odstręczające, tym bardziej powinieneś być świadom ich skrytej obecności w Tobie i w innych. Im usilniej odżegnujesz się od takich sprawek, tym dotkliwsze będą dla Ciebie skutki sekretnych knowań w Tobie i wokół Ciebie.

Mówiąc krótko, gdzieś w głębi Ciebie kryje się Machiavelli. Tak, to bezwzględny manipulator, ale żaden książę, zwłaszcza dobry, nie utrzyma się długo przy władzy, nie dysponując choćby jednym doradcą prezentującym tak bezlitosne spojrzenie, jakie bez wątpienia będą mieli jego przeciwnicy. Sekret polega więc na tym, aby słuchać, co Machiavelli ma do powiedzenia, ale jednocześnie, by wskazać mu jego miejsce.

Być może znasz już tę część siebie. Ale przyobleczmy ją w ciało. Spróbuj sobie wyobrazić, jak wygląda, co mówi, jak się nazywa (prawdopodobnie nie Machiavelli). Porozmawiajcie. Niech Ci powie wszystko, co wie na temat organizacji, w której pracujesz. Zapytaj, co kto robi, aby zasłużyć na awans; kto się na Ciebie wziął. Zapytaj, co Ty możesz zrobić, aby wspiąć się wyżej. Pozwól, by ten głos przez jakiś czas do Ciebie mówił.

Później, dbając o to, by nie sprzeniewierzyć się swoim wartościom i prawemu charakterowi, zastanów się nad tym, czego się dowiedziałeś.

Czy usłyszałeś na przykład, że ktoś ucieka się do nieuczciwych zagrań, szkodząc tobie, a przy okazji firmie? Czy ten wewnętrzny głos cierpi na paranoję, czy też jest to coś, o czym w zasadzie wiedziałeś, ale nie chciałeś tego przyznać? Czy możesz podjąć jakieś roztropne kroki, by temu przeciwdziałać albo przynajmniej się ochronić?

Rozdział 7

Bliskie związki

Wyzwanie wrażliwej miłości

Rozdział ten to *love story*. Zaczyna się od tego, jak wrażliwa osoba się zakochuje oraz jak nawiązuje serdeczną przyjaźń. Dalsza część pomaga zaś w satysfakcjonującej pracy nad pielęgnowaniem tej miłości w stylu wysoko wrażliwych.

Wrażliwa bliskość na wiele sposobów

Cora ma sześćdziesiąt cztery lata, zajmuje się domem i pisze książki dla dzieci. Pozostaje w związku z jednym i tym samym mężem, a zarazem „swym jedynym partnerem seksualnym” i – jak poinformowała mnie zdecydowanym głosem – jest „bardzo zadowolona z tego aspektu swojego życia”. Jej mąż Dick „jest przeciwieństwem wrażliwca”. Ale obojgu podoba się to, co drugie wnosi do małżeństwa, szczególnie teraz, kiedy wypracowali umiejętność rozwiązywania spornych kwestii. Na przykład z biegiem lat Cora nauczyła się nie ulegać naciskom, by dzieliła upodobanie męża do filmów przygodowych, jazdy na nartach czy finałów ligi futbolowej. Mąż wybiera się teraz na te atrakcje z kolegami.

Mark, po pięćdziesiątce, jest profesorem i poetą, specjalizuje się w twórczości T.S. Eliota. Jest nieżonaty i mieszka w Szwecji, gdzie wykłada literaturę angielską. Centralną rolę w jego życiu odgrywają przyjaźnie. Nabył umiejętność wyszukiwania w świecie nielicznych dusz podobnych do niego i kultywowania głębokich relacji z nimi. Przypuszczam, że osoby te traktują to jak wyróżnienie.

Jeśli chodzi o życie uczuciowe, Mark przypomina sobie, jak już w dzieciństwie gorąco się zakochiwał. Gdy dojrzał, jego związki stały się „rzadkie, ale obezwładniające. Dwa zawsze mi towarzyszą. Bolesnie. Nie mają końca, choć drzwi zostały zamknięte”. Potem jednak przypominam sobie, jak dodał cierpkim tonem: „Ale mam bogatą wyobraźnię”.

Ann także wspomina, że jako dziecko była bardzo kochliwa. „Zawsze był ktoś; to był ciągły połów, poszukiwanie”. Wyszła za mąż, gdy miała dwadzieścia lat, i w ciągu siedmiu następnych urodziła trójkę dzieci. W domu zawsze brakowało pieniędzy i w miarę jak narastały napięcia, wzrastała także agresywność jej męża. Gdy kilka razy mocno ją uderzył,

wiedziała, że musi odejść, dojrzeć i znaleźć sposób na samodzielne utrzymanie.

W kolejnych latach w jej życiu pojawiali się inni mężczyźni, ale nie wyszła ponownie za mąż. Mając pięćdziesiąt lat, mówi, że wreszcie zakończyło się jej poszukiwanie „magicznego partnera”. Gdy zapytałam, czy ułożyła sobie życie w jakiś szczególny sposób, by uwzględnić swą wrażliwość, jej pierwsza odpowiedź brzmiała: „Wreszcie pozbyłam się mężczyzn, więc to mi już nie doskwiera”. Poczucie szczęścia dają Ann bliskie przyjaźnie z kobietami oraz więzi z siostrami i z dziećmi.

Kristen, studentka, którą poznaliśmy w rozdziale 1, to kolejna osoba, która już od dzieciństwa intensywnie się zakochiwała. „Każdego roku kogoś sobie znajdowałam. Ale jak podrosłam i robiło się to coraz poważniejsze, zwłaszcza gdy byliśmy sam na sam, chciałam, żeby mnie zostawiali w spokoju. Potem trafił się ten, dla którego pojechałam do Japonii. Bardzo dużo dla mnie znaczył, ale to się już na szczęście kończy. Teraz, kiedy mam dwadzieścia lat, nie ganiam już tak za chłopakami. Chcę przede wszystkim odkryć, kim sama jestem”. Kristen, tak bardzo zaniepokojona swoim zdrowiem psychicznym, wypowiada się tu nader rozsądnie.

Trzydziestoletnia Lily przeszalała młodość, buntując się wobec swej surowej matki chińskiego pochodzenia. Ale gdy dwa lata temu na skutek balangowania podupadła na zdrowiu, zdała sobie sprawę, jak bardzo jest nieszczęśliwa. W czasie rozmowy ze mną zaczęła się zastanawiać, czy nie wybrała tego rozrywkowego trybu życia, aby zdystansować się od rodziny, którą postrzegała jako nudną i pozbawioną amerykańskiego wigoru. W każdym razie po powrocie do zdrowia związała się z mężczyzną, który jej zdaniem był jeszcze bardziej wrażliwy od niej. Na początku byli tylko przyjaciółmi; wydawał się jej nudny, podobnie jak jej rodzina. Ale zrodziło

się między nimi coś delikatnego i refleksyjnego. Zamieszkali razem, ale Lily nie spieszy się do małżeństwa.

Lynn ma ponad dwadzieścia lat. Niedawno poślubiła Craiga, z którym dzieli wspólną drogę duchową i głęboką, świeżą miłość. Różnią się jednak w sprawie pożądanej ilości seksu. Zgodnie z duchową tradycją, w której był wychowany, a którą Lynn przyjęła, Craig wstrzymywał się od pożycia seksualnego. W chwili naszej rozmowy Craig miał już jednak inne zdanie i teraz to Lynn chciała stosować się do tradycji i zachowywać wstrzeźliwość. Kompromis, który na razie zadowolił oboje, polega na tym, że kochają się „rzadko” (raz czy dwa razy w miesiącu), ale „w wyjątkowy sposób”.

Przykłady te ilustrują różnorodność, z jaką wysoko wrażliwe osoby zaspokajają swą głęboko ludzką potrzebę bliskości, i chociaż nie dysponuję jeszcze obszernymi danymi statystycznymi, na podstawie własnych wywiadów mam wrażenie, że u WWO występuje większa niż u innych gama rozwiązań w tym zakresie – częściej niż ma to miejsce w całej populacji, wybierają życie w pojedynkę albo bardziej zdecydowaną monogamię, albo bliskie więzi z przyjaciółmi czy z rodziną zamiast związku romantycznego. Co prawda to realizowanie innego modelu miłości może wynikać z odmiennych osobistych historii i potrzeb WWO, ale przecież potrzeba jest właśnie matką wynalazku.

Pomimo tej różnorodności osoby wysoko wrażliwe mają do rozważenia pewne wspólne kwestie dotyczące bliskich relacji. Wszystkie one wynikają z naszej wyjątkowej zdolności postrzegania subtelnych aspektów sytuacji oraz większej skłonności do nadpobudzenia.

Wrażliwi i zakochanie się

Z moich analiz wynika, że osoby wysoko wrażliwe zakochują się mocniej od innych. Może to być dobre. Badania wskazują na przykład, że zakochanie w większości skutkuje podwyższeniem poczucia kompetencji oraz poszerzeniem poczucia własnego „ja”¹. Zakochani czujemy się więksi, lepsi. Z drugiej strony warto jednak znać powody swego silniejszego zakochiwania się niemające wiele wspólnego z obiektem uczuć – na wypadek gdyby lepiej było się akurat nie zakochać.

Zanim jednak zaczniemy, napisz na kartce, co działo się z tobą przy okazji (czy okazjach), gdy zakochałeś się w przeszłości. Dzięki temu będziesz mógł się przekonać, czy coś z tego, o czym piszę, rozegrało się również w twoim przypadku.

Zdaję sobie sprawę, że niektóre osoby wysoko wrażliwe zdają się nigdy nie zakochiwać (obserwuje się u nich zwykle lękowo unikający styl przywiązania, o którym pisałam wcześniej). Ale mówienie: „Nigdy się nie zakocham”, przypomina powiedzenie: „Na pustyni nigdy nie pada”. Każdy, kto ma pojęcie o pustyniach, wie, że jeśli tam lunie, to już na całego. Jeżeli więc sądzisz, że nigdy się mocno nie zakochasz, mimo wszystko przeczytaj, co następuje – na wypadek ulewy.

Kiedy robi się zbyt intensywnie

Zanim przejdziemy do zakochania się – lub zaprzyjaźnienia – prowadzącego do wspaniałej relacji, warto zapoznać się z rzadszym, a dużo boleśniejszym przypadkiem bezbrzeżnej niespełnionej miłości. Może się ona przytrafić każdemu, ale zdaje się, że wysoko wrażliwym przydarza się odrobinę częściej. Skoro zaś jest to dla obu stron trudne doświadczenie, garść informacji może ci się przydać na wypadek, gdybyś znalazł się w takich okolicznościach.

Miłość tego rodzaju jest zwykle nieodwzajemniona. Zresztą właśnie ten brak odwzajemnienia bywa przyczyną jej intensywności. Gdyby mógł rozwinąć się prawdziwy związek, absurdalna idealizacja ostygłaby pod wpływem lepszego poznania kochanej osoby ze wszystkimi jej niedoskonałościami. Ale również sama intensywność może zahamować powstawanie związku. Skrajnie natężona miłość jest często odrzucana właśnie dlatego, że jest tak wymagająca i nierealistyczna. Człowiek kochany w taki sposób często czuje się zagłaskiwany i właściwie niekochany naprawdę, czyli z uwzględnieniem swych własnych uczuć. Wygląda wtedy na to, że kochający nie dostrzega *realnej* osoby, tylko jakąś wyidealizowaną wizję doskonałości. Jednocześnie może zaś rzucić wszystko dla marzenia o doskonałym szczęściu, które zdoła mu zapewnić tylko obiekt jego westchnień.

Jak taka miłość się rodzi? Nie ma jednej odpowiedzi, ale kilka bardzo prawdopodobnych możliwości. Carl Jung twierdził, że osoby zwyczajowo introwertyczne (większość wysoko wrażliwych) kierują swoją energię do wewnątrz, by chronić swe drogocenne życie wewnętrzne przed inwazją zewnętrznego świata. Ale Jung zwrócił też uwagę, że im głębsza introwersja, tym bardziej narasta presja podświadomości, by kompensować

ten zwrot do wnętrza. To tak, jakby dom wypełniał się znudzonymi (choć prawdopodobnie utalentowanymi) dziećmi, które z czasem znajdują drogę wyjścia tylnymi drzwiami. Ta nagromadzona energia często bywa ulokowana w jednej osobie (miejscu lub rzeczy), która dla biednego zdestabilizowanego introwertyka nabiera nadzwyczajnego znaczenia. Zakochujesz się po uszy, ale w rzeczywistości ma to niewiele wspólnego z tą drugą osobą, a więcej z tym, jak długo powstrzymywałeś się przed miłością.

Ten rodzaj miłości ukazany jest w wielu filmach i powieściach. Klasycznym przykładem filmowym może być *The Blue Angel* o profesorze zakochującym się w tancerce. Książkowa klasyka to *Wilk stepowy* Hermanna Hessego; introwertyczny starszy mężczyzna poznaje młodą, wyzywającą tancerkę i jej namiętnych, zmysłowych wielbicieli. W obu przypadkach bohaterowie zostają bezwolnie wciągnięci w wir miłości, seksu, narkotyków, zazdrości i przemocy – w ogrom stymulacji i doznań zmysłowych, które ich intuicyjne, introwertyczne osobowości dotychczas odrzucały i z którymi nie umieją postępować. To samo zdarza się kobietom, jak widać w niektórych powieściach Jane Austen czy Charlotte Brönte, w których zrównoważone, introwertyczne miłośniczki książek dają się porwać miłości.

Choćbyś był największym introwertykiem, jesteś też istotą społeczną. Nie możesz uciec przed potrzebą i spontanicznym pragnieniem nawiązania relacji z innymi, nawet jeśli sprzeczne z nim pragnienie chronienia siebie jest bardzo silne. Na szczęście, kiedy zbierzesz nieco doświadczeń i zakochasz się kilka razy, zdasz sobie sprawę, że nikt nie jest doskonały. Jak się mówi: „pół świata tego kwiatu”. Najlepszą ochroną przed nazbyt intensywnym zakochaniem się jest przebywanie wśród ludzi więcej, a nie mniej. Kiedy osiągniesz równowagę w tym względzie, możesz nawet

stwierdzić, że pewne osoby wręcz pomagają ci zachować spokój i poczucie bezpieczeństwa. Dlatego, skoro i tak się kiedyś zmoczysz, równie dobrze możesz już teraz z nami zanurkować.

Pomyśl o początkach twoich miłości i przyjaźni. Czy pojawiały się po dłuższym okresie izolacji?

Miłość ludzka, miłość boska

Inny przypadek mocnego zakochania się polega na projekcji własnych potrzeb duchowych na drugą osobę. Tu także błędne wzięcie kochanej osoby za istotę boską mogłoby zostać skorygowane, gdybyście mieli okazję razem pomieszkać. Jeśli to niemożliwe, projekcja ta bywa zaskakująco trwała.

Miłość taka musi pochodzić z jakiegoś potężnego źródła i myślę, że pochodzi. Jak ujęliby to jungiści, każdy z nas ma wewnętrznego pomocnika, który ma prowadzić nas do najgłębszych wewnętrznych głębi. Ale zdarza się, że nie znamy zbyt dobrze tego wewnętrznego przewodnika albo, jeszcze częściej, błędnie rzutujemy go na innych w rozpaczliwym pragnieniu znalezienia tej upragnionej postaci. Chcemy, by ten pomocnik był realny, a choć oczywiście byty wewnętrzne mogą być najzupełniej realne, nie zawsze łatwo sobie tę myśl przyswoić.

Zgodnie z tradycją jungowską, u mężczyzny ten wewnętrzny pomocnik zwykle jest żeńską duszą, postacią animy, a u kobiety jest to zwykle męski przewodnik duchowy, animus. Kiedy zakochujemy się, w rzeczywistości często zakochujemy się w tym wewnętrznym animusie lub animie, które prowadzą nas tam, gdzie pragniemy się znaleźć – do raj. Dostrzegamy swojego przewodnika w ludziach z krwi i kości, z którymi mamy nadzieję dzielić ziemski, zmysłowy raj (obejmujący często rejs po morzu tropikalnym lub weekend na nartach w Val d'Isere – reklamodawcy z radością pomagają nam w rzutowaniu tych archetypów w świat zewnętrzny). Nie zrozum mnie źle. Ciało, krew i zmysłowość są wspaniałe. Nie są tylko w stanie zastąpić wewnętrznej postaci czy wewnętrznego celu. Sam możesz się przekonać, jakie zamieszanie może wywołać boska miłość, gdy dwoje śmiertelników zaczyna się kochać na ludzki sposób.

Ale może zamieszanie to jest dobre przez pewien czas, na pewnym etapie życia. Powieściopisarz Charles Williams napisał: „Jeśli nie obdarzy się oddaniem tego, co ostatecznie okazuje się fałszem, wówczas nie ma szansy pojawić się to, co jest ostatecznie prawdziwe”.

Obezwładniająca miłość a niepewna więź

Jak już mówiliśmy, związki osób wysoko wrażliwych ze wszystkimi i ze wszystkim są w dużej mierze kształtowane przez naturę ich dziecięcej więzi z pierwszymi opiekunami. Ponieważ tylko 50–60 procent populacji zaznało w dzieciństwie bezpiecznego przywiązania² (to szokujące dane), wrażliwe osoby, które z wielką ostrożnością podchodzą do bliskich związków (unikające) albo przeżywają je bardzo intensywnie (lękowo-ambivalentne), mogą w zasadzie uważać, że mieszczą się w normie. Jednak twoje reakcje w związkach są tak silne, ponieważ tak wiele zagadnień pozostało w tym zakresie nieprzepracowanych.

Często osoby przyzwyczajone do zagrożeniowego stylu więzi starają się pieczołowicie unikać miłości, aby się nie sparzyć. Albo może wydaje się ona tylko marnowaniem czasu, a człowiek stara się nie zastanawiać, dlaczego widzi tę kwestię inaczej niż większość świata. Ale niezależnie od tego, jak bardzo się starasz, może nadejść dzień, w którym ponownie zapragniesz podjąć próbę z nadzieją, że tym razem się uda. Ktoś się pojawi i będzie się wydawało, że można zaryzykować. Albo może coś w tej osobie przypomni ci kogoś innego, kto na zbyt krótko zagościł w twoim życiu. Albo coś w głębi ciebie dojdzie do takiej desperacji, że decyduje się na ryzyko. Nagle się przywiązujesz, jak Ellen.

Choć nigdy nie czuła się tak blisko związana ze swym mężem, jak on sobie tego życzył, kończąc swoją pierwszą dużą rzeźbę, uważała się za w miarę szczęśliwą mężatkę. Jednak po zakończeniu rocznej pracy nad tym przedsięwzięciem, kiedy dzieło było już gotowe i wysłane, poczuła w sobie dziwną pustkę. Rzadko dzieliła się z innymi tego typu odczuciami, ale pewnego dnia wdała się w rozmowę na ten temat ze starszą, postawną kobietą o długich siwych włosach spiętych w kok.

Wcześniej Ellen nigdy nie zauważała tej kobiety, która przez lokalną społeczność była uważana za swego rodzaju ekscentryczkę. Ale tak się złożyło, że pani ta była z wykształcenia doradcą i umiała empatycznie słuchać. Następnego dnia Ellen zdała sobie sprawę, że ciągle myśli o tej kobiecie. Chciała z nią znowu porozmawiać. Kobiecie pochlebiało to, że wspomniała artystka chce się z nią zaprzyjaźnić, i więc rozkwitła.

Ale dla Ellen było to coś więcej niż przyjaźń. Była to dziwnie rozpaczliwa potrzeba. Ku swemu zdumieniu stwierdziła po niedługim czasie, że obie nadają tej relacji podtekst erotyczny, a w małżeństwie Ellen zaczęły się problemy. Ze względu na męża i dzieci postanowiła zerwać tę relację, ale nie potrafiła tego zrobić. Było to zupełnie niemożliwe.

Po roku burzliwych scen z udziałem całej trójki Ellen zaczęła dostrzegać u tej kobiety nieznośne wady – przede wszystkim gwałtowny temperament. Związek się zakończył, a małżeństwo Ellen przetrwało. Zrozumiała jednak, co się z nią działo, dopiero po wielu latach, w czasie psychoterapii.

Badając przebieg swojego wczesnego dzieciństwa, Ellen dowiedziała się od starszej siostry, że ich zapracowana matka nie miała czasu ani ochoty na zajmowanie się małymi dziećmi. Ellen była wychowywana przez różne opiekunki. Przypomniała sobie jedną z nich, niejaką panią North, która później była też jej pierwszą nauczycielką w szkółce niedzielnej. Pani North była nadzwyczajnie dobrą i ciepłą kobietą; mała Ellen myślała wręcz, że jest Bogiem. Jednocześnie pani North była postawną, miłą kobietą, noszącą siwe włosy spięte w kok.

Ellen dorastała nieświadomie zaprogramowana. Po pierwsze, zaprogramowana, by unikać przywiązywania się do kogokolwiek, ponieważ jej opiekunki często się zmieniały. Ale na głębszym poziomie była zaprogramowana, by wypatrywać kogoś takiego jak pani North, a potem

zaryzykować wszystko, by powrócić do stanu bezpieczeństwa, które czuła przez kilka godzin dziennie w niemowlęctwie, pozostając pod jej opieką.

Wszyscy jesteśmy w jakiś sposób zaprogramowani: by przypodobywać się i lgnąć do pierwszego człowieka, który okaże nam serce i obieca nas kochać i chronić; by znaleźć idealnego rodzica i bezkrytycznie czcić tę osobę; by skrajnie wystrzegać się wiązania z kimkolwiek; by związać się z osobą podobną do kogoś, kto nas kiedyś nie chciał (i zobaczyć, czy teraz zdołamy to zmienić) lub kto wymagał, byśmy nigdy nie dorośli; albo by po prostu znaleźć taką bezpieczną przystań jak ta, która dawała nam schronienie w dzieciństwie.

Zastanów się nad historią twoich miłości. Czy możesz ją zrozumieć w świetle swojego wczesnego przywiązania? Czy wnosisz do niej silne potrzeby, które pozostały ci z dzieciństwa? Obecność części takich potrzeb dostarcza zupełnie normalnego „spoiwa” dojrzałej bliskości. Ale nasze oczekiwania wobec dorosłych partnerów muszą mieć pewne granice. Człowiek, który naprawdę chce się związać z dorosłym mającym potrzeby dziecka (np. potrzebę bycia w stałym kontakcie), sam ma jakieś nierozwiązane problemy z przeszłości. Psychoterapia to bodaj jedyne miejsce, gdzie można otworzyć się na to, co zostało stracone, opłakać resztę i nauczyć się panować nad obezwładniającymi uczuciami.

A co z normalną romantyczną miłością, która czyni życie chwilowo tak cudownie nienormalnym?

Dwa składniki wzajemnej miłości

Analizując setki relacji o zakochiwaniu się (i zaprzyjaźnianiu) spisanych przez ludzi w różnym wieku, stwierdziłam wraz z mężem (psychologiem społecznym, wspólnie z którym przeprowadziłam obszerne badania nad bliskimi związkami), że najczęściej pojawiają się dwa motywy³. Pierwszy był oczywisty: zakochującej się osobie bardzo przypadają do gustu pewne aspekty drugiej osoby. Ale okazało się także, że strzała Kupidyna zwykle przebijała jej zbroję tylko wtedy, gdy człowiek orientował się, że też podoba się wybranej osobie.

Te dwa czynniki – spodobanie się nam określonych rzeczy w drugiej osobie oraz przekonanie się, że jej się podobamy – tworzą moim zdaniem obraz świata, w którym ludzie podziwiają się nawzajem, czekając tylko, aby ten drugi wyznał miłość. To wyobrażenie jest szczególnie ważne dla osób wysoko wrażliwych, bo wyznanie miłości lub usłyszenie takiej deklaracji jest jednym z najbardziej pobudzających momentów w życiu. Jeśli jednak chcemy być z kimś blisko, musimy to zrobić! Musimy podjąć ryzyko zbliżenia się i utrzymania tej bliskości, w tym odezwania się. Cyrano de Bergerac odebrał tę lekcję, podobnie jak kapitan John Smith.

Jak pobudzenie sprawia, że każdy się może zakochać

Mężczyzna spotyka kobietę na moście linowym, kołyszącym się na wietrze nad przepaścią górskiego kanionu. Albo spotyka tę samą kobietę na solidnym drewnianym mostku nad strumykiem. W której z tych okoliczności jest większe prawdopodobieństwo, że uzna ją za atrakcyjną? Jak wynika z eksperymentu (dziś sławnego w psychologii społecznej), przeprowadzonego przez mojego męża ze współpracownikami, znacznie częściej dochodzi do zakochania na moście linowym⁴. Z innych badań wynika, że prawdopodobieństwo uznania drugiej osoby za pociągającą rośnie, jeśli jesteśmy w dowolny sposób pobudzeni, choćby z powodu biegania w miejscu czy słuchania skeczu kabaretowego⁵.

Jest kilka teorii wyjaśniających, dlaczego dowolne pobudzenie może prowadzić do sympatii, jeśli w pobliżu znajduje się odpowiednia osoba. Jednym z powodów może być to, że zawsze staramy się przypisać pobudzenie jakiejś przyczynie, i jeśli tylko to możliwe, chętnie przypisujemy go poczuciu sympatii. Albo że wysoki, ale tolerowany, poziom pobudzenia kojarzy się w naszym umyśle z ekspansją siebie i podnieceniem, co z kolei wiąże się z przyciąganiem do kogoś. Odkrycie to ma interesujące implikacje dla osób wysoko wrażliwych. Jeśli znacznie łatwiej niż inni podlegamy pobudzeniu, to znajdując się w towarzystwie atrakcyjnej osoby, statystycznie mamy szansę częściej (i być może również mocniej) się zakochać.

Zastanów się nad historią swoich miłości. Czy tuż przed lub w chwili poznawania osoby, którą pokochałeś, przeżywałeś coś ekscytującego? Albo czy po tym, jak przeżyłeś jakieś trudne doświadczenie, miałeś poczucie, że jesteś mocno związany z osobami, które przez nie przeszły razem z tobą?

Ewentualnie związany z lekarzami, terapeutami, członkami rodziny czy przyjaciółmi, którzy pomogli ci poradzić sobie z kryzysem lub cierpieniem? Zwróć uwagę na te liczne przyjaźnie, które nawiązuje się w liceum czy na studiach, kiedy każdy doświadcza tak wielu intensywnie pobudzających nowości. Teraz rozumiesz dlaczego.

Dwa inne powody, dla których WWO są bardziej kochliwe

Innym źródłem zakochiwania się mogą być wątpliwości dotyczące własnej wartości. Z pewnego badania wynika na przykład, że studentki, których poczucie własnej wartości zostało obniżone (przez powiedzenie im czegoś w trakcie eksperymentu), oceniały partnera jako bardziej atrakcyjnego niż te, których poczucie własnej wartości nie zostało naruszone.⁶ Podobnie ludzie mają szczególną skłonność do zakochiwania się tuż po zerwaniu poprzedniego związku.

Jak podkreślałam, wielu ludzi wysoko wrażliwych ma niskie poczucie własnej wartości, ponieważ odbiegają od wymagań kulturowego wzorca. Dlatego czasem uważają się za szczęściarzy, jeśli ktokolwiek ich zechce. Jednak miłość zbudowana na takiej podstawie może nie wypalić. Z czasem możesz zdać sobie sprawę, że osoba, w której się zakochałeś, w ogóle do ciebie nie dorasta lub po prostu nie jest w twoim typie.

Zastanów się nad historią swoich miłości. Czy niskie poczucie własnej wartości odgrywało w nich rolę?

Głównym rozwiązaniem jest, oczywiście, budowanie poczucia własnej wartości przez reinterpretację swojego życia w świetle wrażliwości, przepracowanie innych czynników podkopujących twoją pewność siebie oraz przez aktywność w świecie na twoich własnych warunkach i wykazanie sobie, że nic ci nie brak. Z zaskoczeniem zobaczysz, jak wiele osób pokocha cię właśnie *ze względu* na twoją wrażliwość.

Jest też oczywiście ludzka tendencja do nawiązywania lub utrzymywania bliskiej relacji z czystej obawy przed samotnością, nadpobudzeniem czy koniecznością zmierzenia się z nową lub przerażającą sytuacją. Myślę, że jest to główny powód, z którego – jak wynika z badań – jedna trzecia

studentów zakochuje się w ciągu pierwszego roku pobytu poza domem⁷. Jesteśmy zwierzętami społecznymi i bezpieczniej czujemy się w towarzystwie. Ale przecież nie chcemy zadawać się z pierwszym lepszym tylko dlatego, że boimy się samotności. Partner w końcu to wyczuje i będzie urażony lub zacznie cię wykorzystywać. Oboje zasługujecie na coś lepszego.

Zastanów się nad historią swoich miłości. Czy zakochałeś się kiedyś z lęku przed samotnością? Uważam, że osoby wysoko wrażliwe powinny mieć poczucie, że są w stanie wytrwać przynajmniej przez pewien czas bez bliskiej relacji miłosnej. W przeciwnym razie nie mamy możliwości poczekać na osobę, która nam się naprawdę spodoba.

Jeśli jednak chwilowo nie jesteś w stanie znieść życia w pojedynkę, nie wstydź się tego. Najprawdopodobniej coś naruszyło twoje zaufanie do świata albo komuś zależało na tym, abyś go nie rozwinął. Jeżeli to realistyczne, podejmij próbę zamieszkania w pojedynkę. Gdybyś uważał, że to jest zbyt trudne, przepracuj to zagadnienie z terapeutą, który cię wesprze i poprowadzi – terapeuta to ktoś, kto cię nie wykorzysta ani nie porzuci, a jedynym jego celem jest doprowadzenie do twojej samowystarczalności.

Z drugiej strony nie chodzi o to, że masz być zupełnie sam. Wspaniałego wsparcia dostarczają dobrzy przyjaciele, lojalni członkowie rodziny, współlokator, który akurat ma czas i chętnie pójdzie do kina, a także kochające psy i puchate koty.

Pogłębianie przyjaźni

Osoby wysoko wrażliwe nigdy nie powinny lekceważyć zalet głębokiej przyjaźni. Przyjaźń zwykle nie jest tak intensywna, skomplikowana czy nawiązywana na wyłączność jak związki romantyczne. Niektóre konflikty można zostawić naturalnemu biegowi z nadzieją, że się rozwiążą. Irytujące cechy można ignorować nieco dłużej, może nawet przez cały czas trwania relacji. Ponadto w przyjaźni można testować granice dopuszczalnych zachowań z drugą osobą, ponosząc mniejsze ryzyko długotrwałej szkody w razie odrzucenia ciebie przez nią lub jej przez ciebie. Niekiedy zaś z tego, co zaczęło się jako przyjaźń, rozwijają się relacje romantyczne.

Aby pogłębić przyjaźń (albo zażyłość z członkiem rodziny), wykorzystaj to, czego dowiedziałaś się o zdrowych powodach zakochania. Powiedz tej osobie, że ją lubisz. Nie wahaj się podzielić jakimś intensywnym doświadczeniem – przejdźcie razem przez trudne dla ciebie chwile, wspólnie zabierzcie się do jakiegoś przedsięwzięcia, stańcie się zgranym zespołem. Trudno jest się z kimś zbliżyć, jeśli łączy was tylko sporadyczny lunch. W trakcie wspólnych doświadczeń będziecie się też sobie zwierzać. Jeśli zwierzenia te są wzajemne i stosowne, stanowią najszybszą drogę do bliskości⁸.

Znajdowanie właściwego partnera

Prawdę mówiąc, zwykle znajdują nas nie-WWO. W pewnym okresie większość moich przyjaciół stanowiły osoby ekstrawertywne i niespecjalnie wrażliwe (choć bardzo miłe i empatyczne), które chyba były odrobinę dumne ze znajomości ze mną, pisarką ceniącą sobie samotność. Dla mnie to były wartościowe kontakty, otwierające przede mną punkty widzenia i okazje, których sama bym nie znalazła. Z wielu jednak powodów warto, aby WWO były także zaprzyjaźnione z innymi WWO.

Doskonałym sposobem znalezienia innych ludzi wysoko wrażliwych jest zwrócenie się z prośbą do swoich ekstrawertywnych przyjaciół o przedstawienie cię innym ich znajomym podobnym do ciebie. Można też odszukać WWO, myśląc po naszymu – czyli raczej nie przy okazji happy hours, w siłowni czy na koktajlu. Ryzykując umacnianie stereotypów, stwierdzą, że WWO częściej spotka się np. na kursach dla dorosłych, kameralnych wyprawach na łono natury, w grupach biblijnych, zgłębiających bardziej ezoteryczne aspekty religii, na zajęciach malarskich, wykładach z psychologii jungowskiej, wieczorkach poetyckich, spotkaniach klubu Mensa, w filharmonii, na przedstawieniu operowym lub baletowym, na wykładach poprzedzających te spektakle oraz na najróżniejszych wyjazdach w celu pogłębiania życia duchowego. Lista ta powinna rozruszać twoją wyobraźnię.

Kiedy już poznasz inną wrażliwą osobę, możesz łatwo nawiązać rozmowę, komentując poziom hałasu czy natłok bodźców w miejscu, w którym się znajdujecie. Następnie możecie postanowić się stamtąd oddalić, wyjść na spacer, znaleźć jakieś zaciszne miejsce – i dalej już samo pójdzie.

Taniec wrażliwych

Już to mówiłam i jeszcze powtórzę, że osoby wysoko wrażliwe potrzebują bliskich związków i mogą bardzo umiejętnie je pielęgnować. Niemniej musimy zachować czujność wobec tej naszej strony, która chce się zamykać, chronić. Często zdarza się, że mimowolnie wykonujemy swego rodzaju taniec: najpierw pragniemy bliskości, wysyłamy więc sygnały zapraszające do zbliżenia. Druga osoba reaguje. Chce się z nami częściej spotykać, lepiej nas poznać, może nas dotknąć. Wtedy my się wycofujemy. Druga osoba przez jakiś czas wykazuje cierpliwość, ale potem też się wycofuje. Czujemy się samotni i znowu wysyłamy sygnały. Ta osoba, albo inna, ponawia próbę. Znowu cieszymy się – przez chwilę. I zaraz znowu czujemy się przytłoczeni.

Krok w przód, krok w tył, krok w przód, krok w tył – aż wreszcie obie strony są zmęczone tym tańcem.

Osiągnięcie równowagi między zachowywaniem dystansu a bliskością wydaje się niemal niemożliwe. Jeśli próbujesz zadowolić innych, tracisz z pola widzenia własne potrzeby. Jeśli próbujesz zadowolić tylko siebie, możesz nie wyrażać zbyt gorąco miłości i nie godzić się na potrzebne w każdym związku kompromisy.

Jednym z rozwiązań może być nawiązanie relacji z osobą podobną do ciebie; w końcu jednak możecie oboje tak bardzo utracić wzajemny kontakt, że zaczniecie tańczyć pod przeciwległymi ścianami. Z drugiej strony relacja z kimś, kto chce się bardziej angażować i mieć więcej stymulacji, może zmienić ten taniec w koszmar. Nie wiem, co będzie dla ciebie właściwe. Ale wiem, że wrażliwe osoby muszą uczestniczyć w tym tańcu, ani nie poddając się, ani nie chcąc go przerwać. W najlepszym wydaniu są to naprzemienne przypływy i odpływy, które zaspokajają

potrzeby obu stron i dają wyraz temu, że uczucia falują. Z czasem twoje ruchy nabierają coraz więcej wdzięku i rzadziej depczesz po palcach.

Przyjrzyjmy się teraz twoim najbliższym relacjom.

Słuchanie odzwierciedlające

Jeśli ma to być ćwiczenie, wyznacz sobie limit czasu (minimum dziesięć minut, maksimum czterdzieści pięć). Potem zamieńcie się rolami, dając tyle samo czasu drugiej osobie. Nie róbcie tego jednak natychmiast. Oczekajcie godzinę lub nawet cały dzień. Ponadto jeśli tematem rozmowy był jakiś konflikt czy złość między wami, również odczekaj trochę, zanim przedyskutujesz to, co zostało powiedziane. Jeżeli chcesz, możesz notować sobie, o czym zechcesz powiedzieć. Ale w tym przypadku najlepszym rozwiązaniem jest po prostu wyrażanie swoich reakcji w twojej turze słuchania odzwierciedlającego.

ZASADY NA TAK:

1. Przyjmij postawę ciała znamionującą aktywne słuchanie. Siądź prosto, nie splataj ramion ani nóg, może pochyl się do przodu. Patrz na rozmówcę. Nie zerkaj na zegarek.
2. Słowami lub tonem głosu odzwierciedlaj uczucia, które zostały wyrażone. Fakty są wtórne i pojawią się w miarę rozmowy, zachowaj więc cierpliwość. Jeśli przypuszczasz, że obecne są i inne uczucia, poczekaj, aż ujawnią się w słowach albo ewidentnie przejawią się w tonie głosu.

Zaczynając od trochę trywialnego przykładu odzwierciedlania uczuć, twoja partnerka mogłaby powiedzieć: „Nie podoba mi się ten twój płaszcz”. W ćwiczeniu, którego celem jest akcentowanie uczuć, odpowiedziałabyś: „Hm, *naprawdę* ci się nie podoba”. Nie mówisz: „Hm, *ten płaszcz* ci się nie podoba”, co by podkreślało przedmiot, jakbyś pytał, co z nim jest nie tak. Ani nie mówisz „Hm, *nie podobam* ci się w tym płaszczu”, skupiając się na sobie (zwykle defensywnie).

Ale trywialne uwagi mogą być początkiem czegoś ważniejszego. Partnerka odpowiada na twoje odzwierciedlenie uczuć, mówiąc: „Tak, ten płaszcz zawsze

mi przypomina ostatnią zimę”. Tu nie ma – jeszcze – wielu uczuć. Więc czekasz.

Partnerka mówi: „Nie cierpiałam mieszkania w tamtym domu”. Ponownie akcentujesz uczucia: „Było ci tam bardzo źle”. Nie pytasz: „Dlaczego?”. Nie mówisz: „Staralem się, byśmy się stamtąd jak najszybciej wyprowadzili”. I wkrótce usłyszysz być może coś na temat zeszłej zimy, o czym dotąd nie miałeś pojęcia. „Tak, teraz zdaję sobie sprawę, że nigdy nie czułam się tak samotna jak wtedy, nawet gdy byliśmy razem w tym samym pokoju”. No i mamy sprawy, które trzeba przedyskutować. Do tego właśnie może doprowadzić odzwierciedlanie uczuć w odróżnieniu od skupiania się na faktach czy na własnych uczuciach.

ZASADY NA NIE:

1. Nie zadawaj pytań.
2. Nie udzielaj rad.
3. Nie powołuj się na własne, podobne doświadczenia.
4. Nie analizuj i nie interpretuj.
5. Nie rób nic, co mogłoby rozpraszać i odciągać cię od odzwierciedlania uczuć partnera.
6. Nie zapadaj w przedłużające się milczenie, pozwalając drugiemu na ciągnięcie monologu. Twoje milczenie jest „słuchającą” połową słuchania odzwierciedlającego. Odpowiednia ilość ciszy daje partnerowi przestrzeń do pogłębienia jego komunikatu, ale nie zapominaj o odzwierciedlaniu tego, co jest mówione. Korzystaj z intuicji, by wyczuć właściwy moment na jedno i drugie.
7. Niezależnie od tego, co partner powie, nie broń się i nie przedstawiaj swojego punktu widzenia. Jeśli uważasz, że to konieczne, możesz na końcu podkreślić, że choć tylko słuchałaś, nie znaczy to, że się ze wszystkim zgadzasz. Choć założenia leżące u podstaw uczuć mogą być błędne (i czasem popełniamy błędy w wyniku swoich odczuć), uczucia same w sobie nigdy nie są ani błędne, ani słuszne, a wysłuchanie ich z szacunkiem zwykle prowadzi do zmniejszenia problemów, a nie ich narastania.

Bliskie relacje między dwiema wrażliwymi osobami

Bliskość z drugą osobą wysoko wrażliwą może mieć wielkie zalety. Każde z was czuje się wreszcie zrozumiane. Powinno powstawać mniej konfliktów na tle tego, co to znaczy „za dużo”, czyli na tle czasu spędzanego w pojedynkę. Przypuszczalnie podobają się wam podobne sposoby spędzania wolnego czasu.

Wadą może być to, że wykonywanie pewnych zadań – np. zapytanie obcych o drogę czy wyprawa na duże zakupy – może wam obojgu sprawiać trudność, więc sprawy te często zostają niezrobione. Jeśli oboje macie skłonność do utrzymywania dystansu wobec innych, nie będzie miał kto zmusić was do zwiększania wzajemnej bliskości, przewyciężenia poczucia braku bezpieczeństwa. Luźny związek może się wam obojgu wydawać zadowalający, ale będzie suchy, zupełnie inny niż z osobą, która domagałaby się większej bliskości. Jednak ostatecznie jest to wasza decyzja. Odkładając na bok zalecenia popularnej psychologii, jeśli oboje jesteście zadowoleni, nie ma takiego prawa naturalnego ani ludzkiego, które głosiłoby, że do szczęścia konieczne jest ściśle zbliżenie i dzielenie się wszystkim.

Mam też wrażenie, że, ogólnie biorąc, kiedy partnerzy mają podobne osobowości, ich wzajemne zrozumienie jest głębokie, a konflikty minimalne. Może to być nudnawe, ale może też stwarzać bezpieczną, zaciszną przystań, z której oboje możecie wyruszać czy to na podbój świata zewnętrznego, czy to do własnego wnętrza. A powracając do siebie nawzajem, możecie szczerze obdzielać się ekscytacją zebranych doświadczeń.

Gdy partner nie jest aż tak wrażliwy

Każda różnica dzieląca partnerów spędzających dużo czasu razem ma tendencję do narastania. Jeśli tylko odrobinę lepiej radzisz sobie w posługiwaniu się mapą czy w czytaniu wyciągów bankowych, będziesz to wciąż robił za was oboje, nabierając w tym wprawy. Problem pojawia się wtedy, gdy ten drugi poczuje się głupio i bezradnie, gdy w potrzebie znajdzie się sam na sam z mapą albo dokumentem bankowym. (Choć niekiedy człowiek może wtedy z zaskoczeniem spostrzec, że w wyniku obserwowania partnera radzi sobie lepiej, niż oboje przypuszczali).

Każdy sam musi zdecydować, w jakich obszarach może pozostawać „zielony”, mając przy sobie „specjalistę”, a w jakich nie może sobie pozwolić na ignorancję. Chodzi tu o szacunek do siebie, a w parach heteroseksualnych myślę, że do głosu dochodzą także stereotypy kulturowe. Może czujesz się źle, robiąc coś, czego zwykle nie robią osoby twojej płci. Albo może, tak jak ja i mój mąż, źle się czujesz z dopuszczeniem do tych stereotypów (chcę wiedzieć, jak zmienia się oponę, a on, jak przewija się dziecko).

Specjalizacja taka stwarza najwięcej problemów i najbardziej powinno się jej unikać, jeśli dotyczy „prac” psychicznych. Jedno czuje emocje za dwoje; drugie pozostaje nieporuszone. Albo jedno odbiera tylko pozytywne uczucia, nie nabierając hartu w mierzeniu się z żalobą, lękiem itp., a drugie stale przeżywa wszystkie lęki i depresję.

W odniesieniu do wrażliwości, osoba, która jest choćby minimalnie mniej wrażliwa, specjalizuje się w robieniu wszystkiego, co mogłoby nadmiernie pobudzić drugą (a jeśli oboje są silnie wrażliwi, mogą się specjalizować w poszczególnych dziedzinach). Obie strony mogą czerpać z tego korzyści. W takim związku jest więcej spokoju; jedna osoba czuje się

bardziej pomocna, druga ma poczucie, że otrzymuje pomoc. Mniej wrażliwa osoba może nawet nabrać poczucia, że jest niezbędna, i poczuć się przez to zbyt pewna siebie.

Tymczasem ta wrażliwsza zajmuje się za dwoje wszelkimi subtelnościami. Niektóre z nich mogą się zdawać mniej palące – wpadanie na nowe, kreatywne pomysły; świadomość, po co się żyje; pogłębianie komunikacji; docenianie piękna. Ale jeśli między dwiema osobami istnieje silna więź, wynika prawdopodobnie z tego, że mniej wrażliwa strona potrzebuje i ceni to, co ty, bardziej wrażliwy, wnosisz do związku. Bez tego cała skuteczność w realizowaniu zadań na nic by się nie zdawała, a przypuszczalnie byłaby też dużo mniejsza. Czasem zresztą bardziej wrażliwa osoba może to wszystko wyczuwać, nabrać poczucia swojej niezbędności i zacząć się nadto wywyższać.

W wieloletnim związku oboje partnerzy mogą być całkiem zadowoleni z osiągniętego podziału zadań. Jednak, zwłaszcza w drugiej połowie życia, u jednego lub obojga może zrodzić się niedosyt. Pragnienie przeżycia pełni, doświadczenia tych aspektów życia, w których się nie specjalizowaliśmy, może stać się silniejsze od dążenia do skuteczności i bezbłędności. Co więcej, jeśli specjalizacja stała się bardzo wąska, jak zdarza się w starych małżeństwach, każda strona może czuć się tak zależna od drugiego, że obie tracą wszelkie poczucie wolności wyboru co do pozostawania w związku. W kontekście wrażliwości jedno z was może nabrać przekonania, że nie byłoby w stanie przetrwać w świecie zewnętrznym, a drugie, że nie byłoby w stanie znaleźć drogi do własnego wnętrza. W tym momencie spoiwem nie jest już miłość, a brak alternatywy.

Rozwiązanie jest oczywiste, ale nie łatwe. Partnerzy muszą się zgodzić, że zmiana jest konieczna, nawet jeśli przez pewien czas ucierpi na tym skuteczność. Bardziej wrażliwy partner musi spróbować nowych rzeczy,

więcej decydować, czasem zrobić coś w pojedynkę. Mniej wrażliwy musi doświadczyć życia bez „duchowego” wkładu małżonka i na własną rękę nawiązać kontakt z subtelnościami pojawiającymi się w jego świadomości.

Mogą sobie nawzajem pomagać, pod warunkiem że potrafią powstrzymać się przed interweniowaniem i wyręczaniem. Najlepszą i najbardziej pomocną rolą jest kibicowanie. A może nawet całkowite odwrócenie wzroku od drugiej osoby na pewien czas, tak aby nowicjusz zmagął się ze swoimi trudnościami bez presji i wstydu z powodu marnych wyników swoich starań. Nowicjusz wie, kiedy zwrócić się do specjalisty po życzliwą pomoc, jeśli będzie konieczna. To jest wspaniały dar. Możliwe, że w takiej sytuacji największy z możliwych.

Różnice w optymalnym poziomie pobudzenia

Rozważyliśmy właśnie sytuację, w której ty i twój mniej wrażliwy partner czy przyjaciel układacie życie w sposób niemal zbyt wygodny dla ciebie, bardziej wrażliwego członku pary. Ale pojawia się również mnóstwo sytuacji, w których twój partner nie zdaje sobie sprawy, że ulegasz nadmiarowi bodźców; sytuacji, w których robicie razem dokładnie to samo i on ma się świetnie. Co jest nie tak z tobą?

Jak zareagować na wynikającą z najlepszych intencji prośbę, żebyś „tylko spróbował” i „nie psuł zabawy”? Jest to dylemat dobrze mi znany osobiście – najpierw z domu rodzinnego, później z własnego z mężem. Jeśli powiedziałam, że nie mogę w czymś brać udziału, bywało tak, że ze względu na mnie pozostali również rezygnowali i miałam poczucie winy, albo też wychodzili beze mnie i czułam, że coś tracę. Piękny wybór! Nie rozumiejąc jeszcze swojej cechy, decydowałam się zwykle na dostosowanie do przyjętego planu. Czasem to wypalało, czasem cierpiałam katusze, a niekiedy wracałam chora. Nic dziwnego, że wiele wysoko wrażliwych ludzi traci kontakt ze swoim „autentycznym ja”⁹.

W ciągu roku, który spędziliśmy w Europie, gdy mieliśmy malutkiego synka, latem przez kilka dni podróżowaliśmy z przyjaciółmi. Pierwszego dnia wybraliśmy się z Paryża nad brzeg Morza Śródziemnego i dalej Riwierą na wschód do Włoch. Nie przewidzieliśmy, że dołączymy do rzeszy Europejczyków jadących krętymi drogami na urlop, zderzak w zderzak, przy akompaniamencie klaksonów i warkotu skuterów. Jednocześnie nasza piątka próbowała wybrać miejscowość i hotel, w którym nasze fantazje na temat Lazurowego Wybrzeża mogłyby się ziścić mimo braku wcześniejszej rezerwacji i mimo skromnego budżetu. Nasz synek, zadowolając się przez ładnych parę godzin skakaniem po mnie

jak na trampolinie, wreszcie opadł z sił, zaczął marudzić i popłakiwać, a w końcu rozbeczał się na dobre. Wieczorem zrobiło się już całkiem niezabawnie.

Kiedy znaleźliśmy się w hotelu, pragnęłam odpocząć i położyć malca spać. Wówczas jeszcze nie wiedziałam nic na temat mojej wyjątkowej cechy. Wiedziałam tylko, czego nam obojgu było potrzeba. Niezwłocznie.

Mąż i nasi znajomi byli jednak gotowi na wizytę w kasynach Monte Carlo. Jak wielu wrażliwym, hazard nie sprawia mi przyjemności. Niemniej pomysł był nader kuszący. Jednak nie było mowy, żebym dała radę pójść. Ale może, gdyby udało się znaleźć opiekę dla dziecka? Strasznie nie chciałam zostać sama.

W końcu zostałam. Synek spał w najlepsze, a ja leżałam w łóżku smutna, samotna i zżerana zazdrością, a do tego czujna w obcym miejscu. Kiedy zaś wszyscy wrócili w szampańskim nastroju, uraczyli mnie wesołymi opowieściami, po wielokroć powtarzając: „Szkoda, że cię z nami nie było”. Ani nie pojechałam z nimi, ani nie spałam, a potem jeszcze nie mogłam zasnąć, bo złościłam się, że wcześniej nie spałam!

Jakże żałuję, że nie wiedziałam wtedy tego, co wiem teraz. Nadpobudzenie często zostaje przeniesione w zmartwienia, żale – cokolwiek, co jest pod ręką – a pójście do łóżka wcale nie oznacza, że zaśniesz; możesz być dalece zbyt podniecony. Jednak i tak jest to najlepsze miejsce, w którym możesz być. A okazja zwykle może się powtórzyć – nawet na zobaczenie Monte Carlo. I najważniejsze: zostanie w domu może być cudowne, gdy przyjmiesz wreszcie do wiadomości, że czasami właśnie dom jest tym, czego ci najbardziej potrzeba.

W takich sytuacjach twój przyjaciel czy partner zostaje postawiony przed trudnym wyborem. Chce, byście wybrali się razem, a ponieważ w przeszłości czasem wszystko się dobrze udawało, kusi go, by cię

namawiać. Nie dość że nie będzie mu cię wtedy brakowało, to na dodatek, gdyby poszedł bez ciebie, może mieć głębokie poczucie winy, że zostawił cię samego.

Uważam, że w takich sytuacjach ster musi przejąć osoba wrażliwa, by nie obarczać potem winą nikogo innego. W końcu to ty najlepiej wiesz, jak się czujesz i co ci sprawi przyjemność. Jeśli wahasz się, czy coś zrobić, ze względu na obawę przed nadmiarem bodźców – nie na aktualny poziom zmęczenia – musisz zważyć to na szali z przyjemnością, jakiej możesz się pozbawić. (Dodaj nieco wagi po stronie wyjścia, jeśli z dzieciństwa pozostał ci lęk przed nieznanymi miejscami). Następnie musisz sam podjąć decyzję i zgodnie z nią postąpić. Jeśli twoje postępowanie okaże się nietrafione, będzie to twoja pomyłka. W każdym razie próbowałeś. Jeżeli zaś wiesz, że doznasz nadpobudzenia, i dlatego wolisz zostać w domu, zrób to z wdziękiem i zminimalizuj wyrażanie przez siebie żalu z powodu tego, co cię ominie. Życz wszystkim, by dobrze się bawili bez ciebie.

Codzienny czas w pojedynkę

Innym często spotykanym problemem w bliskich związkach z mniej wrażliwym partnerem lub przyjacielem jest twoja silniejsza potrzeba pobycia w samotności, po to by pomyśleć i przetrwać dzień. Druga osoba może się poczuć odrzucona albo nadal pragnąć twojego towarzystwa. Powiedz jej, dlaczego potrzebujesz chwili wytchnienia. Określ, kiedy będziesz znów dostępny, i dotrzymaj terminu. Albo możecie nadal pozostawać razem, ale odpoczywać w ciszy.

Jeśli spotkasz się z oporem wobec twojej potrzeby samotności (czy jakiegokolwiek innej z twoich szczególnych potrzeb), będziesz musiał głębiej to przedyskutować. Masz prawo do swoich charakterystycznych doświadczeń i potrzeb. Ale zdawaj sobie sprawę, że są one inne niż potrzeby twojego partnera czy przyjaciela oraz większości znanych mu osób. Postaraj się więc go wysłuchać i poznać jego odczucia. Może chce negocjować możliwość istnienia tak znaczącej różnicy między wami. Albo obawia się, że coś z tobą jest nie tak, masz jakiś defekt czy chorobę. Ponadto może być mu przykro w związku z tym, że twoja wrażliwość uniemożliwia wam wspólne przeżywanie – realnych czy wyobrażonych – przygód. Może rodzić się przy tym złość albo poczucie, że wszystko to sobie wymyślasz.

Warto przypomnieć partnerowi, skromnie i taktownie, o wszystkich korzyściach, jakich doznaje w konsekwencji twojej wrażliwości. Musisz też zadbać o to, by nie posługiwać się swoją wrażliwością jako wymówką, aby zawsze stawało na twoim. *Potrafisz* tolerować wysoki poziom stymulacji, *zwłaszcza* jeśli masz przy sobie kogoś, przy kim jesteś bardziej odprężony i czujesz się bezpiecznie. Czasem partner (przyjaciel) doceni podjęcie przez ciebie wysiłku, by mu towarzyszyć. I być może wszystko wypali. A jeśli

nie, pokażesz, gdzie leżą twoje granice (najlepiej powstrzymując się od skomentowania: „A nie mówiłem!”). Stanie się jasne, że zwykle jesteście szczęśliwsi, zdrowsi i macie mniej wzajemnych pretensji, gdy oboje okazujecie sobie zrozumienie i szacunek dla różnych poziomów optymalnego pobudzenia. Będziecie się wtedy wzajemnie zachęcać do robienia tego, czego każdemu potrzeba – wychodzenia zabawić się czy zostawiania i odpoczywania – aby utrzymać się we własnej strefie komfortu.

Oczywiście, gdy zdecydowanie wyrazisz swoje potrzeby, na powierzchnię mogą wypłynąć też inne sprawy. Jeśli w waszym związku istnieją już napięcia, a ty oznajmisz, że partner czy przyjaciel musi się pogodzić z twoją wrażliwością, może to wywołać poważne trzęsienie ziemi. Jeżeli jednak „uskok tektoniczny” był tam od początku, nie obwiniaj o to swojej wrażliwości ani wystąpienia w swojej obronie bez względu na to, jak bardzo znajdzie się pod ostrzałem.

Lęk przed uczciwą komunikacją

Ogólnie wrażliwość może w znacznym stopniu pogłębiać intymną komunikację. Odbierasz mnóstwo subtelnych przekazów, niuansów, paradoksów, ambiwalencji i nieświadomych procesów. Rozumiesz, że ten rodzaj komunikacji wymaga cierpliwości. Jesteś lojalny, sumienny i doceniasz wartość związku na tyle, by być gotowym dać mu czas.

Głównym problemem bywa, jak zwykle, nadpobudzenie. W jego stanie możemy być skrajnie niewrażliwi na wszystko, co nas otacza, również na ludzi, których kochamy. Możemy obwiniać naszą cechę – „byłem zbyt zmęczony, zbyt przytłoczony”. Ale mimo to naszym obowiązkiem jest zrobić wszystko, by komunikować się w pożyteczny sposób lub powiadomić drugą osobę – jeśli to możliwe, z góry – że nie jesteśmy w stanie się z czegoś wywiązać.

Prawdopodobnie największe błędy komunikacyjne osoby wrażliwe popełniają z powodu unikania nadpobudzenia przez przykrości. Myślę, że większość ludzi, a szczególnie WWO, obawia się gniewu, konfrontacji, płaczu, lęku, „scen”, zmian (zmiana zawsze wiąże się z utratą czegoś), próśb o zmianę, osądzenia czy zawstydzenia z powodu popełnionych błędów, a także osądzania i zawstydzania kogokolwiek innego.

Prawdopodobnie wiesz na poziomie racjonalnym – z lektur, doświadczenia czy może z terapii dla par – że wszystko to musi być obecne w związku, jeśli ma on pozostać świeży i żywy. Ale z jakiegoś powodu wiedza ta w ogóle nie jest pomocna, gdy przychodzi pora otworzyć usta i powiedzieć, co się czuje.

Co więcej, do przodu wyrywa się intuicja. W nader realnym, pobudzającym, na wpół świadomym świecie wyobraźni z góry

doświadczasz różnych kierunków, w jakie rozmowa może się potoczyć, a większość z nich powoduje stres.

Można pokonać swoje lęki na dwa sposoby. Po pierwsze, można dokładnie uświadomić sobie swoje wyobrażenia oraz wyobrazić sobie inne możliwości – na przykład jak będzie wam po rozwiązaniu konfliktu albo co będzie, jeśli *nie* podejmiecie takiej próby. Po drugie, możesz omówić ze swoim partnerem (przyjacielem), co sobie wyobrażasz i jak powstrzymuje cię to przed większą otwartością. Mówienie czegoś takiego ma w sobie coś z manipulacji: „Chciałbym porozmawiać z tobą o tym i o tym, ale nie mogę, skoro reagujesz tak i tak”. Ale może też pozwolić wam dostrzec głębsze problemy w sposobie waszej komunikacji.

Potrzeba robienia sobie przerw w trakcie konfliktów

Pary, w których oboje ludzie są wysoko wrażliwi, powinny opracować dodatkowy zestaw zasad, które będą regulować najbardziej pobudzające wymiany zdań, zwykle kłótnie. Zakładam, że wdrożyliście już zakaz wzajemnego wyzywania się, zaciemniania bieżącego konfliktu problemami z przeszłości i niecnego wykorzystywania wzajemnych zwierzeń poznanych w chwili, gdy oboje czuliście się bezpieczni i bliscy sobie. Ale możecie też ustalić reguły, które pomogą wam poradzić sobie z nadpobudzeniem. Jedną z nich jest robienie sobie przerwy na zebranie myśli.

Generalnie nie należy wychodzić w środku kłótni (albo sugerować, że „skończy się z tym na dobre”). Kiedy jednak pojawia się silne pragnienie ucieczki, kiedy ktoś czuje się zdesperowany i przyparty do muru – słowa już nie działają. Czasem jest to skutkiem poczucia winy, gdy dostrzegliśmy w sobie coś bardzo nieprzyjemnego. Wtedy partner powinien cofnąć się o krok i okazać współczucie, zamiast jeszcze dobitniej to podkreślać i dodatkowo zawstydząć drugą osobę. Niekiedy ten przyparty do muru nadal ma poczucie własnej racji, ale zabrakło mu argumentów. Słowa padają zbyt szybko, są zbyt ostre, nie przychodzi do głowy właściwa odpowiedź. Wściekłość narasta i wyjście z pomieszczenia jest jedynym bezpiecznym sposobem wyrażenia jej.

W każdym razie, będąc wysoko wrażliwy, możesz czasem zostać tak skrajnie pobudzony kłótnią, że błyskawicznie staje się ona jednym z najgorszych momentów twojego życia. Skoro zaś związek pozbawiony możliwości dawania wyrazu uzasadnionym żalom skazany jest na zgorzknienie i narastający dystans, obie strony powinny móc wspominać kłótnie jako ważne, choć bolesne wydarzenia. To znaczy, że należy

zachowywać się w sposób cywilizowany. Róbcie sobie przerwy na ochłonięcie. Zaproponuj taki wentyl bezpieczeństwa, nawet jeśli miałyby to być pięć minut, godzina czy noc, żeby się przespać z tematem. Nie odwracamy się od siebie, tylko odkładamy rzecz na później.

Czekanie na dokończenie sporu może być trudne dla obu stron, ale obie muszą się zgodzić na przerwę. Omówcie to z góry, traktując jako bardzo pożyteczną regułę, a nie taktyczny wybieg. Kiedy przekonasz się, jak bardzo jest to pomocne, w przyszłości będziesz chętnie korzystać z tego rozwiązania. Po przerwie sprawy zawsze wyglądają inaczej.

Moc pozytywnych metakomunikatów i słuchania odzwierciedlającego

Metakomunikaty oznaczają mówienie o tym, w jaki sposób człowiek się komunikuje czy jakie ma ogólne odczucia¹⁰. Negatywne metakomunikaty brzmią np. tak: „Mam nadzieję, że zdajesz sobie sprawę, że po omówieniu tego wszystkiego z tobą i tak zrobię, co zechcę” albo „Czy zauważyłeś, że zawsze jak się spieramy, robisz się irracjonalny?”. Takie stwierdzenia przenoszą spór na wyższy poziom. Unikaj ich, choć stanowią potężną broń.

Pozytywne metakomunikaty pozwalają osiągnąć odwrotny skutek, bezpiecznie ograniczając zakres zniszczeń wywoływanych przez kłótnię. Brzmią np. tak: „Wiem, że teraz żremy się na całego, ale chcę, żebyś wiedziała, że pragnę dojść do rozwiązania. Zależy mi na tobie i jestem ci wdzięczny, że zmagasz się z tym razem ze mną”.

Pozytywne metakomunikaty są ważne we wszystkich napięciach między ludźmi. Zmniejszają poziom pobudzenia i lęku, przypominając uczestnikom, że zależy im na sobie nawzajem i że przypuszczalnie uda im się rozwiązać problem. Z tej techniki podtrzymywania bliskiej relacji powinny w szczególności korzystać pary, w których obie strony są wysoko wrażliwe.

Sugeruję także, byś wypróbował „słuchanie odzwierciedlające”. Jest to wartościowe narzędzie dostępne od lat sześćdziesiątych i zapewne dobrze ci znane. Zdecydowałam się je przypomnieć, ponieważ dwukrotnie uratowało moje małżeństwo – wcale nie przesadzam. Jak mogłabym więc o nim nie wspomnieć? To jest przenośny aparat do reanimacji miłości i przyjaźni.

Słuchanie odzwierciedlające sprowadza się do usłyszenia tego, co mówi druga osoba, zwłaszcza jej uczuć. Aby upewnić się, że dobrze zrozumiałeś, wypowiadasz te uczucia na głos. Tyle. Ale jest to trudniejsze, niż się zdaje.

Po pierwsze, możesz uznać, że zabrzmiało to sztywno albo „terapeutycznie”. Rzeczywiście może tak być, jeśli ograniczysz się tylko do tego. Ale ocena ta może wynikać także ze skrępowania uczuciami, które przynajmniej częściowo wzięły ze swojej kultury. Wierz mi, w uszach osoby, którą obdarzasz uwagą, brzmi to znacznie mniej sztucznie. A ponadto, tak jak dobrzy koszykarze muszą czasem ćwiczyć same rzuty albo dryblowanie, tak i ty musisz czasem ćwiczyć się w słuchaniu, aby przychodziło ci „automatycznie”, kiedy okaże się potrzebne. Spróbuj więc choć raz potrenować czyste słuchanie odzwierciedlające, najlepiej w rozmowie z kimś bliskim.

Wciąż nie jesteś jeszcze przekonany? Innym powodem tego nacisku na uczucia jest to, że w świecie zewnętrznym rzadko zostają wysłuchane. Tymczasem chcemy, by je uszanowano, przynajmniej w naszych bliskich związkach. A uczucia są osadzone głębiej niż myśli i fakty w tym sensie, że często je zabarwiają, kontrolują lub mącą. Kiedy jest jasność co do uczuć, myśli i fakty także stają się jaśniejsze.

Praktykując takie słuchanie podczas konfliktu z partnerem lub przyjacielem, będziesz zmuszony usłyszeć, że bywasz niesprawiedliwy, pora wyrosnąć z określonych potrzeb czy zrezygnować z niektórych nawyków, dowiedzieć się, w jakich obszarach wywierasz negatywny wpływ – wszystko to bez prób bronięcia się czy zamykania na przykre wiadomości oraz popadania w nadpobudzenie i rozstrój, zmuszające drugą osobę do zajęcia się tobą. Prowadzi nas to do kolejnej ważnej kwestii.

Bliskie relacje jako droga do indywiduacji

W rozdziale 6 opisałam, co psychologia jungowska rozumie przez proces indywiduacji – podążania w życiu własną ścieżką, uczenia się, jak słuchać własnych wewnętrznych głosów. Jednym z aspektów tego procesu jest słuchanie konkretnie tych wewnętrznych głosów (czyli części nas samych), których unikaliśmy, którymi pogardzaliśmy, które ignorowaliśmy lub negowaliśmy ich istnienie. Te elementy „cienia”, jak określa się je w jungowskiej koncepcji, zawsze są potrzebne do tego, by człowiek stał się silną, scaloną jednostką, nawet jeśli przez połowę życia zachowujemy się tak, jakby uświadomienie ich sobie miało nas zabić.

Ktoś może być na przykład tak bardzo przekonany do myśli o swojej sile, że nigdy nie przyznaje się do żadnej słabości. Historia i literatura obfituje w przykłady działania takiej niebezpiecznej „ślepej plamki”, która w końcu prowadzi do upadku człowieka. Wszyscy znamy też sytuacje odwrotne – ludzi przekonanych o swojej słabości, o tym, że są niewinnymi ofiarami, którzy rezygnują z własnej mocy, ale zyskują możliwość traktowania siebie jako krystalicznie dobrych, a innych jako do cna zepsutych. Jedni odrzucają część siebie, która kocha, inni tę, która nienawidzi. I tak dalej.

Najlepszym sposobem zajęcia się aspektami własnego cienia jest poznanie ich i zawiązanie z nimi przymierza. Do tej pory przedstawiałam ludzi wysoko wrażliwych optymistycznie, mówiąc o sumienności, lojalności, intuicji, przenikliwości. Wyrzuciłabym ci jednak niedźwiedzią przysługę, gdybym przemilczała, że WWO mają tyle samo, a może jeszcze więcej powodów, by odrzucać i wypierać pewne części swojej osobowości. Niektóre WWO negują swoją siłę, moc i zdolność do bycia twardym i niewrażliwym. Inne negują nieodpowiedzialne i niekochające części swej

osobowości. Jeszcze inne wypierają swoją potrzebę towarzystwa albo potrzebę samotności, albo gniew – albo wszystko naraz.

Zapoznanie się z tymi odrzuconymi częściami jest trudne, ponieważ nie bez powodu zostały odrzucone. A choć znajomi mogą dość dokładnie widzieć elementy twojego cienia, prawdopodobnie nie będą chętni, by o nich mówić. Natomiast w bardzo bliskich relacjach, zwłaszcza jeśli razem mieszkacie lub musicie na siebie liczyć w podstawowych życiowych sprawach, nie będziecie mogli uniknąć dostrzeżenia i przedyskutowania swoich cieni – czasem w bardzo obrazowych słowach. Można nawet powiedzieć, że bliski związek zaczyna się dopiero wtedy, gdy poznajecie te aspekty partnera i postanawiacie w jakiś sposób je akceptować albo zmieniać.

To bolesne i krępujące, gdy ktoś pokazuje ci palcem najgorszą stronę siebie. Dlatego zdarza się to tylko wtedy, gdy zostajesz do tego zmuszony przez osobę, na której ci bardzo zależy, i gdy wiesz, że nie zostaniesz odrzucony ze względu na to, że wyjawiasz lub posiadasz takie „okropne” sekretne aspekty siebie. Dlatego bliska relacja daje najlepszą okazję do zapanowania nad nimi, zyskania pozytywnej energii, która przepadała wraz z negatywną, i do indywiduacji w drodze do mądrości i pełni.

Ekspansja siebie w bliskich związkach

My, ludzie, mamy, jak się zdaje, silną potrzebę wzrostu, ekspansji – nie tylko zdobywania większego terytorium, stanu posiadania czy władzy, ale także rozwijania wiedzy, świadomości i tożsamości. Jednym ze sposobów dokonywania tego jest włączanie innych ludzi w obręb naszego ja. Człowiek przestaje wtedy być „ja”, a staje się czymś większym: „my”¹¹.

Kiedy zakochujemy się, ekspansja siebie ze względu na potrzebę włączenia drugiej osoby do naszego życia jest gwałtowna. Badania nad małżeństwem pokazują jednak, że po kilku latach związek staje się znacznie mniej satysfakcjonujący¹², choć dobra komunikacja spowalnia ten spadek¹³, a w kontekście opisanego wyżej procesu indywiduacji spadek ten może być jeszcze bardziej spowolniony lub nawet odwrócony. Przeprowadziliśmy wraz z mężem analizy, które pozwoliły ujawnić kolejny sposób zwiększania satysfakcji. W wyniku kilku badań z udziałem małżeństw i narzeczonych stwierdziliśmy, że członkowie par byli bardziej zadowoleni ze związku, jeśli robili razem coś, co określali jako „ekscytujące” (a nie tylko „przyjemne”)¹⁴. Wydaje się to logiczne; nawet jeśli nie możesz rozwijać się przez włączanie w siebie nowych aspektów partnera, nadal możliwe jest tworzenie skojarzeń związku z ekspansją siebie przez wspólne robienie nowych rzeczy.

Osobom wysoko wrażliwym może wydawać się, że samo życie jest aż nazbyt stymulujące, i po powrocie do domu oczekują spokoju. Ale uważaj, aby twój związek nie stał się aż tak wyciszony, że nie robicie razem już nic nowego. Być może w tym celu czas, który spędzacie osobno, musi być mniej stresujący. Albo może musisz poszukać możliwości ekspansji siebie nienarządzających cię na nadpobudzenie – koncert spokojnej, ale nadzwyczajnie pięknej muzyki, omówienie snów z zeszłej nocy, nowy

tomik poezji czytany przy kominku. Nie musicie zaraz jeździć kolejką górską.

Jeśli związek stanowi dla ciebie źródło komfortu, zasługuje też na to, byś zadbał, aby pozostawał źródłem satysfakcjonującej ekspansji siebie.

Wrażliwi i seksualność

To zagadnienie zasługuje na staranne zbadanie i osobną książkę. Kultura karmi nas mnogością informacji na temat tego, co jest zgodne z normą, a co nie. Ale pochodzą one od 80 procent ludzi, którzy nie są wysoko wrażliwi. Co dla nas jest ideałem i normą? Nie mam pewności, ale sensowne jest założenie, iż skoro jesteśmy bardziej wrażliwi na stymulację, możemy być także wrażliwsi na stymulację seksualną. Może to zwiększać naszą satysfakcję z życia seksualnego. Z tej samej przyczyny możemy mieć mniejszą potrzebę urozmaiceń. A sytuacje, w których jesteśmy nadpobudzeni w konsekwencji ogólnej stymulacji, oczywiście zaburzają nasze funkcjonowanie seksualne i zdolność czerpania z niego przyjemności. Wiesz już dość dużo na temat naszej cechy w teorii i praktyce, by przemyśleć, w jaki sposób wpływa ona na twoją seksualność. Jeśli ten obszar życia jest dla ciebie niejasny lub stresujący, warto może, byś dokonał reinterpretacji niektórych ze swoich seksualnych doświadczeń lub odczuć.

Wrażliwi i dzieci

Dzieci często znakomicie rozwijają się, mając wrażliwych opiekunów¹⁵. A znam też wielu wrażliwych opiekunów, którzy byli najszczęśliwsi, mogąc doglądać dzieci własne lub innych. Znam również osoby, które nie miały dzieci albo ograniczyły wielkość rodziny do jednego dziecka wyłącznie ze względu na swoją wrażliwość. Nie zaskakuje spostrzeżenie, że częściowo zależy to od przeszłych doświadczeń z dziećmi – czy były miłe, czy zbyt przytłaczające?

W rozważaniach nad tym, czy chcesz wychowywać dzieci, warto pamiętać, że twoje dzieci i cała przyszła rodzina będzie lepiej pasowała do ciebie niż obce dzieci. Będą miały twoje geny i będą się rozwijać pod twoim wpływem. Głośne, niesforne czy swarliwe rodziny są takie często dlatego, że ich członkom to odpowiada albo co najmniej nie przeszkadza. Twoje życie rodzinne może być zupełnie inne.

Z drugiej strony nie sposób zaprzeczyć, że dzieci wnoszą w życie ogrom stymulacji. Dla sumiennej osoby wysoko wrażliwej stanowią wielką radość, ale i wielki obowiązek. Musisz wejść z nimi między ludzi, zabierać je na plac zabaw, towarzyszyć im w szkole podstawowej, gimnazjum, liceum. Będziesz musiał poznawać inne rodziny, lekarzy, dentystów, ortodontów, nauczycieli muzyki. Lista jest długa. Wniosą ci do domu cały świat – kwestie seksu, narkotyków, jazdy samochodem, zdobywania wykształcenia, wyboru pracy, znajdowania partnera. To wszystko wymaga wielkiego zaangażowania (a nie można zakładać, że przez ten cały czas będzie się miało własnego partnera). By to robić, będziesz musiał zrezygnować z innych rzeczy – to nie podlega dyskusji.

Nie musisz mieć dzieci. Nie możemy mieć w życiu wszystkiego. Czasem rozsądek polega na tym, by dostrzec swoje ograniczenia. W tej sprawie

często mawiam, że cudownie jest nie mieć dzieci. I cudownie jest je mieć.
Jedno i drugie jest na swój sposób cudowne.

Twoja wrażliwość wzbogaca związek

Niezależnie od tego czy jesteś introwertyczną czy ekstrawertywną osobą wysoko wrażliwą, największe spełnienie społeczne znajdujesz z reguły w bliskich związkach. To jest ten obszar życia, w którym prawie wszyscy zyskują najgłębszą naukę i największą satysfakcję, tu możesz błyszczeć. W bliskich związkach pomagasz innym i pomagasz sobie, korzystając ze swej wrażliwości.

Praca z nowym materiałem

Nas troje: ty, ja i moja (lub nasza) wrażliwość

Poniższe ćwiczenie należy wykonać z osobą, z którą łączy cię bliska więź. Jeśli nie ma nikogo, z kim mógłbyś to zrobić, wyobraź sobie, że robisz je z kimś, z kim byłeś w związku w przeszłości lub masz nadzieję związać się w przyszłości. I tak dużo skorzystasz.

Jeśli masz odpowiedniego partnera, ale nie zna tej książki, poproś go o przeczytanie rozdziału pierwszego oraz tego oraz o zwrócenie uwagi na te fragmenty, które w szczególny sposób odnoszą się do waszej relacji. Przydatne może być także czytanie pewnych fragmentów razem na głos. Następnie zarezerwujcie sobie czas na przedyskutowanie następujących pytań. (Jeśli oboje jesteście wysoko wrażliwi, najpierw omówcie wszystkie pytania w odniesieniu do jednej osoby, a dopiero następnie wszystkie w odniesieniu do drugiej).

1. *Jakie wynikające z wrażliwości aspekty twojej osoby partner szczególnie ceni?*
2. *Jakie wynikające z wrażliwości aspekty twojej osoby partner chciałby zmienić? Pamiętaj, że nie chodzi tu o to, że aspekty te są „złe”, tylko że sprawiają trudności w określonych sytuacjach lub w połączeniu z cechami lub nawykami partnera.*
3. *Jakie mieliście konflikty wywołane przez to, że jesteś wysoko wrażliwy?*
4. *Omówcie przypadki, kiedy partner życzył sobie, abyś wziął pod uwagę swoją wrażliwość i bardziej się chronił.*
5. *Omówcie przypadki, kiedy posłużyłeś się swoją wrażliwością jako wymówką, żeby czegoś nie zrobić, albo jako broń w sporze. Jeśli temperatura waszej dyskusji zanadto wzrasta, wykorzystaj to, czego się dowiedziałeś na temat słuchania odzwierciedlającego.*

6. *Czy w waszych rodzinach był ktoś wysoko wrażliwy? W jaki sposób relacje z tą osobą mogą wpływać na relację między wami? Wyobraźmy sobie na przykład wysoko wrażliwą kobietę, która wyszła za mężczyznę, mającego wysoko wrażliwą matkę. Jej mąż ma głęboko zakorzenione postawy wobec wrażliwości. Uświadomienie ich sobie może być korzystne dla relacji między całą trójką – nim, jego żoną i jego matką.*
7. *Omówcie, co oboje zyskujecie w wyniku specjalizacji – skoro jedno z was jest wrażliwsze od drugiego. Pomijając efektywność i namacalne korzyści, czy każde z was czuje satysfakcję z posiadania specyficznych talentów potrzebnych drugiemu? Czy czujecie się niezbędni drugiej osobie? Czy sprawia wam przyjemność robienie czegoś, czego druga osoba nie potrafi?*
8. *Omówcie to, co oboje tracicie w wyniku tej specjalizacji. Co z tego, co obecnie robi dla ciebie partner, chciałbyś móc robić sam? Czy męczy cię to, że partner uzależnił się od ciebie pod względem czegoś, w czym się wyspecjalizowałeś? Czy masz dla partnera mniej szacunku z tego powodu, że robisz coś lepiej? Czy to obniża poczucie własnej wartości partnera?*

Rozdział 8

Leczenie głębokich ran

Specyfika procesu w przypadku
wysoko wrażliwych

Wspomnienie o wrażliwym przyjacielu

W liceum miałam kolegę imieniem Drake. Wówczas wydawał się klasycznym kujonem. Dziś powiedziałabym, że był wysoko wrażliwy.

Drake zmagał się jednak nie tylko z wrażliwością. Miał wrodzoną wadę serca, padaczkę, rozliczne alergie oraz jasną karnację nietolerującą słońca. Nie tylko nie mógł uprawiać sportu, ale nawet przebywać na dworze, przez co był całkowicie wykluczony z normalnego w naszej kulturze świata chłopców. Naturalnie zwrócił się ku książkom i już w młodości jego pasją stało się życie intelektualne. Jednak równą pasją zapłonął do dziewcząt, podobnie jak większość chłopców w jego wieku.

Dziewczęta oczywiście nie chciały mieć z nim nic wspólnego. Przypuszczam, że żadna z nas nie miała odwagi odwzajemnić jego zainteresowania; jego potrzeba akceptacji była nadto natarczywa. Poza tym dla każdej z nas zaprzyjaźnienie się z nim oznaczałoby towarzyską śmierć. On tymczasem podkochał się w jednej po drugiej na swój zgłodniały i wstydlivy sposób, wystawiając się przy tym na ogólne pośmiewisko. Dla części jego klasy najzabawniejszym epizodem roku było zdarzenie, gdy któremuś z kolegów wpadł w ręce odrzucony miłosny wiersz Drake'a i czytał go na głos po całej szkole.

Na szczęście Drake realizował też program dla uczniów utalentowanych i wśród nas znajdował więcej akceptacji. Podziwialiśmy jego wypracowania i komentarze na lekcjach. Byliśmy z niego dumni, kiedy otrzymał pełne stypendium jednego z najlepszych uniwersytetów.

Wyjazd na studia musiał być dla niego jeszcze trudniejszy niż dla nas. Oznaczał przebywanie dzień i noc z rówieśnikami, czyli osobami tego typu, które dotąd tylko zatruwały mu życie. Oczywiście nie mógł zrezygnować

z tego wyróżnienia. Ale jak sobie z tym poradzi? I jak to będzie zostawić bezpieczny dom rodzinny i opiekę lekarską?

Odpowiedź padła tuż po zakończeniu pierwszej przerwy świątecznej. Pierwszej nocy po powrocie do akademika Drake się powiesił.

Leczenie psychicznych ran osób wysoko wrażliwych

Nie chcę cię bulwersować tą historią; poza tym Drake borykał się z wieloma problemami. Życie osób wysoko wrażliwych rzadko kończy się tak tragicznie. Ale jeśli ten rozdział ma być pomocny, musi posłużyć też jako przestroga, nie tylko pocieszenie. Z moich badań jasno wynika, że osoby wysoko wrażliwe, które w dzieciństwie i okresie dojrzewania musiały zmagać się z ekstremalnymi trudnościami, dotyka większe ryzyko zaburzeń lękowych, depresji i samobójstwa, dopóki nie pogodzą się ze swoją przeszłością i ze swoją cechą oraz nie zaczną leczyć swoich ran. Ze szczególną troskliwością powinny się także potraktować wrażliwe osoby doświadczające poważnych problemów. Inni po prostu nie zdają sobie sprawy z wielu subtelnych wzburzających aspektów różnych sytuacji tak jak my. Nie jest tu winna sama twoja cecha; po prostu podobnie jak doskonale nastrojony instrument czy przyrząd albo czujne zwierzę szlachetnej rasy wymagasz, by obchodzono się z tobą w szczególny sposób. Tymczasem wielu z was spotkało się w dzieciństwie z opieką marną albo wręcz czyniącą szkody.

W rozdziale tym omówię różne sposoby radzenia sobie z przeszłymi i aktualnymi trudnościami, głównie przez szeroko pojętą psychoterapię. Omówię także wady i zalety stosowania psychoterapii u wysoko wrażliwych osób niedoświadczających poważnych problemów, różne podejścia terapeutyczne, kwestię wyboru terapeuty itp. Zaczniemy jednak od ran z dzieciństwa.

Jak wielki nacisk powinniśmy kłaść na swoje doświadczenia z dzieciństwa?

Nie wierzę, że całe nasze życie psychiczne można sprowadzić do tego, przez co przeszliśmy w trakcie dorastania. Jest też terażniejszość – oddziałujący na nas ludzie, nasze zdrowie somatyczne, środowisko – a także coś w nas, co wzywa nas do dalszej drogi. Jak napisałam w rozdziale 6 dotyczącym powołania, wierzę, że każdy powinien znaleźć przynajmniej częściową odpowiedź na swoje pokoleniowe pytanie, przyczynić się do pchnięcia naprzód zadania swoich czasów. Choć skomplikowana przeszłość może początkowo utrudniać nam realizację celu naszego życia, czasem przecież też temu celowi służy. Albo może *właśnie to* jest celem – w pełni doświadczyć i zrozumieć określony typ ludzkich problemów.

Chcę także podkreślić typowy błąd wielu psychoterapeutów – tych z nich, którzy nie mają wiedzy na temat osób wysoko wrażliwych. Terapeuci ci odruchowo poszukują w dzieciństwie WWO czegoś, co pozwoli wyjaśnić „objawy”, będące dla naszej grupy normą. Mogą uznać, że osoba taka „za bardzo” się wycofuje, zgłasza uczucia dysocjacyjne „bez powodu”, ma „nadmierne” czy „neurotyczne” lęki albo „nietypowe” problemy w pracy, związku lub życiu seksualnym. Znalezienie wyjaśnienia zawsze przynosi ulgę terapeutce i klientowi, nawet jeśli jest nim wyrządzona nam przez kogoś krzywda, którą zapomnieliśmy lub nie przywiązywaliśmy do niej większego znaczenia.

Zaobserwowałam, że ludzie, których realne problemy wynikają z wrażliwości (być może niewłaściwie rozumianej czy niewłaściwie traktowanej), odczuwają znaczną ulgę i poprawę po uzyskaniu elementarnej wiedzy na jej temat. Mogą nadal potrzebować intensywnej pracy

terapeutycznej, takiej jak reinterpretacja doświadczeń czy nauczenie się życia ze swoją cechą, ale dochodzi do naturalnego przesunięcia punktu ciężkości tej pracy.

Myszę także, że ludzie nie wiedzą, co mówią, wypowiadając komentarze typu: „Daj spokój, dzieciństwo zawsze jest trudne. Żadna rodzina nie jest doskonała. Każdy trzyma jakieś trupy w szafie. To dziecinne, żeby całymi latami chodzić na terapię. Popatrz na swoje rodzeństwo – te same problemy – ale oni ich nie rozdmuchują. Jakoś potrafią sobie poradzić”.

Nie każde dzieciństwo jest takie samo. U niektórych jest naprawdę porażające. Bywa też, że jest różne w obrębie tej samej rodziny. Analizy statystyczne wpływu środowiska rodzinnego na kolejne dzieci pokazują *brak* obszaru wspólnego¹. Twój bracia i siostry mieli zupełnie inne dzieciństwo. Mieliście w rodzinie inną pozycję, inne wczesne doświadczenia, w pewnym sensie nawet innych rodziców, skoro przecież dorośli zmieniają się pod wpływem okoliczności i z wiekiem. A ponadto, ty byłeś wysoko wrażliwy.

Na osoby urodzone jako wysoko wrażliwe wszystko silniej oddziałuje. Ponadto rodzina często ogniskuje się wokół tego, kto jest w niej najwrażliwszy. Zwłaszcza w rodzinach zaburzonych wrażliwe dziecko staje się, powiedzmy, domowym jasnowidzem, rozjemcą, geniuszem, kozłem ofiarnym, męczennikiem, pacjentem, rodzicem albo niedorajdą, a opieka nad nim staje się celem życia innego członka rodziny. Tymczasem wyjątkowa potrzeba wrażliwego dziecka – by nauczyć się, jak doznawać poczucia bezpieczeństwa w świecie – zostaje zignorowana.

Podsumowując, masz prawo w to wierzyć, jeśli wydaje ci się, że „takie samo” dzieciństwo albo twoje „dobre” dzieciństwo było dla ciebie trudniejsze niż dla pozostałych dzieci w twoim domu czy dla innych ludzi z podobną przeszłością. Jeśli uważasz, że potrzebujesz terapii, by uporać się

z ranami z dzieciństwa, idź na tę terapię. Każde dzieciństwo to inna historia, która zasługuje na wysłuchanie.

W jaki sposób Dan przetrwał

Początkowe odpowiedzi Dana na moje pytania, choć ekstremalne, były typowe dla osób wysoko wrażliwych. Uważał się za skrajnego introwertyka i zawsze potrzebował przebywać dużo w pojedynkę. Nie znosił przemocy pod żadną postacią. Powiedział mi, że zarządza księgowością w dużej organizacji pozarządowej, gdzie czuje się doceniany za swój takt i „dyplomację”. Większość innych sytuacji społecznych była dla niego nazbyt wyczerpująca. Ale potem w rozmowie powrócił wątek jego niechęci do przemocy.

Dan wspomniał liczne bójkę z bratem, który rozkładał go na łopatki, kopał i okładał pięściami (przemoc wśród rodzeństwa jest jedną z najsłabiej przebadanych odmian przemocy w rodzinie). Ja zastanawiałam się zaś, co jeszcze było nie tak; dlaczego takie zachowanie było w rodzinie tolerowane. Zapytałam go, czy matka uważała go za wrażliwe dziecko.

„Nie wiem. Nie bardzo zwracała na cokolwiek uwagę”.

Czerwona lampka. Jakby czytając mi w myślach, dopowiedział: „Matka i ojciec nie okazywali specjalnie uczuć”.

Skinęłam głową.

„Byli trochę dziwni. Nie pamiętam nic pozytywnego z ich strony. Żadnego przytulania, takich rzeczy”. Jego stoicyzm stopniał. Opowiedział historię nieleczonej choroby psychicznej matki. „Chroniczna depresja. Schizofrenia. Ludzie w telewizji mówili wprost do niej”. Pijaństwo – trzeźwa od poniedziałku do piątku, „zalana w pestkę” od piątku wieczorem do niedzieli rano. „Ojciec też był alkoholikiem. Bił ją. Katował. Zawsze wymykało się to spod kontroli”.

Po pijanemu matka zawsze opowiadała mu tę samą historię – o własnej matce, zimnej, zamkniętej w sobie inwalidce; o tym, że córką opiekowały

się coraz to inne opiekunki i pielęgniarki; o chorobach ojca i o tym, jak była zmuszona przebywać z nim sama dzień po dniu, gdy powoli umierał. (Jakże często taka jest właśnie historia – brak troskliwej opieki z pokolenia na pokolenie).

„Zanosiła się płaczem, opowiadając o tym. Była dobrą kobietą. To ona była wrażliwa. Znacznie bardziej ode mnie”. – I jednym tchem dodał: „Ale strasznie wredna. Zawsze bez pudła znajdowała mój najczulszy punkt. Miała do tego talent”. (Nie wszyscy wysoko wrażliwi są świętymi).

Dan zmagał się z tą straszną ambiwalencją, która rodzi się, gdy jedyny obrońca dziecka stanowi też dla niego zagrożenie.

Opowiadał, jak chował się w dzieciństwie w szafach, pod umywalką, w samochodzie, pod pewnym oknem. Jak w większości tego typu przypadków, była też w jego życiu osoba, będąca dla niego ratunkiem – babcia ze strony ojca, kobieta o niewzruszonych zasadach, „fanatyczka czystości”. Po śmierci dziadka mały Dan został jej towarzyszem.

„Jedno z moich najwcześniejszych wspomnień jest takie, że siedzę z trzema sześćdziesięcioletnimi kobietami i gramy w kanastę. Ja mam sześć lat i ledwie udaje mi się utrzymać karty. Ale potrzebowały czwartego, a ja, grając w kanastę, byłem dorosły i ważny, i mogłem im mówić rzeczy, których nie powiedziałbym nikomu innemu”.

Babcia zapewniła Danowi zręby stabilności, tak bardzo potrzebne wrażliwemu dziecku, by mogło wypracować różne strategie przetrwania.

Dan miał także cudowną wprost odporność. „Matka siadała i prawiała mi kazania typu: «Po co się tak starasz? I tak nic nigdy z ciebie nie będzie. Nie masz szans». A ja po prostu postanowiłem zrobić jej na złość”.

Wrażliwość wcale nie wyklucza zażartej walki o siebie, o przeżycie. Jak się okazało z dalszego ciągu opowieści, ta zdolność bardzo mu była potrzebna.

Dan podjął pracę w wieku czternastu lat. Pracował wraz z pewnym mężczyzną, którego podziwiał za odczytanie i za to, że rozmawiał z nim jak z dorosłym. „Zaufałem mu i skończyło się tym, że mnie molestował”.

(Znów problemem jest nie tylko ten jeden przypadek molestowania, ale cała historia życiowa, która przyczyniła się do niego. Zważywszy na dzieciństwo Dana, jego głód bliskości musiał sprawić, że przeoczył subtelne oznaki niebezpieczeństwa. Poza tym, nie mając odpowiednich wzorców, nie potrafiłby się odpowiednio obronić – nikt inny przecież go nie ochraniał).

Dan wzruszył ramionami. „Wtedy się nauczyłem, że «jeśli uda ci się to przetrwać, to może cię już spotkać wszystko i to naprawdę nie będzie wielka różnica. Jeśli tylko uda ci się to przetrwać»”.

Dan poślubił swoją sympatię z dzieciństwa, która pochodziła z równie zaburzonej i niepoukładanej rodziny. Podjęli jednak mocną decyzję, że im się uda, i po dwudziestu latach wciąż są razem. Częściowo sukces ten zawdzięczają ustaleniu ścisłych granic kontaktu ze swymi rodzinami. „Teraz już wiem, jak zadbać o siebie”.

Część tej umiejętności Dan nabył w toku trzymiesięcznej terapii, którą odbył po popadnięciu w głęboką depresję przed rokiem. Ponadto dużo czytał o współzależnieniu i dorosłych dzieciach alkoholików. Nie chodził jednak na spotkania grup DDA. Jak wiele osób wysoko wrażliwych, wolał nie omawiać swojego życia na forum obcych ludzi.

„Pozwolenie sobie, by robić to, czego ja potrzebuję – to było najważniejsze. Dostrzeżenie swojej wrażliwości i respektowanie jej. Emanowanie w pracy pozytywnym spokojem i nastawieniem na poszukiwanie rozwiązań. Ale uważanie też, by nie sprawiać na zewnątrz wrażenia kogoś czy czegoś, czego nie czuję w sobie”.

Bo w środku „jest czarna dziura. Czasem nie przychodzi mi żaden powód, dla którego miałbym nadal żyć. Po prostu w ogóle mi nie zależy, czy będę żył, czy umrę”.

A potem, tym samym matowym tonem dodał, że ma przyjaciela, psychiatrę, który bardzo mu pomógł, i dwóch innych przyjaciół, którzy są doradcami. I że wie, że jego wrażliwość w połączeniu z doświadczeniami życiowymi jest swego rodzaju skarbem.

„Łatwo się wzruszam. Nie chciałbym wyrzec się intensywnej radości, którą dzięki temu przeżywam”. Uśmiechnął się odważnie. „Choć jest też wielka samotność. Dłużej mi zajęło nauczenie się wartości żałoby. Ale życie składa się z obu. Poszukuję duchowej odpowiedzi”.

I w ten sposób Dan przeżył.

A co z twoją przeszłością?

Pod koniec tego rozdziału będziesz miał okazję ocenić swoje dzieciństwo i przemyśleć jego przebieg. Chcę tu powtórzyć wyniki moich badań, o których pisałam w rozdziale 4: osoby wysoko wrażliwe ulegają większemu wpływowi zaburzonego dzieciństwa w tym sensie, że w życiu dorosłym wykazują silniejszą depresję i lęki. Pamiętaj także, że im wcześniej pojawił się problem i im bardziej był zakorzeniony w zachowaniach twojego głównego opiekuna, tym bardziej utrwalone i długotrwałe będą te efekty. Przez całe życie musisz mieć dla siebie dużo cierpliwości. Wygoisz się z ran, ale na swój sposób i dysponując pewnymi cechami, których byś nie miał, nie przechodząc przez te problemy w dzieciństwie. Będziesz na przykład bardziej świadomy, bardziej skomplikowany i bardziej wyrozumiały dla innych.

Nie zapominajmy też o korzyściach wynikających z bycia wrażliwym w dzieciństwie, nawet w dysfunkcyjnej rodzinie. Prawdopodobnie raczej wycofywałeś się i zastanawiałeś nad sytuacją, niż dawałeś się jej w pełni ponieść. Intuicyjnie wiedziałeś, gdzie możesz poszukiwać pomocy – tak jak Dan u swojej babci. Możliwe, że w ramach kompensacji rozwinąłeś w sobie ogromne zasoby wewnętrzne i duchowe.

Najstarsza z ankietowanych przeze mnie osób wierzyła, że trudne dzieciństwo jest wybierane przez dusze przeznaczone do życia duchowego. Sprawia ono, że nie ustają w pracy nad swoim życiem wewnętrznym, podczas gdy inni zadowolają się zwykłą egzystencją. Albo, jak to ujęła jedna z moich znajomych, „przez pierwsze dwadzieścia lat dostajemy program swojej edukacji, a przez następne dwadzieścia go realizujemy”. U niektórych z nas program ten jest porównywalny ze studiami na Oxfordzie!

W życiu dorosłym wysoko wrażliwi mają zwykle odpowiednie osobowości, by podjąć pracę wewnętrzną i proces własnego zdrowienia. Ogólnie mówiąc, wyostrzona intuicja pomaga ci w odkrywaniu najważniejszych ukrytych czynników. Masz większy dostęp do własnej nieświadomości, a przez to również większe wyczucie nieświadomości innych i lepiej rozumiesz, jak na ciebie wpływa. Możesz wyrobić sobie dobre wyczucie samego procesu – kiedy należy trochę naprzeć, a kiedy odpuścić. Masz w sobie ciekawość życia wewnętrznego i co najważniejsze, jesteś uczciwy. Pozostajesz zaangażowany w proces indywiduacji niezależnie od tego, jak trudno przychodzi ci zmierzyć się z pewnymi momentami, pewnymi ranami i pewnymi faktami.

Zakładając, że należysz do licznych wysoko wrażliwych osób, mających za sobą trudne dzieciństwo lub przeżywających trudne chwile obecnie, rozważmy dostępne ci możliwości.

Cztery podejścia

Metody terapeutyczne można dzielić na różne kategorie – na długo- lub krótkoterminowe, samopomocy lub pomocy profesjonalnej, grupowe lub indywidualne, interwencje skierowane do jednostki lub do całej rodziny. My dokonamy stosunkowo wszechstronnego przeglądu, skupiając się na czterech dużych grupach terapii: poznawczo-behawioralnej, interpersonalnej, fizycznej i duchowej.

Niektórzy terapeuci stosują wszystkie cztery i ci zapewne są najlepsi. Ale pytaj zawsze, które podejście preferują, wymieniając wyraźnie te cztery. Nie warto spędzać czasu na terapii z kimś, kto wyznaje taką jej filozofię, z którą nie jesteś w stanie się identyfikować.

Terapia poznawczo-behawioralna

Krótkoterminowa terapia poznawczo-behawioralna ma na celu złagodzenie określonych objawów; jest najpowszechniej dostępna dzięki temu, że ubezpieczenie zdrowotne i różne programy opieki medycznej pokrywają jej koszty. Podejście to nazywa się „poznawcze”, bo pracuje się nad twoim sposobem myślenia, i „behawioralne”, bo pracuje się także nad zachowaniem. Zwykle ignoruje się tu uczucia i nieświadome motywy. Wszystko ma być praktyczne, racjonalne i przejrzyste.

Zostaniesz zapytany, nad czym chcesz pracować. Jeśli uskarżasz się na doświadczanie ogólnych lęków, poznasz najnowsze techniki relaksacji i biofeedbacku. Jeśli masz konkretne lęki, będziesz stopniowo wystawiany na kontakt z ich przedmiotem, aż wreszcie lęk zniknie. Jeśli czujesz się w dołku, nauczysz się analizować swoje nieracjonalne przekonania, że wszystko jest beznadziejne, nikomu na tobie nie zależy, nie wolno ci popełniać błędów itd. Jeśli przekonania te będą się utrzymywać w trakcie depresji, poznasz sposoby powstrzymywania tych myśli.

Jeżeli nie wykonujesz określonych czynności, które mogłyby być psychicznym wsparciem, takich jak codzienne ubieranie się i wychodzenie z domu lub nawiązywanie znajomości, terapeuta pomoże w ustalaniu celów do realizacji przez ciebie w tym obszarze. Nabędziesz wszelkie umiejętności potrzebne do ich spełnienia, a także do nagradzania siebie po ich zrealizowaniu.

Jeśli zmagasz się ze stresem wywołanym przez pracę, rozwód czy problemy rodzinne, uzyskasz pomoc w takiej ich reinterpretacji, by bardziej skupiać się na faktach oraz spostrzeżeniach, które pomogą ci sobie z nimi radzić.

Metody te mogą nie wydawać się szczególnie głębokie ani wyszukane, ale często działają i z pewnością warto je wypróbować. Nabyte umiejętności będą pożyteczne, nawet jeśli nie pozwolą rozwiązać wszystkich problemów. A wzrost pewności siebie wynikający z rozwiązania jednej trudności często przyczynia się do poprawy jakości całego życia.

Możesz nauczyć się tych technik w toku psychoterapii lub znaleźć je w poradnikach. Zazwyczaj jednak warto mieć troskliwego coacha, który pokieruje tobą na kolejnych etapach. Być może byłbyś w stanie osiągnąć to samo, pracując z przyjacielem. Ale profesjonaliści mają znacznie większe doświadczenie. W szczególności powinni wiedzieć, kiedy należy odrzucić dane podejście i spróbować innego.

Terapia interpersonalna

Terapia zorientowana interpersonalnie jest tym, o czym myśli większość ludzi, mówiąc „psychoterapia”. Przykładami mogą być terapie freudowska, jungowska, relacji z obiektem, Gestalt, rogersowska (zorientowana na klienta), analiza transakcyjna, egzystencjalna oraz większość terapii eklektycznych. Wszystkie polegają na rozmowie i opierają się na relacji wytwarzającej się między tobą i inną osobą lub osobami – często jest to terapeuta, ale czasem grupa lub równorzędny ci doradca.

Wiążą się z nimi bodaj setki teorii i technik, omówię je więc bardzo ogólnie. Ponadto większość terapeutów posługuje się mieszanką technik dopasowywaną do potrzeb klienta. Podejścia te różnią się akcentami. Niektóre wykorzystują relację jako bezpieczną przestrzeń, w której można oddać się badaniu absolutnie każdego obszaru. Inne postrzegają ją jako przestrzeń przeznaczoną konkretnie do tego, byś otrzymał nowe doświadczenie pierwotnego przywiązania, nowy mentalny obraz tego, czego się możesz spodziewać w przyszłych bliskich związkach. Niektórzy mówią, że jest to przestrzeń dla przeżycia żałoby po przeszłości, zostawienia jej za sobą, odkrycia jej sensu; dla innych jest to przestrzeń do obserwowania i wypróbowywania nowych zachowań; dla jeszcze innych jest miejscem badania nieświadomości w celu większego zharmonizowania się z nią.

Pracujesz z terapeutą nad swoimi uczuciami wobec niego, wobec innych osób, z którymi jesteś lub byłeś związany, nad swoją osobistą historią, nad snami (niekiedy) i nad wszystkim, co może się pojawić. Nie tylko dowiadujesz się czegoś z tych rozmów, ale uczysz się także, jak prowadzić taką pracę wewnętrzną na własną rękę.

Wady? Bywa tak, że rozmawia się i rozmawia, i nic z tego nie wynika, jeśli terapeuta nie ma odpowiednich kwalifikacji lub twoje problemy tkwią gdzieś indziej. Terapeuta musi dysponować dogłębnym rozumieniem siebie samego. Czasem potrzeba wielu lat, by przepracować swoje przeszłe relacje, relację z terapeutą oraz aktualne relacje. Niemniej czasem wielki postęp osiąga się już w ciągu kilku miesięcy, tak jak to było u Dana.

Terapie fizyczne

Interwencje fizyczne obejmują ruch i gimnastykę, poprawę sposobu odżywiania lub wykluczenie alergii pokarmowych, akupresurę, suplementację ziołową, masaż, tai chi, jogę, rolfing, bioenergoterapię, terapię tańcem i oczywiście wszelkie leki, zwłaszcza antydepresanty i środki przeciwlękowe. Prawdę mówiąc, obecnie z interwencji fizycznych najczęściej stosowane są lekarstwa przepisywane przez psychiatrów, które omawiam w rozdziale 9.

Wszystko, co robi się z ciałem, wpływa też na psychikę. W sposób oczywisty spodziewamy się tego w odniesieniu do opracowanych specjalnie po to leków, ale zapominamy, że nasz mózg, a zatem i nasze myśli, mogą zmieniać się również za sprawą snu, ruchu, składników odżywczych, środowiska, poziomu hormonów płciowych – by wymienić tylko garść czynników, które często podlegają naszej własnej kontroli. Równie prawdziwe jest stwierdzenie, że wszystko, co robi się z psychiką, wpływa także na ciało – medytacja, zwierzenie się z kłopotów przyjacielowi czy choćby samo ich zapisanie². Każda sesja „terapii gadanej” musi dokonywać zmian w mózgu. Dlatego nie powinno zaskakiwać stwierdzenie, że trzy z omówionych wyżej typów terapii – poznawczo-behawioralna, interpersonalna i fizyczna – są równie skuteczne w leczeniu depresji³. Masz więc wybór.

Terapie duchowe

Podjęcia duchowe obejmują wszystko to, co ludzie robią, aby zbadać niematerialny aspekt siebie i swego świata. Podjęcia te dają nam pociechę, mówiąc, że życie nie ogranicza się tylko do tego, co widzimy. Pomagają leczyć lub przynajmniej lepiej znieść odniesione w świecie rany. Mówią nam, że nie jesteśmy zamknięci w potrzasku swojej sytuacji; że istnieje coś więcej. Możliwe nawet, że za wszystkimi zdarzeniami kryje się jakiś wyższy porządek lub plan, jakiś cel.

Dodatkowo, kiedy otwieramy się na ujęcie duchowe, często zaczynają się nam zdarzać doświadczenia, które przekonują, że rzeczywiście jest coś więcej do poznania. W konsekwencji chcemy korzystać z duchowego podjęcia w terapii. Wszystko inne wydaje się pomijać ważny aspekt życia.

Niektórzy terapeuci specjalizują się głównie w pracy duchowej. Pamiętaj, aby o to zapytać, zanim zaczniesz terapię, i zastanów się, czy odpowiada ci konkretna ścieżka duchowa danego terapeuty. Można też poszukać osoby duchowej, kierownika duchowego czy innej osoby bezpośrednio związanej z jakąś religią czy praktyką duchową. W każdym razie starannie zbadaj, czy osoba ta dysponuje odpowiednim przygotowaniem psychologicznym do realizacji pracy, na którą się umawiacie.

WWO i podejście poznawczo-behawioralne

W sprawie tego, w jakim stopniu te cztery podejścia nadają się dla osób wysoko wrażliwych, najważniejsze jest oczywiście to, jak bardzo odpowiadają tobie. Ale oto kilka ogólnych uwag. W pewnym momencie przypuszczalnie wszystkie wrażliwe osoby powinny skorzystać z metod poznawczo-behawioralnych. Jak pisałam w rozdziale 2, korzystne dla WWO jest pełne rozwinięcie układów mózgowych, które dają nam kontrolę nad kierowaniem uwagi oraz postępowaniem w razie konfliktu między systemem aktywacji a systemem pauzy kontrolnej. Tak jak bywa z mięśniami, te systemy kierowania uwagą przypuszczalnie są u niektórych osób silniejsze od urodzenia. Ale wszyscy możemy pracować nad ich wzmacnianiem, a podejście poznawczo-behawioralne to najlepsza siłownia na mięśnie.

Podejście to jest jednak wybitnie racjonalne i wypracowane przez nie-WWO, które, jak sądzę, czasem w cichości ducha uważają, że wrażliwi zachowują się po prostu niepoważnie i nieracjonalnie. Jeśli taka postawa cechuje twój terapeuta lub autora czytanej książki, może obniżyć twoje poczucie własnej wartości i zwiększyć pobudzenie, zwłaszcza jeśli nie uda ci się osiągnąć wyznaczonego przez nich poziomu czy celu. Będą oni sugerować, że celem tym jest dojście do „normalności”, ale w praktyce może nim być upodobnienie cię do nich czy do większości ludzi z pominięciem różnic temperamentu. Dobry terapeuta poznawczo-behawioralny jest wyczulony na indywidualne różnice, a także na znaczenie pewności siebie i poczucia własnej wartości w każdej pracy psychologicznej.

Poza tym osoby wysoko wrażliwe zwykle preferują podejście „głębsze”, bardziej intuicyjne, niekoncentrujące się na samych powierzchniowych

objawach. Niemniej ta skłonność niektórych do unikania rozwiązań praktycznych i konkretnych może sama w sobie stanowić dobry powód, by bliżej zaznajomić się z tym podejściem.

WWO i podejście interpersonalne

Psychoterapia interpersonalna jest szeroko akceptowana przez osoby wysoko wrażliwe i wiele możemy się z niej nauczyć. Odkrywamy swoje zdolności intuicyjne, głębię siebie. Doskonalimy umiejętności w budowaniu bardzo bliskich więzi. Dzięki zastosowaniu niektórych metod interpersonalnych nieświadomość staje się naszym sojusznikiem zamiast być źródłem niepożądanych objawów.

Wadą jest to, że osoby wysoko wrażliwe mogą zbyt długo pozostawać w terapii interpersonalnej dlatego właśnie, że tak świetnie idzie nam praca nad szczegółami. Dobry terapeuta będzie cię jednak zachęcał, byś sam kontynuował pracę wewnętrzną, kiedy zauważy, że jesteś już na to gotowy. WWO mogą także posługiwać się tym rodzajem terapii jako formą ucieczki od świata, choć wytrawny terapeuta i na to nie powinien pozwolić.

I wreszcie, zwykle rodzi się w nas silne przywiązanie do terapeuty, w którego towarzystwie dokonujemy wszystkich tych odkryć – określa się je jako przeniesienie pozytywne lub idealizujące. U WWO jest ono zwykle nader silne, co sprawia, że kontynuacja terapii staje się bardzo kosztowna, a jej przerwanie praktycznie niemożliwe.

Więcej na temat przeniesienia

Silne pozytywne przeniesienie czy przywiązanie do terapeuty może się pojawić w każdym z powyższych podejść, zasługuje więc na dodatkowy komentarz. Przeniesienie nie zawsze bywa pozytywne. Uważa się, że jest to przesunięcie tłumionych uczuć, które żywiłeś kiedyś w życiu wobec ważnych dla siebie osób, zatem możliwa jest też złość, lęk i cała reszta. Zwykle jednak dominują pozytywne uczucia, wzmagane przez wdzięczność dla terapeuty, nadzieję uzyskania pomocy i kierowanie do niego najróżniejszych innych uczuć.

Z silnym pozytywnym przeniesieniem wiąże się wiele korzyści. Chęć upodobnienia się do terapeuty i zyskania jego aprobaty sprawi, że zmienisz się w sposób, jakiego w innym wypadku nigdy byś nie próbował.

Zdając sobie sprawę, że terapeuta nie może być twoją matką, partnerem ani bliskim przyjacielem, stajesz twarzą w twarz z przykrą rzeczywistością i uczysz się z nią żyć. Uzmysławiając sobie naturę tych odczuć – że osoba ta jest cudowna, byłoby wspaniale być z nią już na zawsze – możesz się zastanowić, dokąd takie mocne uczucia mogą być stosowniej skierowane. Ponadto może być ci miło korzystać z pomocy i towarzystwa kogoś, kogo bardzo lubisz.

Niemniej jednak przeniesienie może przypominać intensywny romans z osobą, która nie może odwzajemnić twojego uczucia. (A jeśli terapeuta je odwzajemni, jest to zachowanie nieetyczne. Chodzisz do niewłaściwego terapeuty i potrzebujesz teraz *dodatkowej* pomocy, aby wyplątać się z tej sytuacji, gdyż prawdopodobnie nie zdołasz tego zrobić samodzielnie). I to może być nieoczekiwanym, niepożądanym i trudnym doświadczeniem. Silne przeniesienie może wpływać na twoje poczucie własnej wartości przez wzbudzanie uczucia całkowitej zależności i zawstydzenia. Oddziałuje

też na twoich bliskich, którzy wyczuwają twoje głębokie przywiązanie do tej nowej osoby. Jeśli na skutek przeniesienia dochodzi do przedłużania się terapii, będzie też miało wpływ na twój budżet. Musisz to wszystko rozważyć i to przed rozpoczęciem terapii.

Jest wiele powodów, dla których osoby wysoko wrażliwe często mocniej doświadczają przeniesienia. Po pierwsze, jest ono silniejsze w tych przypadkach, gdy nieświadomość pragnie głębokich zmian, ale ego nie potrafi lub nie chce ich wprowadzić. WWO często potrzebują dokonać takich głębokich zmian, aby więcej (lub mniej) bywać w świecie albo „wyzwolić się” od swojej nadmiernej socjalizacji czy przyjęcia kulturowych uprzedzeń wobec samych siebie, albo po to po prostu, by lepiej sobie radzić z tym aspektem swojej osobowości. Po drugie, w psychoterapii zawierają się wszystkie opisane w rozdziale 7 elementy, które powodują zakochiwanie się, a WWO zakochują się mocniej. Terapeuta, którego wybierzesz, będzie ci się oczywiście wydawał odpowiedni, mądry i kompetentny. Będziesz odbierać go tak, jakby cię lubił. I będziesz się z nim dzielił wszystkim, czego obawiałbyś się powiedzieć komukolwiek innemu, bo miałbyś poczucie, że tego nie wysłucha lub nie zaakceptuje – wszystkim, czego dotąd nawet sam obawiałeś się pomyśleć. Sytuacja staje się przez to bardzo pobudzająca.

Nie sugeruję, że powinieneś unikać terapii z powodu tego, iż może u ciebie dojść do silnego przeniesienia. Zresztą to właśnie może być znakiem, że terapia jest potrzebna. A w rękach kompetentnego terapeuty przeniesienie jest potężną siłą prowadzącą do zmiany. Ostrzegam jednak przed przedwczesnym przywiązaniem do pierwszego napotkanego terapeuty albo przed kontynuowaniem go długo po tym, jak zyskasz już wszystkie możliwe korzyści z relacji z tą osobą.

WWO i interwencje fizyczne

Osoby wysoko wrażliwe odnoszą szczególne korzyści z interwencji fizycznych, gdy muszą zastopować narastanie sytuacji psychologicznej, która zagraża wymknięciem się spod kontroli fizycznie i mentalnie. Może cierpieć na bezsenność, może czujesz się zmęczony i w depresji czy skrajnym lęku, albo jedno i drugie. Różne mogą być przyczyny takiego emocjonalnego zjazdu. Widziałam skuteczność interwencji fizycznych, zwykle leków, w depresji wywołanej przez wirusy, niepowodzenie zawodowe, śmierć bliskiego przyjaciela czy zagłębianie się w bolesne zagadnienia podczas psychoterapii. We wszystkich tych przypadkach sensowne było powstrzymanie tej spirali środkami fizycznymi, bo nikt nie może zacząć inaczej myśleć, zanim jego ciało trochę się nie uspokoi.

Najczęściej stosowaną metodą są leki. Ale widziałam także, jak wysoko wrażliwa osoba zatrzymała tę spiralę przez wyjazd na urlop do ciepłych krajów, w nowe miejsce, zapominając na chwilę o problemach. Po powrocie osoba ta spojrzała na stare problemy ze świeżej perspektywy i z nową energią. W innym przypadku, zamiast udawać się w podróż, pewna osoba musiała wrócić z wakacji, aby zatrzymać spiralę lęków. Potrzebowała zmniejszenia stymulacji. Intuicja podpowie ci, jakie fizyczne działania powinieneś podjąć, aby zmienić profil chemiczny swego umysłu.

Trzecia osoba dobrze zareagowała na porady żywieniowe. Każdy człowiek ma inne potrzeby żywieniowe i powinien unikać innych pokarmów, a wydaje się, że WWO różnią się pod tym względem jeszcze bardziej. Szczególnie w warunkach przewlekłego pobudzenia potrzebujemy dodatkowych składników odżywczych dokładnie wtedy, kiedy prawdopodobnie zwracamy na te sprawy najmniej uwagi. Możemy ponadto stracić apetyt lub mieć problemy z trawieniem, przez co uzyskujemy

wyjątkowo mało potrzebnych składników odżywczych nawet z tego, co uda się nam zjeść. Fachowe porady żywieniowe są dla osób wysoko wrażliwych ogromnie ważne.

Jesteśmy natomiast stosunkowo podobni do siebie w tym, jak szybko załamujemy się w przypadku głodu. Pamiętaj, by często i regularnie jeść niewielkie posiłki, niezależnie od tego, jak bardzo jesteś zajęty czy rozproszony. Jeśli dodatkowo cierpisz na zaburzenie odżywiania, grożą ci bardzo poważne konsekwencje, dopóki się go nie pozbędziesz, w czym pomaga wiele dostępnych źródeł.

Trzeba także wspomnieć o potężnym wpływie fluktuacji poziomów hormonów płciowych, które, jak przypuszczam, są silniejsze u wysoko wrażliwych. To samo dotyczy wytwarzania hormonu tarczycy. Systemy te są ze sobą połączone i znacząco wpływają na poziom kortyzolu oraz neuroprzekaźników mózgowych. Jedną ze wskazówek, że być może masz problem z hormonami, są niewytłumaczalne wahania nastrojów (raz czujesz się dobrze, a za godzinę wszystko wydaje się beznadziejne i bezwartościowe) albo podobne huśtawki poziomu energii czy przejrzystości myśli.

Podczas stosowania dowolnych interwencji fizycznych – od leków po masaż – pamiętaj, że jesteś bardzo wrażliwy! W przypadku leków, poproś o przepisanie na początek najmniejszych dawek. Starannie dobierz osobę, która zajmie się twoim ciałem, i zacznij od omówienia z nią swojej wrażliwości. Zwykle sięgnie ona wtedy do swoich doświadczeń pracy z innymi ludźmi podobnymi do ciebie i będzie wiedzieć, co zrobić (a jeśli nie, prawdopodobnie nie powinieneś korzystać z jej usług).

Bądź świadom, że w stosunku do osób zajmujących się twoim ciałem może dochodzić do równie silnego przeniesienia jak w stosunku do psychoterapeuty. Zdarza się to szczególnie wtedy, gdy specjalista ten

pracuje także z twoimi problemami psychologicznymi. Połączenie takie bywa zresztą tak intensywne, że często uznaję je za nierozsądne, przynajmniej w przypadku ludzi wysoko wrażliwych. Pragnienie bycia przytulonym, ukojonym i rozumianym można zgłębiać i do pewnego stopnia zaspakajać zarówno słowami, jak i dotykiem. Ale otrzymywanie obu od tej samej osoby może zanadto przypominać ideał, do którego być może tęsknisz, i zbytnio cię dezorientować lub wytrącać z równowagi.

Jeśli twój terapeuta pracuje zarówno z twoimi myślami, jak i z ciałem, szczególnie starannie zbadaj jego kwalifikacje i referencje. Powinien mieć za sobą wiele lat szkolenia w psychologii interpersonalnej, nie tylko w pracy z ciałem.

WWO i podejścia duchowe

Do ludzi wysoko wrażliwych często najbardziej przemawiają podejścia duchowe. Prawie każda ankietowana przeze mnie WWO, która miała w przeszłości potrzebę przeprowadzania jakiejś wewnętrznej pracy uzdrawiającej, korzystała z zasobów duchowych. Jednym z powodów, dla których WWO uznają sferę duchową za szczególnie pociągającą, jest to, że mamy tak wielką skłonność do zwracania się do wewnątrz. Inny polega na tym, że wyczuwamy, iż moglibyśmy opanować stresujące sytuacje, gdybyśmy zdołali uspokoić swoje pobudzenie, postrzegając sprawy w nowy sposób – przez transcendencję, miłość, ufność. Większość praktyk duchowych stawia sobie za cel osiągnięcie właśnie takiej perspektywy. I wielu z nas miało doświadczenia duchowe, które rzeczywiście napawały nadzieją.

Są jednak także pewne wady, a przynajmniej zagrożenia wiążące się z podejściami duchowymi, zwłaszcza jeśli tylko one są stosowane. Po pierwsze, możemy w ten sposób unikać innych lekcji, takich jak nauka współżycia z ludźmi lub rozumienie swojego ciała, myśli i uczuć. Po drugie, nasze pozytywne przeniesienie może być skierowane na przywódców duchowych lub społeczności duchowe, a często nie mają oni kwalifikacji do tego, by pomóc nam w wyjściu z tego rodzaju nadmiernej idealizacji. Mogą ją nawet wspierać, skoro właśnie dzięki niej robimy to, co sugerują, a mają przecież pewność, że dzieje się to z korzyścią dla nas. Nie mówię tu tylko o „sektach”. Ten sam rodzaj nadmiernej idealizacji może dotyczyć sympatycznego kapłana powszechnie szanowanego Kościoła i może zostać tak samo niewłaściwie wykorzystany.

Po trzecie, większość dróg duchowych mówi o konieczności poświęcania „ja”, ego, osobistych pragnień. Czasem należy zaprzeć się siebie dla Boga,

czasem dla przywódcy (co często jest łatwiejsze, ale budzi dużo więcej wątpliwości moralnych). Uważam, że przychodzi taki czas w życiu każdego, że jakiś rodzaj poświęcenia perspektywy własnego ego jest najzupełniej słuszny. Jest coś z prawdy we wschodnim poglądzie, że pragnienia ego są źródłem cierpienia oraz że skupienie na przeszłości, na naszych osobistych problemach, odciąga naszą uwagę od teraźniejszości, od naszej prawdziwej odpowiedzialności, i powstrzymuje nas przez przygotowywaniem się na przyszłość wykraczającą poza sprawy osobiste.

Widziałam jednak wiele wrażliwych osób, które przedwcześnie odrzuciły swoje ego. Łatwo dokonać takiego poświęcenia, jeśli myślisz, że twoje ego nie jest wiele warte. A jeśli znasz kogoś, kto prawdziwie wyrzekł się siebie, osoba taka promieniuje tak wielką duchowością, że nie możesz się oprzeć pragnieniu pójścia w jej ślady. Jednak blask charyzmy nie jest żadną gwarancją. Może być po prostu odbiciem spokojnego, wolnego od stresów i uładzonego życia – rzadkiego zjawiska w dzisiejszych czasach – niemniej świetlana, świątobliwa osoba może mimo to być skrzywiona psychologicznie, społecznie, a czasem nawet moralnie. Tak jakby jasne światło rozświetlało wyższe piętra, ale na dole panowały ciemność i chaos.

Prawdziwe odkupienie czy oświecenie – w stopniu, w jakim są w ogóle osiągalne w tym świecie – jest owocem ciężkiej pracy i nie uchyla się od rozwiązywania trudnych osobistych problemów. Najtrudniejsze zadanie dla osób wysoko wrażliwych nie polega na wyrzeknięciu się świata, ale właśnie na wyjściu do niego i zanurzeniu się w nim.

Czy psychoterapia jest pomocna dla WWO niemających szczególnych problemów z dzieciństwa lub bieżących?

Jeśli nie masz za sobą szczególnych traum ani wczesnych ran do zaleczenia, możesz zdecydować, że wyposażony w wiedzę przekazaną w tej książce nie potrzebujesz już żadnej dodatkowej pomocy w radzeniu sobie ze swoim życiem, przynajmniej na razie.

Korzyści z psychoterapii nie ograniczają się jednak do rozwiązywania problemów czy łagodzenia niepożądanych objawów. Może ona także pozwalać na wgląd, pogłębianie mądrości i nawiązywanie partnerstwa z nieświadomością. Oczywiście o pracy wewnętrznej można się dużo nauczyć z różnych źródeł – są książki, seminaria, rozmowy. Książki pisze i szkolenia prowadzi wielu dobrych terapeutów. Ale mając szczególnie bystry umysł, intuicję i bogate życie wewnętrzne, wrażliwe osoby zwykle odnoszą znaczne korzyści z psychoterapii. Pomaga im zarówno docenić ich cechy, jak i je pielęgnować. Gdy te cenne części się rozwijają, psychoterapia staje się przestrzenią uświęconą. Nic jej nie dorównuje.

Szczególnie dla WWO – analiza jungowska i psychoterapia jungowska

Formą psychoterapii, którą szczególnie zdecydowanie zalecam osobom wysoko wrażliwym, jest terapia jungowska lub analiza jungowska ukształtowana na podstawie metod i celów wytyczonych przez Carla Junga. (Jeśli trzeba jednak przepracować dziecięce traumy, należy się upewnić, że terapeuta dysponuje także kompetencjami w tym obszarze).

Podejście Junga kładzie nacisk na nieświadomość, jak wszystkie „psychologie głębi”, takie jak psychoanaliza Freuda czy ujęcia koncentrujące się na relacji z obiektem; wszystkie one zaliczają się do nurtu „interpersonalnego”. Jednak podejście jungowskie dodaje wymiar duchowy, uznając, że celem nieświadomości jest doprowadzenie nas dokądś, rozciągnięcie naszej świadomości poza wąskie granice ego. Cały czas otrzymujemy takie przekazy w postaci snów oraz niepożądanych objawów i zachowań, które nasze ego postrzega jako problemy. Trzeba tylko być uważnym.

Celem jungowskiej terapii czy analizy jest, po pierwsze, danie nam przestrzeni, w której można bezpiecznie rozpatrzyć budzący lęk lub wyparty materiał. Terapeuta pełni tu rolę przewodnika po dziewiczej puszczy. Po drugie, uczy klienta czuć się w tym terenie bezpiecznie. Jungiści nie są nastawieni na leczenie, tylko na zaangażowanie w trwający całe życie proces indywiduacji przez komunikację ze sferami wewnętrznymi.

Ponieważ osoby wysoko wrażliwe mają tak bliski kontakt ze swoją nieświadomością, tak żywe sny i tak bardzo pociąga je to, co wyobrażone i duchowe, nie możemy w pełni rozkwitnąć, dopóki nie spenetrujemy tego

aspektu swojej osobowości. W pewnym sensie jungowska terapia głębi to pole treningowe dla dzisiejszej klasy królewskich doradców.

„Analizę jungowską” odbywa się w ramach spotkań z analitykiem jungowskim, kimś wykształconym w jednym z jungowskich instytutów szkoleniowych. Zwykle analitycy są kompetentnymi terapeutami i potrafią posługiwać się każdym z ujęć, które może się okazać pomocne, ale wykazują oczywistą preferencję dla metod jungowskich. Z reguły liczą na wspólną pracę z tobą przez kilka lat, zwykle dwa razy w tygodniu.

Zamiast analityka można się spotykać z terapeutą stosującym ujęcie jungowskie. Warto jednak, abyś wypytał, jakim wykształceniem terapeuta ten może się wykazać i co dla niego znaczy „jungowskie”. Niektórzy mogą pochwalić się znacznym odczytaniem, odbyciem licznych kursów i staży albo długotrwałej osobistej analizy. Osobista analiza jest szczególnie istotna.

Niektóre jungowskie instytuty szkoleniowe oferują skorzystanie z niższych opłat, jeśli zgodzisz się na usługi osoby będącej w trakcie zdobywania uprawnień – kandydata na analityka czy stażysty psychoterapeuty. Osoby te mają dużo umiejętności i entuzjazmu, możliwe więc, że będzie to dla ciebie bardzo korzystne rozwiązanie. Jednak większym problemem może być wtedy znalezienie osoby, która będzie pasowała do twojej osobowości, co w pracy zgodnej z koncepcją jungowską jest uznawane za konieczność.

Uważaj także na jungistów wciąż przywiązanych do przestarzałych seksistowskich i homofobicznych postaw. Większość terapeutów prezentuje postawy zgodne z kulturą, w której żyją, a nie z wiktoriańską Szwajcarią Junga. Zachęca się ich do niezależnego myślenia. Sam Jung kiedyś powiedział: „Dzięki Bogu jestem Jungiem, a nie jungistą”. Niemniej

niektórzy odwołują się do dość wąskiego rozumienia płci oraz preferencji seksualnych przez Junga.

Końcowe uwagi na temat psychoterapii wrażliwych

Po pierwsze, nie staraj się przez grzeczność tolerować terapeuty, który w centrum procesu stawia samego siebie. Terapeuta powinien stwarzać na tyle obszerną przestrzeń, abyś nie musiał co chwilę zderzać się z jego ego. Po drugie, nie daj się oczarować intensywną osobistą uwagą (otrzymywaną od większości dobrych terapeutów) podczas pierwszych kilku sesji. Daj sobie trochę czasu, zanim ostatecznie potwierdzisz swój wybór terapeuty.

Kiedy proces się już rozpocznie, pamiętaj, że to ciężka i nie zawsze przyjemna praca. Silne przeniesienie to tylko jedna z licznych niepojętych sił, które zostają uruchomione z chwilą, gdy dasz swojej nieświadomości pozwolenie, aby się trochę uzewnętrzniła.

Czasem psychoterapia staje się zbyt intensywna, zbyt pobudzająca – bardziej przypomina szalejący sztorm niż bezpieczną przystań. Jeśli tak się stanie, musisz omówić z terapeutą, jak opanować sytuację. Może potrzebujesz przerwy albo kilku spokojniejszych, wspierających i bardziej powierzchownych sesji. Przerwa może przyspieszyć twoje postępy, nawet jeśli zdaje się, że je spowalnia.

Psychoterapia w najszerszym znaczeniu to zestaw dróg wiodących do mądrości i pełni. Jeśli jesteś wysoko wrażliwym człowiekiem mającym za sobą trudne dzieciństwo, jest niemal konieczne, abyś przeszedł tę drogę. Co więcej, dla WWO szczególnie atrakcyjna może być praca według psychologii głębi. Tam, gdzie inni czują się zagubieni, my czujemy się jak u siebie w domu. Na tych rozległych, pięknych dziewiczych obszarach możemy przemierzać najróżniejsze tereny. Z radością rozbijamy na chwilę obozowisko przy czymś przydatnym – książce, zajęciach, związkach. Wędrujemy razem z poznawanymi po drodze ekspertami i nowicjuszami. To dobra kraina.

Nie pozwól, aby reakcje społeczeństwa powstrzymały cię przed podjęciem tej wyprawy, nawet jeśli w jego oczach jest to tylko modna nowinka albo przedmiot drwin. Jest w niej coś szczególnie ważnego dla osób wysoko wrażliwych, coś, czego inni nie zawsze potrafią zrozumieć.

Praca z nowym materiałem

Ocena ran z dzieciństwa

Jeśli wiesz, że twoje dzieciństwo było w miarę szczęśliwe i pozbawione traumatycznych wydarzeń, możesz pominąć tę ocenę – albo skorzystać z niej, by w pełni docenić, jak wielkie miałeś szczęście, i pogłębić swoje współczucie dla innych. Pomiń ją także, jeśli w zadowalającym cię obecnie stopniu przepracowałeś już problemy z dzieciństwa.

Natomiast dla wszystkich pozostałych zadanie to może być rozstrajające, dlatego pomiń je, jeśli sądzisz, że obecny moment twojego życia nie jest odpowiedni na tego typu historyczne analizy. A nawet jeśli intuicja podpowiada ci, by to zrobić, bądź przygotowany na wtórne wstrząsy. I jak zawsze rozważ zasadność poddania się terapii, jeśli odczujesz wewnętrzne wzburzenie, z którym nie będziesz w stanie sobie poradzić.

Jeżeli postanowiłeś wykonać to zadanie, przejrzyj listę i oznacz krzyżykiem te stwierdzenia, które odnoszą się do ciebie. Dodatkowo gwiazdką zaznacz wydarzenia, które miały miejsce, zanim skończyłeś pięć lat, a dwiema gwiazdkami te, które zdarzyły się, gdy nie miałeś jeszcze dwóch lat. Jeśli sytuacja utrzymywała się długo (zdefiniuj „długo” tak, jak wydaje ci się słuszne), otocz krzyżyk lub gwiazdki kółkiem. Postąp podobnie, jeśli wydaje ci się, że jakieś wydarzenie nadal rządzi całym twoim życiem.

Oznaczenia te podpowiedzą ci, gdzie znajdują się najpoważniejsze problemy, bez ustalania ich rankingu.

- Twoi rodzice byli niezadowoleni z oznak twojej wrażliwości i (lub) wyjątkowo źle sobie z nią radzili.
- Byłeś dzieckiem ewidentnie niechcianym.

- Opiekowały się tobą różne osoby niebędące twoimi rodzicami ani kochającymi cię osobami bliskimi rodzinie.
- Byłeś otoczony natarczywą nadopiekuńczością.
- Zmuszano cię do robienia rzeczy, których się bałeś, bez zważania na to, co uważałeś za dopuszczalne dla siebie.
- Twoi rodzice uważali, że masz jakiś poważny problem fizyczny lub umysłowy.
- Byłeś zdominowany przez rodzica, siostrę, brata, sąsiada, kolegę ze szkoły itd.
- Byłeś wykorzystywany seksualnie.
- Byłeś maltretowany.
- Byłeś słownie poniżany (wyśmiewany, przedrzeźniany, krzyczano na ciebie, stale krytykowano) albo obraz ciebie ukazywany ci przez twoich bliskich był pod dowolnym względem skrajnie negatywny.
- Nie miałeś należytej opieki materialnej (nie dostawałeś dość jedzenia itd.).
- Mało się tobą interesowano albo interesowano się jedynie w związku z twoimi wyjątkowymi osiągnięciami.
- Twój rodzic lub ktoś bliski był alkoholikiem, narkomanem lub chorym psychicznie.
- Twój rodzic był przewlekle chory lub niesprawny przez długi okres i przez to niedostępny.
- Musiałeś się opiekować fizycznie lub emocjonalnie jednym lub obojgiem rodziców.
- Miałeś rodzica, którego specjalista uznałby za narcyza, sadystę albo w inny sposób skrajnie trudnego we współżyciu.
- W szkole albo w miejscu zamieszkania wyznaczono ci rolę ofiary – byłeś obiektem maltretowania, zaczepek itd.
- Masz za sobą inne dziecięce traumy (np. poważną lub przewlekłą chorobę, uraz, niepełnosprawność, ubóstwo, kataklizm, ogromny stres rodziców z powodu bezrobocia itd.).
- Twoje środowisko społeczne ograniczało otwierające się przed tobą możliwości i (lub) traktowało cię jako gorszego z powodu ubóstwa, należenia

do mniejszości itd.

- W twoim życiu doszło do radykalnych zmian, na które nie miałeś wpływu (przeprowadzka, śmierć, rozwód, porzucenie itd.).
- Miałeś silne poczucie winy z powodu czegoś, w czym wydawało ci się, że zawiniłeś, ale nie mogłeś z nikim o tym porozmawiać.
- Chciałeś umrzeć.
- Straciłeś ojca (przez śmierć, rozwód itd.), nie miałeś z nim bliskiej więzi i (lub) nie uczestniczył on w twoim wychowaniu.
- Straciłeś matkę (przez śmierć, rozwód itd.), nie miałeś z nią bliskiej więzi i (lub) nie uczestniczyła ona w twoim wychowaniu.
- Któreś z powyższych dwóch były przypadkami jawnego porzucenia lub odrzucenia ciebie albo uważałeś, że straciłeś rodzica z własnej winy.
- Brat, siostra lub inny członek bliskiej rodziny zmarł albo z innego powodu straciłeś z nim kontakt.
- Twoi rodzice nieustannie kłócili się i (lub) wzięli rozwód i walczyli o ciebie.
- Jako nastolatek sprawiałeś szczególne kłopoty, miałeś tendencje samobójcze, brałeś narkotyki lub nadużywałeś alkoholu.
- Jako nastolatek często popadałeś w konflikty z przedstawicielami władzy.

Po skończeniu popatrz na układ krzyżyków, gwiazdek i zakreśleń. Jeśli nie ma ich wiele, ciesz się oraz wyraż swoją wdzięczność, jeśli masz komu. Pojawienie się dość licznych znaków przypuszczalnie odnowiło twój ból lub obawę, że nosisz w sobie jakąś poważną wadę, defekt. Niech jednak przed oczami stanie ci pełny obraz historii twego życia. A potem skup uwagę na swoich najlepszych cechach, talentach i osiągnięciach oraz na wszystkich pomocnych ludziach i wydarzeniach, które stanowią przeciwwagę dla negatywnych. Następnie poświęć trochę czasu (może pójść na spacer), by uhonorować dziecko, które tak wiele przeszło i tak wielki wniosło wkład. I zastanów się, czego ono teraz potrzebuje.

Rozdział 9

Wysoko wrażliwi w zetknięciu ze służbą zdrowia

**„Mam wsłuchiwać się w Prozac albo
rozmawiać z lekarzem o temperamencie?”**

W rozdziale tym opiszemy, jak twoja wrażliwość wpływa na twoje ogólne reakcje na opiekę medyczną. Następnie przyjrzymy się lekom, które być może przyjmujesz albo które mogą być ci proponowane z powodu twojej cechy.

Jak twoja wrażliwość wpływa na przebieg leczenia

- Jesteś bardziej czuły na dolegliwości fizyczne.
- Jeśli nie prowadzisz trybu życia dostosowanego do swojej wrażliwości, dotknie cię więcej chorób związanych ze stresem i (lub) „psychosomatycznych”.
- Jesteś bardziej wrażliwy na leki.
- Jesteś bardziej wrażliwy na ból.
- Budynki szpitalne, zabiegi medyczne, badania i terapie podnoszą twoje pobudzenie, zwykle aż do nadpobudzenia.
- Kiedy znajdujesz się w placówkach opieki medycznej, twoja intuicja nie potrafi ignorować obecności tam cierpienia i śmierci, kondycji ludzkiej.
- Uwzględniając wszystkie powyższe elementy oraz to, że pracownicy służby zdrowia w większości nie są ludźmi wysoko wrażliwymi, twoje relacje z nimi są trudniejsze.

Dobra wiadomość jest taka, że potrafisz dostrzegać trudności, zanim staną się poważne, i w jakiś sposób uświadamiać sobie, co będzie pomocne. Jak wspomniałam w rozdziale 4, wysoko wrażliwe dzieci, które nie są poddane silnym stresom, cieszą się niezwykle dobrym zdrowiem. Na podstawie wieloletnich badań osób dorosłych, które w dzieciństwie wyróżniały się sumiennością – cechującą większość WWO – stwierdzono, że ich stan zdrowia był wyjątkowo dobry. Inaczej było z nieśmiałościami dorosłymi. Sugeruje to, że wysoko wrażliwi mogą cieszyć się świetnym zdrowiem, ale muszą tak ułożyć swoje kontakty z otoczeniem i tak zmniejszyć poziom dyskomfortu społecznego, aby prowadzić bezstresowe i bezpieczne życie, które jest dla nich najodpowiedniejsze.

Zajmijmy się jednak problemami ujętymi w powyższej liście, bo bardziej cię dotyczą. Ponieważ jesteś wyjątkowo wyczulony na subtelne fizyczne sygnały, doznajesz oczywiście wielu fałszywych alarmów. Nie powinno to

następcza trudności: idziesz po prostu do lekarza i pytasz. Jeśli nie rozwieje on wszystkich obaw, zwracasz się po opinię do innego specjalisty.

Jednak czasem nie jest to tak proste, prawda? Lekarze bywają dzisiaj zabiegani i obcesowi. Ty zwykle wchodzisz do gabinetu zdenerwowany i nadpobudzony. Zauważasz u siebie jakiś drobiazg, który cię jednak niepokoi, bo w przeciwnym razie nie umówiłbyś się na wizytę. Wiesz, że przypuszczalnie nie będzie to nic poważnego, a lekarz uzna cię za panikarza. Uważasz, że twoje wyczulenie na drobiazgi w połączeniu z nadpobudzeniem wynikającym z oczekiwanego dyskomfortu społecznego, są ewidentne dla obserwatora.

Tymczasem lekarz żywi powszechne kulturowe uprzedzenie, przez które bierze twoją cechę za nieśmiałość i introwersję oraz postrzega je jako oznakę zaburzenia zdrowia psychicznego. Co więcej, szczególnie dla niektórych lekarzy, wrażliwość jest niepożądaną słabością, którą musieli w sobie zdusić, aby odbyć studia medyczne. Rzutują więc tę część siebie (wraz ze słabością, którą z nią utożsamiają) na pacjentów okazujących choćby jej cień.

Mówiąc krótko, jest wiele powodów, dla których lekarz może wychodzić z założenia, że szczególnie w twoim przypadku ta drobna dolegliwość tkwi tylko „w twojej głowie”, i zwykle w końcu to mówi. (Oczywiście, ciało i umysł są tak ściśle związane, że przyczyną dolegliwości rzeczywiście mógł być stresor psychiczny, ale lekarze nie są odpowiednio przygotowani do zajmowania się takimi przypadkami). Nie protestujesz, bo nie chcesz wyjść na neurotyka, ale masz wątpliwości, czy zostałeś wysłuchany i dobrze zbadany i czy rzeczywiście wszystko jest w porządku. Czujesz się zawstydzony i nie chcesz sprawiać kłopotu. Jednak wychodzisz z nierozwianymi obawami, przez co zastanawiasz, czy rzeczywiście nie jesteś neurotykiem. Ponadto decydujesz być może, że następnym razem

będziesz ignorował swoje objawy tak długo, aż staną się dość widoczne, by dostrzegł je też lekarz.

Rozwiązaniem byłoby znalezienie lekarza, który w pełni doceni twoją cechę, czyli poważnie potraktuje twoją zdolność wyczuwania subtelnych zmian stanu zdrowia oraz reakcji na leczenie. Lekarz powinien być zachwycony, mając do czynienia z tak doskonałym systemem alarmowym. Jednocześnie, wiedząc o twojej wrażliwości, powinien pełnić rolę eksperta, który kiedy trzeba, potrafi spokojnie zapewnić cię, że wszystko jest w porządku. Ale to zapewnienie powinno być sformułowane z szacunkiem dla ciebie, nie na gruncie założenia, że masz jakiś problem natury psychologicznej.

Znalezienie takich lekarzy jest możliwe, zwłaszcza jeśli uzbroisz się w tę książkę, zachęcając ich do jej przeczytania (szczególnie uwag dla pracowników służby zdrowia zamieszczonych w Dodatku na str. 359).

Twoja wrażliwość na leki jest zupełnie realna¹. Dodatkowo wzmacniać ją może nadpobudzenie wynikające ze strachu przed możliwymi działaniami niepożądanymi (a większość leków wywołuje skutki uboczne, więc twoje obawy wcale nie są neurotyczne). Mogło być też tak, że przyjmując pierwszą dawkę leku, byłeś nadpobudzony z innego powodu. Warto więc poczekać i zobaczyć, jak znosisz lekarstwo, kiedy jesteś spokojny.

Jeśli masz pewność, że niewłaściwie reagujesz na dany lek, zaufaj sobie. Reakcje ludzi na leki bywają najróżniejsze. Masz prawo oczekiwać, by lekarze cię uszanowali i dobrali optymalny dla ciebie sposób leczenia. Jeśli tego nie robią, pamiętaj, że to ty jesteś klientem – idź gdzie indziej.

Jeśli zaś chodzi o nadpobudzenie wywołane terapiami i zabiegami medycznymi, przyjmij do wiadomości, że stajesz w obliczu nieznanego, intensywnych doznań, które często wiążą się z naruszeniem twojego ciała. Rozwiązaniem będzie, po pierwsze, wyjaśnić osobie, która wykonuje

zabieg, że jesteś wysoko wrażliwy. Jeśli wyjaśnisz to z zachowaniem szacunku do siebie, zwykle spotkasz się też z szacunkiem z drugiej strony. Podanie tej informacji jest zresztą często cenione. Dzięki temu specjalista może podjąć kroki, które złagodzą twój dyskomfort.

Sam powinieneś wiedzieć, co najskuteczniej pozwala ci obniżyć poziom pobudzenia. Niektórym bardzo pomaga, jeśli specjalista po kolei wyjaśnia, co robi w danej chwili; inni wolą ciszę. Niektórzy lubią przyjść w towarzystwie kogoś, inni chcą być sami. Niektórzy dobrze reagują na dodatkowe środki przeciwbólowe lub uspokajające, dla innych utrata kontroli pod wpływem tych leków jest jeszcze bardziej stresująca. Ponadto zapewne sam możesz wiele zrobić dla siebie. Możesz z góry jak najlepiej zaznajomić się z oczekującym cię zabiegiem. Możesz stosować wszelkie znane ci techniki relaksacji, koncentracji i uspokojenia. Możesz też ukoić się już po wszystkim, okazując sobie serdeczne zrozumienie i akceptację dla intensywnych reakcji, które się u ciebie pojawiły.

Wrażliwość na ból także bywa różna. Na przykład niektóre kobiety prawie wcale nie czują bólu podczas porodu, a kiedy poddano je badaniom, stwierdzono, że w ogóle rzadko go odczuwały. Niewątpliwie możliwa jest również odwrotna sytuacja – silne odczuwanie bólu przez całe życie². Z moich badań wynika, że WWO zwykle doświadczają więcej bólu niż inni ludzie.

Na percepcję bólu wpływa w pewnym stopniu stan umysłu, więc kiedy coś nam dolega, dobrze być łagodnym, wyrozumiałym i spokojnym rodzicem dla swojego niemowlęcia/ciała. Ważne jest także, abyś powiadamiał o swojej wyjątkowej wrażliwości na ból osoby, które mogą ci pomóc. Jeśli mają dobre rozeznanie w tych zagadnieniach, przyjmą twoje reakcje jako normalny wyraz różnorodności fizjologicznej ludzi i zastosują

odpowiednie środki (pamiętaj jednak, że możesz mieć też większą wrażliwość na leki przeciwbólowe).

Wspólnym mianownikiem we wszystkim tym jest oczywiście to, że często bywasz bardziej pobudzony niż przeciętny pacjent. Zakładając nawet, że twój lekarz jest dość inteligentny, by nie traktować tego pobudzenia jako twojej fanaberii czy objawu zaburzeń, i tak utrudnia mu ono pracę. Pogarsza się na przykład twoja zdolność wypowiedzania własnych myśli.

Jest tu kilka rozwiązań. Możesz przybyć na wizytę ze spisaną listą pytań i robić notatki z odpowiedzi. Możesz przyjść z kimś, kto będzie się przysłuchiwał rozmowie i zada pytania, które nie przyjdą ci do głowy. (Dzięki temu będziesz miał jakby dodatkową pamięć, do której można potem sięgnąć). Możesz też wyjaśnić, na czym polega twoja trudność. Niech specjalista uspokoi cię luźną rozmową czy w inny preferowany przez siebie sposób. Możesz też skompensować swoje pobudzenie, prosząc specjalistę o powtórzenie zaleceń i o zgodę na rozmowę telefoniczną na wypadek, gdyby z czasem przyszły ci do głowy ważne pytania.

Pamiętaj także, że często odczuwa się przywiązanie do osób, z którymi znaleźliśmy się w pobudzającej sytuacji, zwłaszcza jeśli było to przejście wyjątkowo bolesne lub emocjonujące. W kontekście medycyny uczucie to często pobrzmiewa, gdy ludzie opisują swojego chirurga albo gdy kobiety opowiadają o położniku, który opiekował się nimi podczas porodu – jest to najzupełniej normalne. W tej sytuacji pomocna może się okazać świadomość, dlaczego tak się dzieje, oraz odpowiednia kompensacja.

Nadpobudzenie to trudny problem, nie da się temu zaprzeczyć. A podczas kontaktów ze służbą zdrowia, gdy stajesz twarzą w twarz z cierpieniem, starzeniem się i śmiercią, staje się jeszcze trudniejszy. Mimo to życie ze świadomością śmierci wydaje mi się sensowne, pod warunkiem

że człowiek potrafi dzięki temu bardziej doceniać chwilę bieżącą. Gdy świadomość ta staje się nazbyt intensywna, zawsze możesz się uciec do wygodnego i powszechnie stosowanego mechanizmu obronnego zwanego wyparciem. Pozwól też przyjaciołom i rodzinie być z tobą i pomagać ci. Oni też albo już skonfrontowali się z tymi ostatecznymi pytaniami, albo będą mierzyć się z nimi pewnego dnia. Nie jest to pora na poczucie, że jesteś inny czy stanowisz ciężar. Wszyscy w tym tkwimy.

Nowy obraz twoich przeżyć zdrowotnych

Być może nadszedł właśnie odpowiedni czas na to, abyś zreinterpretował swoje doświadczenia ze służbą zdrowia w świetle swej wysokiej wrażliwości.

Przypomnij sobie trzy ważne dla siebie sytuacje związane z chorobą i opieką medyczną, zwłaszcza pobyty w szpitalu i wspomnienia z dzieciństwa. Następnie wykonaj trzy znane ci już kroki. Najpierw pomyśl, w jaki sposób zwykle, prawdopodobnie pod wpływem lekarzy, się oceniałeś – że jesteś „przewrażliwiony”, sprawiasz trudności, wymyślasz sobie ból, jesteś neurotykiem itd. Potem rozważ swoje doświadczenia w świetle tego, co wiesz na temat swojej cechy. Na koniec zastanów się, czy jest coś, co należałoby zrobić w związku z tą nową wiedzą – na przykład poszukać innego lekarza czy dać obecnemu tę książkę.

Jeśli jest to dla ciebie szczególnie trudny aspekt życia, zapoznaj się z ramką *Jak ćwiczyć swoje kontakty z lekarzami*.

Jak ćwiczyć swoje kontakty z lekarzami

1. *Pomyśl o sytuacji, która jest dla ciebie nadmiernie pobudzająca, krępująca lub sprawia inny problem. Może być to konieczność rozbierania się do badań, pobieranie krwi, borowanie zęba czy opóźnienie otrzymania (albo niejasność) diagnozy lub wyniku badań.*
2. *Pomyśl o tej sytuacji w kontekście swojej wrażliwości – z uwzględnieniem pozytywnej roli tej cechy. Na przykład dzięki niej wcześniej zorientujesz się o zaistnieniu problemu zdrowotnego i będziesz sumienniej wypełniać zalecenia lekarza. Ale przede wszystkim pomyśl, czego potrzebujesz (i czego masz prawo się domagać), aby sytuacja stała się mniej pobudzająca. Pamiętaj, że wszyscy powinni starać się, aby twojego organizmu nie zalał kortyzol,*

gdyż rezultat działań medycznych będzie lepszy, jeśli pozostaniesz spokojny.

3. *Wyobraź sobie, w jaki sposób uzyskasz to, czego potrzebujesz. Może chodzić o coś, co jesteś w stanie zrobić dla siebie sam. Ale prawdopodobnie wymaga, byś choć w minimalnym stopniu poinformował pracownika służby zdrowia o swojej wrażliwości. Ułóż więc sobie odpowiedni scenariusz. Pamiętaj, by przebijał z niego twój szacunek do samego siebie, który wywoła respekt u innych, ale bez uciekania się do nieuprzejmości i arogancji. Niech jakaś zaufana osoba przejrzy twój scenariusz. Najlepiej, by był to ktoś związany ze służbą zdrowia. Odegraj później tę rozmowę z tą osobą, a następnie dowiedz się, jakie miała odczucia podczas twoich wypowiedzi.*
4. *Pomyśl, jak mógłbyś zastosować to, co przećwiczyłeś, gdy będziesz następnym razem korzystać z opieki medycznej. Możesz wtedy powrócić do tych punktów i ponownie je przećwiczyć, aby to, co wyobrażone, zmieniło się w rzeczywistość.*

Aby otrzymywać bieżące informacje o nowych materiałach dotyczących osób wysoko wrażliwych, wejdź na stronę www.HSperson.com i zapisz się do newslettera Comfort Zone.

Przestroga na temat medycznych etykiet nadawanych wysokiej wrażliwości

Jak wiadomo, wśród lekarzy szybko rośnie świadomość wpływu kondycji psychicznej na funkcjonowanie układu odpornościowego i przebieg chorób. Zdają oni sobie też sprawę, że u niektórych osób uczucia i myśli mogą w większym stopniu przyczyniać się do choroby. Ponieważ jednak skupiają się na chorobie, często nie zastanawiają się nad tym, czy mogą istnieć jakieś pozytywne aspekty typu osobowości, który zdaje się towarzyszyć pewnym chorobom. Piszę „zdaje się”, bo uwadze lekarzy umykają także kulturowe uprzedzenia wobec pewnych typów osobowości, tymczasem być może to właśnie one powodują szkodę. Zresztą sami lekarze mogą niechętnie wzmacniać te uprzedzenia, jeśli z całą mocą swego profesjonalnego autorytetu twierdzą, że jakiś typ osobowości lub cecha są niezdrowe czy szkodliwe.

Oznaki uprzedzeń wobec wrażliwości łatwo jest dostrzec, jeśli nauczymy się czytać między wierszami i wyłapujemy takie opisy wrażliwości jak „zespół” lub stwierdzenia, że osoby te są „wytracone z równowagi”, „często tracą kontrolę” albo „nadmiernie reagują” czy „są niezdolne do trafnego postrzegania” ze względu na „nadmiar” tego czy „anomalię” tamtego w ich organizmie. Pamiętaj, że są to zwykłe osądy na temat tego, co jest *wytracone*, *stracone*, *nadmierne*, *trafne* czy *anormalne* z punktu widzenia wojowników-królów.

Nie zapominaj jednak, że niekiedy rzeczywiście czujesz, iż jesteś wytracony z równowagi, straciłeś kontrolę i przesadnie reagujesz. Praktycznie jest to gwarantowane u wrażliwych osób żyjących w silnie stymulującym środowisku, zwłaszcza jeśli miały bardzo stresujące dzieciństwo lub inne przeżycia. W takich momentach pozwól specjalistom

wesprzeć cię lekami, nawet jeśli mieliby to robić w swój władczo-wojowniczy sposób (domagaj się tylko, by zaczynali od niskich dawek). Pamiętaj przy tym, że to nie twoja cecha jest winna, tylko świat, w którym się z nią urodziłeś, a który stale zmusza cię do przystosowywania się i zmian.

Po co przyjmować Prozac i inne leki?

Kilkakrotnie proponowałam, żebyś informował lekarzy o swojej wrażliwości. Jeśli jednak to zrobisz, możesz się prędzej czy później spotkać z propozycją trwałego rozwiązania sprawy za pomocą leków psychoaktywnych – prawdopodobnie antydepresyjnych, takich jak Prozac, lub przeciwlękowych, na przykład Relanium. Wielu z was zapewne próbowało już przyjmować takie środki. Mogą być bardzo pożyteczne w kryzysie albo gdy potrzebujesz doraźnej pomocy w uregulowaniu nadpobudzenia czy jego efektów, takich jak bezsenność i zaburzenia łaknienia. Pozostaje poważniejsze pytanie, czy powinieneś mniej lub bardziej na stałe przyjmować cokolwiek w celu „wyleczenia się” z wysokiej wrażliwości. Wielu lekarzy uważa, że tak. Na przykład gdy wspomniałam własnemu lekarzowi rodzinnemu o tej książce, był zachwycony. „Ten problem jest rzeczywiście bagatelizowany w medycynie – powiedział. – A szkoda. Ale dzięki Bogu można łatwo go leczyć, jak cukrzycę”. I wyciągnął bloczek z receptami.

Wiem, że chciał mi dopomóc. Ale odpowiedziałam – obawiam się, że z pewną dozą sarkazmu – iż spróbuję jeszcze trochę wytrzymać bez jego pomocy.

Być może masz jednak poczucie, że wady twojej cechy dalece przewyższają jej zalety, albo chciałbyś się przekonać, czy lekarstwo zmieniłoby sposób, w jaki się ona przejawia. Możesz wówczas zdecydować się na długotrwałe przyjmowanie leku w celu zmodyfikowania fundamentalnego sposobu pracy twojego mózgu. Ale uważam, że osoby wysoko wrażliwe powinny mieć dobrą orientację w tej sprawie, zanim podejmą taką decyzję.

Prawdopodobnie jest już dla Ciebie jasne, że w dalszej części tego rozdziału nie będzie konkretnych zaleceń, co masz zrobić, tylko informacje i pomoc w przemyśleniu tych zagadnień.

Lekarstwa w kryzysie

Występuje istotna różnica między stosowaniem leków psychoaktywnych w celu uzyskania długotrwałej zmiany osobowości a przyjmowaniem ich w sytuacji kryzysowej. Czasem podanie leku jest najłatwiejszym, a niekiedy nawet jedynym sposobem wyzwolenia się z błędnego koła nadpobudzenia oraz zaburzeń funkcjonowania za dnia i snu w nocy. W takiej sytuacji może się okazać, że twój lekarz, tak jak mój rodzinny, niemal entuzjastycznie przepisze ci leki. Albo możesz się spotkać z jego przeciwieństwem, czyli ze specjalistą, który uważa, że bolesne stany psychiczne trzeba po prostu przecierpieć, zwłaszcza jeśli ich przyczyny są „zewnątrzne”, takie jak żałoba czy trema przed występem.

Najlepiej jest z góry postanowić, jak chcesz postępować w razie kryzysu. Dzięki temu możesz znaleźć lekarza, którego filozofia leczenia będzie ci odpowiadać. Jeśli nie zrobisz tego z góry, to gdy kryzys już nadejdzie, może się okazać, że – w cenie swojej i innych osób – nie jesteś w odpowiednim stanie do podejmowania ważnych decyzji. Trzeba się wtedy liczyć z naciskami, abyś wykonał zalecenia lekarza, który znajdzie się akurat pod ręką.

Szybko działające leki redukujące pobudzenie

Jest mnóstwo leków psychoaktywnych, ale dwa typy są najczęściej zalecane wysoko wrażliwym. Pierwszy rodzaj to szybko działające środki przeciwlękowe, takie jak Elenium, Relanium lub Xanax (większość z nich powoduje senność – co czasem jest zaletą, a czasem nie – ale Xanax nie ma takiego działania). Wszystkie w ciągu kilku minut skutecznie przerywają pobudzenie. (Jak już wiesz, pobudzenie nie musi być tożsame z lękiem, więc nie pozwól nadać sobie etykiety „lękliwy”. Pobudzenie może być skutkiem nadmiaru bodźców).

Wiele osób twierdzi, że leki te pomagają im zasnąć albo poradzić sobie z tremą czy stresującym okresem życia. Jednak choć same ich efekty są krótkotrwałe, leki te uzależniają, jeśli przyjmuje się je przewlekłe. Gdy na rynek wprowadzane są nowe środki przeciwlękowe, zwykle twierdzi się, że mają słabsze działanie uzależniające niż dotychczasowe. Ale prawdopodobnie wszystkie leki, które przywracają nam optymalny poziom pobudzenia – czy to z nadmiernego, czy niedostatecznego – muszą być w pewnym stopniu uzależniające. Alkohol i opiaty pozwalają nam zredukować pobudzenie, kofeina i amfetaminy podwyższają je. Wszystkie powodują uzależnienie. Zresztą dowolny środek, który rozwiązuje problem, będzie zapewne stosowany wielokrotnie, chyba że działania niepożądane przeważą nad korzyściami.

W przypadku substancji wpływających na poziom pobudzenia okazuje się jednak, że mózg się do nich przyzwyczaja, i dlatego potrzebujemy ich coraz więcej, aby osiągnąć ten sam efekt. W zwiększonych dawkach środki te mogą zacząć uszkadzać różne narządy, takie jak wątroba czy nerki. Co więcej, w organizmie zostaną stłumione naturalne mechanizmy regulacji pobudzenia.

Oczywiście, jeśli jesteś stale nadpobudzony, najwyraźniej te mechanizmy organizmu już sobie nie radzą. Możliwe więc, że ulga, jaką przyniesie lek przeciwłękowy, będzie właśnie tym, czego najbardziej potrzebujesz.

Są jednak i inne sposoby na zmianę profilu chemicznego organizmu – spacer, głębokie oddychanie, masaż, zdrowa przekąska, utulenie w ramionach kochanej osoby, posłuchanie muzyki, taniec. Lista jest bardzo długa.

„Naturalne” ziołowe środki uspokajające są stosowane od czasów, kiedy mieszkaliśmy w jaskiniach. Dobrym przykładem jest rumianek, podobnie jak lawenda, passiflora, chmiel i owies. Porady na ich temat możesz zasięgnąć w sklepach ze zdrową żywnością, gdzie są sprzedawane różne mieszanki w postaci herbatek ekspresowych lub kapsułek. I w tym przypadku także się przekonasz, że skuteczność jest kwestią indywidualną: jedne będą na ciebie działać lepiej, inne gorzej. Odpowiednio dobrany preparat ziołowy, wzięty przed pójściem do łóżka, stworzy senną atmosferę, która często wystarczy, by zasnąć. Jeśli brakuje ci wapnia lub magnezu, suplementacja tych minerałów także może podziałać uspokajająco. Ale zachowaj ostrożność. „Naturalne” leki też bywają bardzo mocne.

Morał jest taki, że twój lekarz może nie wspomnieć o tych starszych czy prostszych metodach leczniczych. Często odwiedzają go przecież przedstawiciele firm farmaceutycznych. A nikt nie namawia go, by zalecał spacer czy napar z rumianku.

Leki odwracające efekty długotrwałego nadpobudzenia

Kolejnym rozwiązaniem proponowanym osobom wysoko wrażliwym w celu łagodzenia rzeczywistych lub wyimaginowanych niekorzystnych następstw ich cechy są antydepresanty. W sytuacji kryzysowej skutecznie zapobiegają cierpieniu i mogą nawet ratować życie (u osób w depresji występuje wyższa śmiertelność spowodowana samobójstwami i nieszczęśliwymi wypadkami). Mogą być też korzystne finansowo, gdyż dzięki nim możesz dalej pracować, podczas gdy bez nich nie byłbyś w stanie.

Antydepresanty niekoniecznie eliminują wszystkie uczucia. Mogą po prostu przywracać działanie swego rodzaju siatki asekuracyjnej, dzięki której twój nastrój nie spada tak bardzo jak przedtem. Ponieważ te głębokie spadki mogą być raczej skutkiem wyczerpania mózgu niż stanem „naturalnym” dla ciebie, warto wziąć lek, który pomoże nieco mózgowi w powrocie do formy. Kiedy zaś człowiek zaczyna lepiej sypiać i regularnie się odżywiać, często nie są już więcej potrzebne.

Efekty przyjmowania antydepresantów uwidoczniają się po dwóch-trzech tygodniach, więc nie są to leki specjalnie uzależniające – nie przynoszą natychmiastowej nagrody. Jednak niektórym ludziom trudno z nich zrezygnować, a gwałtowne ich odstawienie zwykle nie obywa się bez problemów. Nie znam nikogo, kto oddałby ostatnią koszulę za tabletkę antydepresantu, ale w mniej dosłownym sensie one także mają działanie uzależniające.

Jeśli zdecydujesz się na przyjmowanie antydepresantów, udaj się do psychiatry mającego doświadczenie z tymi lekami, czyli kogoś, kto rozwinął w sobie pewną intuicję na podstawie lat obserwacji, jak różni

ludzie i ich dolegliwości reagują na poszczególne środki (to kolejny dowód istnienia ogromnych różnic między ludźmi). Ale znawca tych leków jest naturalnie przekonany o ich pozytywnym działaniu, dlatego zgłaszaj się po tę formę pomocy dopiero wtedy, gdy sam nabierzesz przekonania, że właśnie jej chcesz.

Jak działają antydepresanty

Mózg składa się z milionów komórek zwanych neuronami, które porozumiewają się ze sobą, przesyłając informacje wzdłuż długich odgałęzień. Ale te odgałęzienia nie całkiem się stykają. Kiedy informacja dociera do końca jednej gałęzi, musi niejako przeprowić się do następnej, tak jakby korzystała z promu. Z wielu powodów jest to znakomity sposób na skonstruowanie mózgu.

Aby sygnał mógł przeskoczyć szczelinę między odgałęzieniami, neurony wytwarzają chemiczne łódeczki, zwane neuroprzekaźnikami – niewielkie ilości substancji wydzielane do tej szczeliny. Kiedy zaś neuroprzekaźnikowe łódeczki spełnią zadanie i nie są więcej potrzebne, neurony zabierają je z powrotem do siebie. Wydzielając je i odzyskując, utrzymują odpowiedni ich zdaniem zapas neuroprzekaźnika.

Prawdopodobnie depresja jest wywoływana przez niedostateczną dostępność pewnych neuroprzekaźników. Antydepresanty sprawiają, że pojawia się ich więcej. Nie robią tego jednak przez ich dodanie. Mózg ma mechanizmy niepozwalające na tego typu zabawy i niczego nie można do niego ot tak, po prostu, sobie włożyć. Wobec tego podaje się substancję, która może przedostać się do mózgu i oszukuje go, aby wychwytywał ją zamiast neuroprzekaźnika. To sprawia, że więcej neuroprzekaźnika pozostaje pomiędzy neuronami.

Rzeczywisty proces jest jeszcze bardziej skomplikowany. Przypuszczalnie u niektórych ludzi powstaje „nadmiar” receptorów neuroprzekaźnika (może to być jednym z powodów naszej wysokiej wrażliwości na bodźce), przez co szybciej zaczyna im go brakować. Dodatkowe receptory powstają prawdopodobnie w okresach stresu lub długotrwałego nadpobudzenia. Innym skutkiem działania antydepresantów

jest redukcja liczby tych receptorów, co, jak się zdaje, jest przyczyną uwidoczniania się ich efektów dopiero po dwóch czy trzech tygodniach przyjmowania. Tyle czasu potrzeba na eliminację receptorów. A może to przebiega jednak inaczej – tak naprawdę nikt nie zna szczegółów tych zjawisk. Za chwilę do tego powrócę.

Czy dziwisz się, dlaczego przedłużające się *nadpobudzenie* miałyby prowadzić do depresji albo spadać pod wpływem antydepresantów? Gdy ludzie podlegają długotrwałemu stresowi – czyli są nadpobudzeni – zaczyna im brakować pewnych neuroprzekaźników. (Również inne czynniki, na przykład pewne wirusy, redukują ilość tych ważnej mózgowych substancji). Kiedy jest ich mało, nastrój u niektórych ludzi ulega obniżeniu; popadają w depresję. Ale nie wszyscy tak reagują i nie wiadomo jeszcze, dlaczego tak się dzieje. A bycie wysoko wrażliwym nie znaczy automatycznie, że jesteś bardziej podatny na depresję. Winę za to ponosi dopiero długotrwałe nadpobudzenie.

Jest wiele substancji przypominających neuroprzekaźniki i każdego roku są odkrywane kolejne. Przez długi czas dostępne antydepresanty działały na wiele neuroprzekaźników naraz. Prozac zasłynął między innymi tym, że działa tylko na jeden: serotoninę. Prozac i jemu pokrewne – Seroxat, Zoloft itd. – są selektywnymi inhibitorami wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI od ang. *selective serotonin-reuptake inhibitor*). Nikt nie wie, dlaczego ta selektywność jest tak korzystna w leczeniu określonych stanów, ale naukowcy pracują nad tym, aby lepiej poznać serotoninę.

Serotonina i osobowość

Książka *Wysłuchując się w Prozac*³ stała się przed laty bestsellerem, ponieważ jej autor Peter Kramer dał wyraz z troską wielu psychiatrów, którzy stwierdzili, że niektórzy pacjenci przyjmujący SSRI zostali „wyleczeni” ze swych głęboko, jak się zdawało, zakorzenionych cech osobowości. Jedną z nich była wrodzona skłonność do „nadreaktywności na stres” – albo, mówiąc po naszymu, do łatwego wpadania w nadpobudzenie.

Jak jednak już pisałam, uważam, że powinniśmy z najwyższą ostrożnością pozwalać lekarzom na używanie określenia „nadreaktywność na stres” w odniesieniu do naszej głównej cechy. Kto decyduje o tym „nad”? (W moim użyciu termin „nadpobudzenie” rozumiany jest względnie w stosunku do poziomu pobudzenia optymalnego dla danej osoby). A co z pozytywnym aspektem naszej cechy i z negatywnym aspektem kultury, w której wysoki poziom stresu jest normą? Nie urodziliśmy się ze skłonnością do „nadreaktywności na stres”. Urodziliśmy się wrażliwi.

W każdym razie Kramer zadał fascynujące społecznie pytanie o stosowanie leku, który może zupełnie zmienić osobowość pacjenta. Co sądzimy o tym, że pewnego dnia być może będziemy mogli zmieniać osobowości jak rękawiczki? Co się stanie z naszym poczuciem siebie, jeśli „ja” będzie mogło być tak łatwo zmieniane? Kiedy lek przyjmują ludzie, których samopoczucie nie jest na tyle złe, by można było ich uznać za chorych – tylko chcą się po prostu czuć w określony sposób – czym różni się to od brania narkotyków? Czy wszyscy będą musieli zażywać Prozac, a potem Prozac Max, by mieć tę pożądaną przewagę nad konkurencją w postaci wysokiej tolerancji na stres? I pytanie, do którego Kramer powraca wielokrotnie: co zostałoby utracone w społeczeństwie, w którym wszyscy sięgnęliby po takie leki?

Zatrzymuję się nad książką Kramera, ponieważ bardzo dobrze omówił on te społeczne i filozoficzne zagadnienia, a są one nadal aktualne, mimo że SSRI i antydepresyjne leki czwartej, a nawet piątej generacji działające na inne neuroprzekaźniki bardzo się upowszechniły (i generują ogromne przychody firmom farmaceutycznym). Stosuje się je też w coraz liczniejszych sytuacjach: w bezsenności, bólach, zespole napięcia przedmiesiączkowego, a nawet nieśmiałości. Jeśli jesteś typową osobą wysoko wrażliwą, to zanim zdecydujesz się, jak przyjąć ofertę zażywania antydepresantów, warto, byś zastanowił się zarówno nad swoją sytuacją osobistą, jak i kwestiami podniesionymi przez Kramera.

Serotonina a wysoko wrażliwi

Poznanie szczegółów działania serotoniny i jej znaczenia jest trudne, ponieważ jest ona głównym neuroprzekaźnikiem w kilkunastu obszarach mózgu. Peter Kramer uważa, że serotonina jest trochę jak policja. Gdy występuje w dużej ilości, wszystko przebiega generalnie bezpieczniej i w większym porządku – tak jak wtedy, gdy policjanci patrolują dany teren. Konkretnie zalety zależą jednak od problemów na danym obszarze. Policja kieruje ruchem, jeżeli powstaje korek, albo zapobiega przestępstwom, jeśli to jest problem. Podobnie serotonina leczy depresję, jeśli jakaś część mózgu ją wywołuje, a zapobiega nadmiernie kompulsywnym i perfekcjonistycznym zachowaniom, jeśli powoduje je jakaś inna jego część. By dalej pociągnąć tę analogię, w obecności policjantów cień w bocznej alejce wydaje się mniej niebezpieczny. To byłaby poważna zmiana dla osób wysoko wrażliwych, u których tak silny jest system pauzy kontrolnej. Ale oczywiście pod warunkiem, że zwiększenie ilości serotoniny – więcej policjantów w danym miejscu – byłoby rzeczywiście pożyteczne.

Gdy czytałam opisy przypadków w książce *Wysłuchując się w Prozac*, nie mogłam powstrzymać się od refleksji, że bardzo wielu pacjentów dr Kramera było osobami wysoko wrażliwymi, które nie wiedziały, jak uszanować swą cechę i jak dbać o siebie w mniej wrażliwym społeczeństwie. W rezultacie były chronicznie nadpobudzone, ich poziom serotoniny był za niski i Prozac im pomagał. Przyjrzyjmy się innym problemom, których rozwiązywanie przez ten lek relacjonuje Kramer – kompulsje (nadgorliwe próby opanowania lęku i nadpobudzenia?), niskie poczucie własnej wartości i wrażliwość na krytykę (wywołane przez przynależność do mniejszości, której każe się wierzyć, że ma jakiś defekt?).

Kiedy zatem – jeśli w ogóle – osoby wysoko wrażliwe powinny zażywać SSRI w celu zmiany długotrwałych cech osobowości, takich jak skłonność do depresji lub lęków? Przeczytaj moją *Notę autorską do wydania z roku 2012* zamieszczoną na początku tej książki, aby zapoznać się z najnowszymi badaniami na ten temat. Prawdopodobnie u WWO występuje genetyczna skłonność do szybszego zużywania się zasobów serotoniny, ale nie stanowi to takiego problemu, jak się pierwotnie wydawało. Na przykład allel ten sam z siebie nie prowadzi do depresji. Możliwe wręcz, że daje pewne korzyści w postaci typowych dla WWO cech, takich jak większa niż u innych skłonność do pomyślenia, zanim się coś zrobi, a w konsekwencji podejmowanie lepszych decyzji. Wydaje się, że wpływ tego allelu zależy od przewlekłości nadpobudzenia, a na to z kolei duży wpływ ma dzieciństwo.

Niektóre małpy rodzą się z tendencją do zatrzymywania się, by skontrolować pojawiający się nowy widok lub dźwięk⁴. To nasza wrażliwość – po odjęciu ludzkiej zdolności do rozumienia przeszłości i przyszłości oraz większej zdolności ludzi do decydowania o tym, kiedy zatrzymać się i coś skontrolować. Przez większość czasu małpy te zachowują się tak samo jak pozostałe. Ale w młodości były mniej chętne do penetrowania otoczenia oraz wykazywały większą zmienność tempa pracy serca i wyższy poziom hormonów stresu. Przypominają dzieci opisane przez Jerome'a Kagana, o których mówiłam w rozdziale 2. Ale zwróć uwagę, że w tym momencie nie mają jeszcze obniżonego poziomu serotoniny.

Główna różnica ujawnia się wtedy, gdy małpki te zostają przez długi czas poddane silnemu stresowi (nadpobudzeniu). Wówczas w porównaniu z innymi te bardziej reaktywne sprawiają wrażenie przelęknionych, przygnębionych i kompulsywnych. Jeśli są wielokrotnie niepokojone,

zachowania te pojawiają się u nich częściej i *dopiero na tym etapie* obniżeniu ulega poziom neuroprzekaźników.

Takie zachowania i zmiany fizyczne ujawniają się u każdej małpy, która doznała w dzieciństwie traumy separacji od matki⁵. Ciekawe, że w momencie doznawania pierwszej traumy podnosi się poziom hormonów stresu, takich jak kortyzol. Ale i tu z czasem, zwłaszcza w obecności innych stresorów, na przykład izolacji, obniża się poziom serotoniny. I wtedy małpa trwale staje się bardziej reaktywna.

Wniosek płynący dla nas z tych dwóch badań jest następujący: przyczyną problemu jest przewlekłe nadpobudzenie lub stres czy trauma w dzieciństwie, a nie wrodzona cecha. To samo widzieliśmy w rozdziale 2. Wrażliwe dzieci doświadczają więcej krótkich momentów pobudzenia z towarzyszącym im wzrostem poziomu adrenaliny, ale nie szkodzi im to, jeśli czują się bezpiecznie. Gdy jednak wrażliwe dziecko nie ma poczucia bezpieczeństwa (dotyczy to zresztą każdego dziecka), krótkotrwałe pobudzenie przeradza się w długotrwałe, czemu towarzyszy podwyższony poziom kortyzolu. W końcu (jak wynika z badań nad małpami) wyczerpują się także zasoby serotoniny.

Badania te są istotne dla osób wysoko wrażliwych. Bardzo dokładnie pokazują, dlaczego powinniśmy się starać unikać chronicznego nadpobudzenia. Jeśli dzieciństwo zaprogramowało nas na to, by wszystkiego się lękać, musimy wykonać wewnętrzną pracę, zwykle z pomocą terapii, która zmieni ten program, nawet gdyby to miało zająć lata. Kramer cytuje dane świadczące, że, jeśli poziom serotoniny nie wróci do normy, może wykształcić się trwała skłonność do nadpobudzenia i depresji oraz mogą powstać poważne szkody. Powinniśmy więc dbać o swoje poczucie bezpieczeństwa, wypoczynek i zasobność w serotoninę. Pozwoli nam to cieszyć się zaletami swojej cechy – doceniać subtelności.

Oznacza to również, że nieuniknione momenty nadpobudzenia nie doprowadzają do podwyższenia poziomu kortyzolu na całe dni ani do obniżenia poziomu serotoniny na miesiące i lata. A jeśli już do tego dopuścimy, wciąż jeszcze możemy uratować sytuację. Ale to potrwa i być może warto wtedy przez jakiś czas korzystać z leków, które pomogą w dokonaniu tej korekty.

Serotonina a rola ofiary

Możliwe, że słyszałeś, iż mały dominujący w stadzie (dotyczy to gatunków, których organizacja społeczna opiera się na dominacji) mają więcej serotoniny⁶. Samo podwyższenie poziomu serotoniny u mały takiego gatunku sprawia, że zaczyna ona dominować nad tymi, którym podano środek obniżający poziom serotoniny. Z kolei u mały postawionej na szczycie hierarchii wzrasta poziom serotoniny w mózgu. Jeśli ten status zostanie jej odebrany, poziom serotoniny maleje⁷. Jest to kolejny powód, dla którego lekarze mogą chcieć podwyższyć u ciebie poziom serotoniny – chcą dopomóc ci być bardziej dominującym i skutecznym w społeczeństwie zorganizowanym na zasadzie dominacji.

Stanowczo nie podoba mi się przyrównywanie „płochliwych” małek do ludzi wysoko wrażliwych, którzy różnią się od pozostałych właśnie tym, że w większym stopniu wykazują cechy czyniące człowieka tak ludzkim (zdolność przewidywania, intuicję, wyobraźnię). Jeśli jednak u WWO rzeczywiście obserwuje się skłonność do obniżonego poziomu serotoniny, zastanawiam się, co jest przyczyną, a co skutkiem. Wydaje się, że przyjęto założenie, iż jesteśmy mniej dominujący, ponieważ mamy być może niewiele serotoniny. Ale może, przynajmniej w niektórych przypadkach, to świadomość posiadania defektu, zajmowania niskiej pozycji w hierarchii dominacji, powoduje spadek poziomu serotoniny. Czyżby niski poziom serotoniny, skłonność do depresji i cała reszta były konsekwencją stresu wynikającego z lekceważenia wysoko wrażliwych w naszej kulturze?

Zastanówmy się, jaki poziom serotoniny może występować u „nieśmiałych, wrażliwych” chińskich dzieci, które (zgodnie z badaniami opisanymi w rozdziale 1) są podziwianymi liderami w swoich klasach w szkole. I wyobraźmy sobie podobne dzieci w Kanadzie, znajdujące się na

samym dole rówieśniczej hierarchii. Może nie potrzebujemy SSRI. Może potrzebujemy *szacunku!*

Czy powinieneś próbować zmodyfikować swoją wrażliwość lekami SSRI?

Żałuję, że nie dysponuję danymi na temat skutków tych leków u WWO niecierpiących na depresję. Ale to, jak działają na przeciętną wysoko wrażliwą osobę, i tak niewiele by mówiło o tym, jak mogą zadziałać na ciebie. Wiadomo, że antydepresant, który usuwa depresję u jednej osoby, na inną może w ogóle nie działać. Podobnie może być z lekami, które wpływają na osobowość. Jak wyjaśniałam w rozdziale 3, wysoko wrażliwym można być na mnóstwo sposobów. Jest to powód, aby wystrzegać się modnych prostych wyjaśnień wszystkiego, co wiąże się z wrażliwością, np. rolą serotoniny.

Oto kilka czynników, które rozważyłabym podczas podejmowania decyzji. Po pierwsze, jak bardzo jesteś niezadowolony z tego, jaki jesteś? Po drugie, czy jesteś gotów przyjmować lek do końca życia po to, aby podtrzymać pożądane zmiany? Decyzja ta wymaga wzięcia pod uwagę potencjalnych działań ubocznych oraz opóźnionych efektów długofalowych, które nie są jeszcze znane.

Niepokojące jest to, że przynajmniej na 10–15 procent ludzi te nowe leki działają trochę jak stymulanty typu amfetamina. Niektórzy pacjenci skarżyli się na bezsenność, męczące sny, niedające się opanować pobudzenie ruchowe, drżenie, mdłości lub biegunkę, utratę masy ciała, bóle głowy, nadmierną potliwość⁸ oraz zgrzytanie zębami przez sen⁹. Jednym z rozwiązań bywa przepisywanie leków przeciwlękowych, zwykle do przyjmowania wieczorem, aby równoważyć podniecenie. Ja jednak poczułabym się trochę nieswojo, gdyby nagle okazało się, że muszę teraz zażywać dwa silne leki – a na dodatek ten drugi jest łatwo uzależniający.

Wielu znanych mi wysoko wrażliwych ludzi, którzy przyjmowali Prozac i podobne środki, z czasem je odstawiło, ponieważ albo nie okazały się szczególnie pomocne, albo wywoływały nieprzyjemne działanie pobudzające. Możliwe, że dla przeciwwagi systemowi pauzy kontrolnej (omówionemu w rozdziale 2) uruchamiany jest system aktywacji behawioralnej. Leki te mogą być zatem skuteczne, jeśli twoim „problemem” jest wyciszony system aktywacji. Nadpobudzeniu ulegają zaś przypuszczalnie ci, u których oba systemy są silne.

Pacjentom zwykle się tego nie mówi, ale większość SSRI wpływa na potencję u mężczyzn, zdolność doznawania orgazmu u kobiet oraz poziom libido u obu płci. Mogą one też powodować znaczne przybieranie na wadze. I wreszcie, SSRI są bardzo niebezpieczne w połączeniu z innymi lekami, zwłaszcza z innymi antydepresantami, ponieważ zbyt wysoki poziom serotoniny jest szkodliwy i może prowadzić nawet do zgonu.

Nic za darmo, prawda?

Nie piszę tego, aby cię wystraszyć albo zniechęcić do zażywania antydepresantów, zwłaszcza w sytuacji kryzysowej. Pragnę jedynie, byś był świadomym konsumentem. *Wysłuchując się w Prozac* nie da ci pełnego obrazu. Książka jest już zdezaktualizowana, a Kramer celowo nie omawiał w niej niepożądanych działań Prozacu, gdyż bardziej interesował go społeczny wpływ tej grupy leków, których skutki uboczne będą z czasem, jak zakładał, wyeliminowane. Pomijał też indywidualne różnice, które mogą sprawić, że niektórzy bardzo ostro zareagują na lek. Nie możesz też oczekiwać wyczerpujących informacji od producentów, zarabiających krocie na tych lekach, ani od lekarzy rodzinnych, którzy, jak wiadomo z badań, mają skłonność do przeceniania agresywnie reklamowanych środków.¹⁰ Nawet ulotki dołączone do opakowań, gdzie zamieszczone są ostrzeżenia o działaniach niepożądanych, drukowane są przez koncerny

farmaceutyczne, które oczywiście nie chcą niepokoić swoich klientów bardziej niż to absolutnie konieczne.

Pewien psychofizjolog, który na zlecenie firm farmaceutycznych bada działanie tych leków na zwierzętach, powiedział mi, że w jego przekonaniu koncerny wychodzą naprzeciw naszym oczekiwaniom na łatwe rozwiązanie, które po prostu nie istnieje. Według niego większość naszych dolegliwości wymaga samowiedzy osiąganey zwykle w ciężkiej pracy podczas psychoterapii.

Zresztą Peter Kramer się z tym zgadza:

Psychoterapia nadal pozostaje najbardziej pomocną techniką leczenia nisko nasilonej depresji i zaburzeń lękowych. (...) Przekonanie – wyznawane dość często przez zwolenników cięcia kosztów w zarządach firm „branży medycznej” – że leki mogą zastąpić psychoterapię, jest podszyte cyniczną zgodą na ludzkie cierpienie (...) [i] służy jako pretekst odmawiania pacjentom dostępu do psychoterapii.¹¹

Przestałam notować dalsze numery stron do ujęcia w przypisach, kiedy naliczyłam dwadzieścia fragmentów, gdzie Kramer wyrażał swoje zaniepokojenie społeczeństwem, w którym zbyt łatwo dostępny Prozac sprawia, że ludzie stają się bardziej bezbarwni, egocentryczni i niewrażliwi. Jednocześnie krytycznie odnosi się on też do „farmakologicznego kalwinizmu”, według którego jeśli lek wprawia w dobre samopoczucie, staje się moralnie podejrzany; cierpienie jest stanem uprzywilejowanym; sztuka zawsze jest owocem zbolełego, umęczonego umysłu; tylko nieszczęśliwi mogą mieć głębokie przemyślenia; lęk jest konieczny dla autentyzmu istnienia. Są to ważne społeczne pytania, które my, wysoko wrażliwi, musimy rozważyć przed podjęciem decyzji, czy mamy zacząć przyjmować lek, jeśli jego celem nie jest wyprowadzenie nas z kryzysu,

tylko zmiana naszego elementarnego podejścia do życia – naszej osobowości.

Jeśli się zdecydujesz przyjmować leki

Zdaję sobie sprawę, że być może niektórzy z was zażywają już leki typu SSRI, a inni zdecydują się na to w przyszłości. Oprócz korzyści, jakie dla was z tego wynikną, w istotny sposób przyczynicie się także do rozwoju wiedzy na temat działania tych środków; podobnie zresztą jak osoby, które ich nie przyjmują i stają się w ten sposób grupą kontrolną.

Kramer zastanawia się, czy leki te odbiorą nam stabilne poczucie siebie. Nie jestem pewna. Co miesiąc wiele kobiet przeżywa podobne drastyczne wahania nastrojów i elementarnych procesów fizjologicznych. Mimo to nadal wiedzą, kim są. Po prostu dostrzegają to, że są skomplikowane. Być może rozumieją, że składa się na nie kilka częściowo nakładających się na siebie „ja”, różnych w poszczególnych okresach. W przypadku leków, sam podejmujesz decyzję, którą osobą chcesz być. Czyli kto właściwie decyduje? Pewien trwały wewnętrzny świadek tego wszystkiego. Twoja świadomość *tej* części siebie będzie rosła jak nigdy dotąd. Ponadto będziesz myślał o tym, jaki chcesz się stać, i będziesz miał większą niż kiedykolwiek wcześniej swobodę wyboru.

Żyjemy w ekscytujących czasach dla osób wysoko wrażliwych. Kiedy sięgałeś po tę książkę, być może nie wiedziałeś nawet, jaki jesteś. Teraz, wyjaśniając lekarzom właściwości swojej cechy oraz eksperymentując z jej fizjologicznym podłożem (lub odmawiając tego), należysz do pionierów. Więc co z tego, że od czasu do czasu zdarza się nam nadpobudzenie? Utrzymuj je pod kontrolą i rób swoje dalej.

Praca z nowym materiałem

Co byś zmienił, gdyby mógł tego dokonać bezpieczny lek?

Weź kartkę i podziel ją pionową linią na dwie części. Po lewej stronie zrób listę wszystkich swoich cech choćby najluźniej związanych z twoją wrażliwością, których chętnie byś się pozbył, gdyby umożliwił to jakiś bezpieczny środek. Masz tu okazję do wylania wszelkich żalów na wady bycia wrażliwym. A także, by pomarzyć o idealnej pigułce zmieniającej osobowość. (Ćwiczenie to *nie* odnosi się do zażywania leku w razie kryzysu, depresji czy myśli samobójczych).

Teraz do każdego punktu znajdującego się po lewej stronie dopisz po prawej, co byś stracił w życiu, gdyby ten negatywny efekt twojej wrażliwości został przez cudowną pigułkę wyeliminowany (jak wszystkie pigułki, tak i ta nie może wywoływać sprzecznych skutków). Weźmy jako przykład właściwość niezwiązaną z twoją cechą: „upór” jest po lewej stronie, ale bez niego mógłbyś stracić „wytrwałość”, która znajduje się po prawej.

Jeśli chcesz, oznacz stwierdzenia po lewej stronie cyframi 1, 2 i 3, by określić, jak bardzo chciałbyś się od danej cechy uwolnić (3 – najbardziej), a po prawej podobnie oznacz cechy według tego, jak chętnie byś je zatrzymał. Dużo wyższa suma po lewej sugeruje, że być może powinieneś kontynuować poszukiwania pożytecznego lekarstwa (albo że wciąż trudno ci zaakceptować to, kim jesteś).

Rozdział 10

Dusza i duchowość

Tam jest twój skarb

Osoby wysoko wrażliwe mają w sobie coś silniej spokrewnionego z duszą i duchowością. Mówiąc „dusza”, mam na myśli to, co jest bardziej subtelne niż fizyczne ciało, jednak pozostaje ucieleśnione, jak sny i wyobrażenia; natomiast „duchowość”, zawierając w sobie duszę, ciało i świat, jednocześnie wykracza poza nie.

Jaką rolę dusza i duchowość powinny odgrywać w twoim życiu? Na tych końcowych stronach książki pojawia się kilka możliwości, między innymi psychologiczny pogląd, że naszym przeznaczeniem jest osiągnięcie pełni, tak bardzo potrzebnej ludzkiej świadomości. Mamy przecież ten szczególny talent pozwalający nam uświadamiać sobie to, co innym umyka lub czemu zaprzeczają, podczas gdy tym, co jest naprawdę szkodliwe, jest ignorancja.

Jednak w tym rozdziale zabrzmi jeszcze wiele innych, mniej psychologicznych głosów, anielskich i boskich.

Cztery wyraźne oznaki

Patrząc z perspektywy, postrzegam to niemal jako historyczne wydarzenie: pierwsze spotkanie osób wysoko wrażliwych na kampusie Uniwersytetu Kalifornijskiego w Santa Cruz 12 marca 1992 roku. Zapowiedziałam wykład prezentujący wyniki moich badań i pierwszych sondaży. Zaprosiłam osoby, które uczestniczyły w badaniach, oraz wszystkich zainteresowanych studentów i terapeutów, których większość, jak się okazało, też była WWO.

Pierwszym, na co zwróciłam uwagę wchodząc do sali, była cisza. Nie zastanawiałam się wcześniej, czego mam oczekiwać, ale można się było spodziewać uprzejmego stonowania. Było to jednak coś więcej niż zwykłe stonowanie. Panowała namacalna cisza, jak w głębokim lesie. Zwykła sala wykładowa została przemieniona przez obecność tych ludzi.

Kiedy byłam gotowa do zabrania głosu, zdałam sobie sprawę, że towarzyszy mi życzliwe zainteresowanie. Oczywiście miałam mówić o istotnych sprawach dla moich słuchaczy. Ale miałam poczucie, że towarzyszą mi w sposób, który teraz zawsze kojarzę już z audytorium WWO. Większość z nas ma upodobanie do rozważań intelektualnych, zapoznajemy się z koncepcjami i rozważamy wszelkie ich konsekwencje. Okazujemy też wsparcie. Szczerze staramy się nie zakłócać wystąpienia szeptami, ziewaniem albo wchodzeniem czy wychodzeniem w nieodpowiednim momencie.

Moje trzecie spostrzeżenie pochodzi z kursów dla osób wysoko wrażliwych. Lubię robić częste przerwy, w tym taką, kiedy nie opuszczamy swoich miejsc, tylko w milczeniu oddajemy się przez chwilę medytacji, modlitwie czy zadumie, co komu odpowiada. Wiem z doświadczenia, że część typowej widowni jest w takich sytuacjach zakłopotana, czy nawet

skrępowana. U wysoko wrażliwych nigdy nie dostrzegłam nawet cienia wątpliwości.

Po czwarte, około połowa osób, z którymi przeprowadziłam wywiady, najczęściej miejsca w rozmowie poświęcała swojemu życiu wewnętrznemu i duchowemu, tak jakby to ono stanowiło o tym, kim są. W przypadku pozostałych na moje pytanie o życie wewnętrzne, filozofię, stosunek do religii czy praktyk duchowych ich głos nagle nabierał nowej energii, jakbym wreszcie przeszła do sedna.

Uczucia wobec „religii instytucjonalnej” były bardzo zdecydowane. Kilka osób stwierdziło, że bardzo się w nią angażuje, reszta wyrażała swoje rozczarowanie czy nawet pogardę wobec niej. Ale okazało się, że nieformalna religijność jest w rozkwicie; mniej więcej połowa respondentów angażuje się w codzienne praktyki, przez które zwracają się do własnego wnętrza, by dotknąć wymiaru duchowego.

Poniżej zamieszczam wyrywki z tych wypowiedzi. W tej formie czyta się je niemal jak wiersz.

Medytował przez wiele lat, ale „pozwała płynąć doświadczeniom”.

Modli się codziennie: „Dostajesz to, o co się modlisz”.

„Sama praktykuję; próbuję żyć w zgodzie zarówno ze swoją naturą zwierzęcą, jak i ludzką”.

Medytuje codziennie. Nie wyznaje żadnej „wiary”, oprócz wiary w to, że wszystko będzie dobrze.

Wie o istnieniu ducha, wyższej mocy, siły przewodniej.

„Gdybym była mężczyzną, zostałabym jezuitą”.

„Wszystko, co żyje, jest ważne. Istnieje coś większego, wiem to”.

„Jesteśmy tym, jak traktujemy innych. Religia? Byłaby pocieszeniem, gdybym potrafił wierzyć”.

„Taoizm, działająca we wszechświecie siła – dać sobie spokój z szarpaniną”.

Zaczęła rozmawiać z Bogiem, gdy miała pięć lat, siedząc na drzewie; w kryzysach prowadzi ją głos, odwiedzają ją aniołowie.

Dwa razy dziennie głęboka relaksacja.

„Jesteśmy tu, by dbać o planetę”.

Medytuje dwa razy dziennie; miał „oceaniczne doświadczenia, kilkudniowe stany euforii, ale życie duchowe rośnie i wymaga też rozumienia”.

„Byłem ateistą, dopóki nie przyłączyłem się do Al-Anon [1](#)”.

„Myślę o Jezusie, o świętych. Miewam przyływy i odpływy uczuć duchowych”.

Medytuje, ma widzenia, miewa sny, które napęniają ją „promienną energią; wiele dni wypełnionych jest wszechogarniającą radością i łaską”.

Gdy miała cztery lata, usłyszała głos, który obiecał jej, że zawsze będzie pod opieką.

Mówi, że życie jest dobre, we wszystkim, ale nie służy wygodzie. Służy poznaniu Boga. I buduje charakter.

„Religia mojego dzieciństwa pociąga mnie i odpycha, natomiast zawsze porusza mnie transcendencja, tajemnice, z którymi nie wiem, co począć”.

Miał wiele doświadczeń religijnych. Najczystsze przyszło, gdy urodziło się jego dziecko.

Ominęła religię, kierując się bezpośrednio ku Bogu (przez medytację) i ku potrzebującym.

Oddaje się grupowym praktykom duchowym wywodzącym się z Indonezji – przez śpiew i taniec stara się osiągnąć „naturalny stan istnienia, przepiętny błogością”.

Co rano modli się przez pół godziny, rozmyślając o dniu minionym i o nadchodzącym. „Pan daje rozumienie, koryguje, wskazuje drogę”.

„Wierzę, że kiedy na nowo rodzimy się w Chrystusie, otrzymujemy zdolności rozwoju, tak aby prowadzić życie w chwale Boga”.

„Prawdziwe doświadczenia religijne przejawiają się w życiu codziennym jako wiara, że wszystkie wydarzenia są dobre”.

„Jestem buddystą-hinduistą-panteistą: wszystko dzieje się tak, jak powinno; za wszelką cenę dobrze się bawić; iść przez życie, mając piękno wokół siebie”.

„Często odczuwam swoją jedność ze wszechświatem”.

W czym jesteśmy dobrzy – i czemu to służy?

Wspomniałam o czterech powtarzających się doświadczeniach, jakie miewam z osobami wysoko wrażliwymi: spontaniczna atmosfera wspólnotowego, nabożnego skupienia, taktowne zachowanie, kontakt z duchowością i dobry wgląd w to wszystko. Te cztery czynniki stanowią dla mnie mocne dowody na to, że my, królewscy doradcy, jesteśmy klasą „kapłańską”, dostarczającą społeczeństwu swoistego niewysławialnego pokarmu. Nie odważę się dokładnie go definiować, ale mogę podzielić się swoimi obserwacjami.

Tworzenie świętej przestrzeni

Podoba mi się sposób, w jaki antropolodzy opisują przewodzenie rytuałowi i przestrzeń rytualną¹. Osoby przeprowadzające rytuał stwarzają dla innych doświadczenia, które mogą zajść jedynie w obrębie przestrzeni rytualnej, świętej, granicznej – wyodrębnionej z powszedniego świata. Doświadczenia zdobyte w przestrzeni tego rodzaju mają moc dokonywania przemiany i nadawania sensu. Bez nich życie staje się bezbarwne i jałowe. Osoba przewodząca rytuałowi oznacza i zabezpiecza przestrzeń, przygotowuje innych do wkroczenia w jej obręb, prowadzi ich, gdy w niej przebywają, i pomaga im w powrocie do społeczeństwa wraz z właściwym znaczeniem przeżytego doświadczenia. Tradycyjnie były to zwykle doświadczenia związane z inicjacją, zaznaczające przejście do kolejnych wielkich etapów – w dorosłość, małżeństwo, rodzicielstwo, starszyznę i śmierć. Inne miały uzdrawiać, przynieść wizję lub objawienie, które wyznaczają człowiekowi kierunek, albo wprowadzić go w stan bliższej harmonii z bóstwem.

Dziś święte przestrzenie szybko powszednieją. Jeśli mają przetrwać, wymagają troski i tworzenia poczucia wielkiej prywatności. Równie często jak w kościołach tworzone są w gabinetach psychoterapeutów; równie często jak w społecznościach kultywujących tradycję pojawiają się na zgromadzeniach ludzi zniechęconych do swojej religii; równie często jak przywdzianiem szamańskiego stroju i wyznaczeniem ceremonialnego kręgu przejawiają się subtelną zmianą tematu lub tonu rozmowy. Granice świętej przestrzeni są dziś płynne i rzadko widoczne.

Choć złe doświadczenia spowodowały odrzucenie przez niektóre osoby wysoko wrażliwe wszystkiego, co mogłoby uchodzić za święte, większość z nich najlepiej czuje się właśnie w takiej przestrzeni. Niektórzy niemal

spontanicznie wytwarzają ją wokół siebie. Dlatego często przyjmują powołanie tworzenia jej dla innych, sprawiając, że WWO rzeczywiście stają się klasą kapłańską w sensie kreowania i pielęgnowania przestrzeni sacrum w naszych agresywnie świecko-wojowniczych czasach.

Prorokowanie

Inny sposób postrzegania ludzi wysoko wrażliwych jako „kapłanów” pochodzi od psycholog Marie-Louise von Franz, która blisko współpracowała z Carlem Jungiem. Pisze ona o typie osobowości nazywanym przez jungistów introwertywno-intuicyjnym, czyli o większości WWO. (Tych z was, którzy nie zaliczają się do obu tych typów naraz, a nawet do żadnego z osobna, przepraszam, że na moment was wykluczam).

Człowiek o typie introwertywno-intuicyjnym ma taką samą zdolność wyczuwania przyszłości jak ekstrawertywno-intuicyjny. (...) Jednak jego intuicja zwrócona jest do wewnątrz i dlatego jest on głównie typem religijnego proroka, widzącego. Na prymitywnym poziomie jest szamanem, któremu znajome są zamiary bogów, różnych bytów duchowych oraz duchów zmarłych przodków, i przekazuje to całemu plemieniu. (...) Jest świadom powolnych procesów toczących się w nieświadomości zbiorowej.²

Dziś wielu z nas jest raczej artystami i poetami niż prorokami i jasnowidzami i tworzy taką sztukę, która – jak mówi von Franz – „jest zwykle rozumiana dopiero przez późniejsze pokolenia, będąc reprezentacją tego, co zachodziło w zbiorowej nieświadomości danej epoki”. Niemniej, tradycyjnie, prorocy kształtują religię, nie sztukę, a wszyscy widzimy, że obecnie z religią dzieje się coś bardzo dziwnego.

Zadaj sobie pytanie, czy słońce wschodzi na wschodzie. A potem zastanów się, jak się czujesz w związku z tym, że twoja odpowiedź jest „błędna”. Ponieważ oczywiście się mylisz. Słońce nie wschodzi. To ziemia

się obraca. Tyle jest warte osobiste doświadczenie. Nie możemy mu ufać, jak się zdaje. Można ufać tylko nauce.

Nauka zatriumfowała jako Najlepszy Sposób Poznania Każdej Rzeczy. Jednak nauka po prostu nie jest przeznaczona do udzielania odpowiedzi na ważne pytania duchowe, filozoficzne i moralne. Więc zachowujemy się niemal tak, jakby wobec tego były one nieważne. Ale to nieprawda. Odpowiedzi na te pytania zawsze, choć nie wprost, udziela to, jakie wartości i zachowania są cenione w społeczeństwie – kogo się szanuje, kogo się uwielbia, kogo się obawia, kogo zostawia się, by przymierał głodem bez dachu nad głową. Jeśli ktoś zajmuje się tymi pytaniami wprost, są to zwykle wysoko wrażliwi.

Ale dziś nawet wysoko wrażliwi nie mają pewności, jak mogą doświadczać czegoś niewidzialnego czy w nie wierzyć, zwłaszcza skoro tak wiele rzeczy, w które kiedyś wierzono, okazało się fałszem. Ledwie ufamy swoim zmysłom, nie mówiąc już o intuicji, kiedy nawet obraz wschodzącego słońca jest naszym głupim, ludzkim złudzeniem. Popatrz tylko na wszystkie te dogmaty, przy których klasa kapłańska kiedyś tak mocno obstawała. O wielu z nich obecnie wiadomo, że są nieprawdziwe, albo, co gorsza, że głoszone je tylko dla własnych korzyści.

Zresztą nie wszystkie ciosy zadała religii nauka. Dochodzą jeszcze konsekwencje komunikacji i podróży. Jeśli ja wierzę w niebo, a kilka miliardów ludzi po drugiej stronie globu wierzy w reinkarnację, jak jedni i drudzy mają mieć rację? Jeśli zaś część mojej religii jest błędna, to czy błędna jest też reszta? A czy badania z zakresu religioznawstwa porównawczego nie pokazują, że wszystko to są poszukiwania wyjaśnień dla zjawisk naturalnych? Plus potrzeba pocieszenia w obliczu śmierci? Dlaczego więc nie mielibyśmy żyć bez tych przesądów i emocjonalnych protez? Poza tym, jeśli Bóg istnieje, to jak wyjaśnić ogrom trapiących świat

problemów? A skoro już o tym mowa, to dlaczego tak wiele z tych problemów jest wywoływanych właśnie przez religię? Tak odzywają się sceptyczne głosy.

Są różne reakcje na znalezienie się religii w odwrocie. Niektórzy z nas w pełni zgadzają się ze sceptykami. Inni trzymają się koncepcji jakiejś abstrakcyjnej siły czy dobroci. Niektórzy tym mocniej trzymają się swojej tradycji, stając się fundamentalistami. Inni odrzucają dogmaty jako źródło wielkich problemów w świecie, ale kultywują rytuały i określone zasady swojej religijnej tradycji. I wreszcie jest też nowa forma religijności dążąca do bezpośredniego doświadczenia zamiast przyjmowania nauk autorytetów. Jednocześnie ludzie ci wiedzą, że z jakiegoś powodu innym zdarzają się odmienne doświadczenia, więc nie obwieszczają swoich doświadczeń jako Prawdy. Być może są pierwszymi ludźmi w historii dysponującymi bezpośrednią wiedzą duchową, uznawaną za fundamentalnie niepewną.

Ludzi wysoko wrażliwych znajdziemy w każdej z tych kategorii. Ale na podstawie odbytych wywiadów i przeprowadzonych kursów jestem zdania, że większość należy do tej ostatniej grupy. Tak jak odkrywcy nieznanych lądów czy naukowcy, zapuszczają się oni na dziewiczy teren i wracają, by przedstawić swoje spostrzeżenia.

Tyle że wielu z nas niechętnie dzieli się tymi spostrzeżeniami. Sprawy religii, nawracania, sekt, guru czy kontekstu New Age są niekiedy szalenie zagmatwane. Wszyscy znamy poczucie zażenowania ludźmi, którzy z fanatycznym błyskiem w oku wciskają swoje broszurki. Obawiamy się, że sami moglibyśmy być tak postrzegani. Wysoko wrażliwi są już i tak dostatecznie marginalizowani w kulturze przedkładającej materię nad psychikę i ducha.

Niemniej jesteśmy bardzo potrzebni naszym czasom. Brak równowagi między aspektami społeczeństwa reprezentowanymi przez królewskich

doradców i wodzów-wojowników jest zawsze niebezpieczny, ale zwłaszcza teraz, gdy nauka neguje intuicję, a kwestię „wielkich pytań” załatwiamy bez należytego namysłu, pod dyktando bieżącej wygody.

Twój wkład jest potrzebny w tym zakresie bardziej niż gdziekolwiek indziej.

Spisanie zasad swojej wiary

Niezależnie od tego, czy twoja religia jest zinstytucjonalizowana, czy nie, ma jakieś zasady. Proponuję, abyś je spisał, jeśli możesz, to od razu. Co przyjmujesz, w co wierzysz lub co wiesz z własnego doświadczenia? Ponieważ jesteś członkiem klasy królewskich doradców, warto, byś potrafił ująć to we własne słowa. Następnie jeśli będziesz miał poczucie, że ktoś mógłby skorzystać na poznaniu ich, możesz je wypowiedzieć.

Jeżeli nie chcesz się deklarować albo mieć dogmatów, jako pierwszą swoją zasadę wskaż swoją niepewność i niechęć do nauczania. Posiadanie przekonań nie oznacza, że są niezmiennie, absolutnie pewne, ani nie zobowiązuje do narzucania ich innym.

Jak inspirujemy innych do poszukiwania sensu

Nie mam do ciebie pretensji, jeśli nie czujesz się komfortowo w roli proroka. Jednak w sytuacji „kryzysu egzystencjalnego” i tak możesz zostać wyniesiony na mównicę, albo nawet ambonę. Tak było z Viktorem Franklem, psychiatrą żydowskiego pochodzenia, uwięzionym w nazistowskim obozie koncentracyjnym.

W książce *Człowiek w poszukiwaniu sensu* Frankl (osoba ewidentnie wysoko wrażliwa) opisuje, jak często czuł się zobowiązany do podnoszenia współwięźniów na duchu oraz intuicyjnie rozumiał, czego potrzebowali i w jakim stopniu. Zaobserwował też, że w tych okropnych okolicznościach więźniowie, którzy potrafili zyskać od innych jakieś poczucie sensowności w swym życiu, znajdowali się w lepszej kondycji psychicznej, a przez to również fizycznej:

Wrażliwi ludzie przyzwyczajeni do bogatego życia intelektualnego mogli doznawać wielkich cierpień (często byli delikatnej budowy), ale mniejszemu zniszczeniu ulegało ich życie wewnętrzne. Byli w stanie przenieść się ze swojego straszego otoczenia do bogatego życia wewnętrznego i duchowej wolności. Tylko w ten sposób można wyjaśnić pozorny paradoks, że niektórzy więźniowie o słabszej budowie fizycznej często zdawali się znosić obozowe życie lepiej niż ci z natury bardziej krzepcy.³

Dla Frankla sens nie zawsze wiąże się z religią. W obozie stwierdzał czasem, że powodem, by żyć, było dla niego pomaganie innym. W późniejszym okresie widział go w spisywanej na skrawkach papieru książce albo w głębokiej miłości do żony.

Etty Hillesum jest innym przykładem wysoko wrażliwej osoby, która znalazła sens i dzieliła się nim z innymi w tych samych trudnych czasach. W jej pamiętnikach⁴ pisanych w latach 1941–1942 w Amsterdamie można odnaleźć dążenie do tego, by zrozumieć i przekształcić wewnętrznie własne doświadczenie pod względem historycznym i duchowym. Powoli z jej strachu i wątpliwości wyrasta ciche, delikatne osobiste zwycięstwo ducha. A z przytaczanych przez nią sytuacji widać, jak bardzo inni ludzie zaczęli cenić płynącą od niej pociechę. Jej ostatnie słowa, napisane na skrawku papieru i wyrzucone z bydłowego wagonu jadącego do Auschwitz, stanowią mój ulubiony cytat z niej: „Opuszczaliśmy obóz ze śpiewem”.

Etty Hillesum obficie korzystała z psychologii Junga i poezji Rilkego (obaj WWO). O Rilke napisała:

Stale wracam do Rilkego. To niesamowite. Był kruchym człowiekiem i wiele swoich dzieł napisał za murami gościnnych zamków. Być może zniszczyłyby go okoliczności, w których przyszło nam żyć. Czy nie świadczy to o słusznej ekonomii, że wrażliwi artyści w spokojnych czasach i w sprzyjających warunkach mogą znaleźć najbardziej odpowiednią formę dla własnych najgłębszych wizji? W czasach zamętu ta forma dodaje ludziom otuchy i mogą w niej znaleźć gotowe schronienie przed chaosem i pytaniami, którym jeszcze nie można nadać ich własnej formy i które nie dają się rozwiązać, gdyż zwykłe ludzkie potrzeby pochłaniają codzienną energię. W trudnych czasach ludzie dopuszczają się zaniechania – w nikczemnym geście – duchowego dorobku artystów z tzw. łatwiejszych czasów – dodając: „Co my teraz z tym pocniemy?” (Bycie artystą jest przecież samo w sobie czyś bardzo trudnym?)

Być może da się zrozumieć taką postawę, ale to wyraz krótkowzroczności, i nieskończenie zubażające.⁵

Niezależnie od tego, jakie są czasy, cierpienie dotyka każdego człowieka. To, jak z nim żyjemy i pomagamy z nim żyć innym, stanowi jedno z wielkich pól do twórczej i etycznej działalności WWO.

My, wysoko wrażliwi, wyrządzamy sobie i innym wielką szkodę, postrzegając się jako słabych w porównaniu z wojownikami. Nasza siła ma inny charakter, ale często bywa nawet większa. Nieraz tylko ona jest w stanie doprowadzić do tego, że człowiek zaczyna znosić cierpienie i zło. Z pewnością wymaga też równie wielkiej odwagi i wzrasta pod wpływem właściwego dla niej treningu. I nie zawsze sprowadza się do znoszenia czy akceptowania cierpienia i szukania w nim sensu. Czasem konieczne jest podjęcie działań wymagających wielkich umiejętności i strategicznego myślenia.

Pewnej lodowatej zimowej nocy podczas zaciemnienia doprowadzeni do rozpaczki więźniowie prosili Frankla, by mówił do nich w ciemności. Wiadomo było, że kilku zamierza się zabić. (Oprócz tego, że samobójstwo podkopuje morale, wszystkich współwięźniów w baraku czekała kara, jeśli któryś odebrał sobie życie). Frankl przywołał cały zasób swych psychologicznych umiejętności, by znaleźć odpowiednie słowa i przemówić do nich w ciemności. Gdy wreszcie światła zostały włączone, mężczyźni otoczyli go, dziękując mu ze łzami w oczach. Wrażliwiec wyszedł zwycięsko z bitwy stoczonej na jego zasadach.

Jesteśmy przewodnikami w dążeniu do pełni

W rozdziałach 6 i 7 opisałam proces indywiduacji pod względem rozpoznawania własnych głosów wewnętrznych. Można dzięki temu znaleźć sens swego życia, powołanie. Jak napisała Marsha Sinetar w *Ordinary People As Monks and Mystics* (Zwyczajni ludzie jako mnisi i mistycy): „Sedno pełnego człowieczeństwa (...) polega na tym, że gdy ktoś odkryje, co jest dobre – dla niego – i mocno się tego trzyma, staje się pełny”⁶. Dodałabym jedynie, że tym, czego mocno się trzyma, nie jest sztywny cel, a pewien proces. To, co winno być usłyszane, zmienia się z dnia na dzień, z roku na rok. Podobnie Frankl zawsze odmawiał wypowiedziania się na temat jakiegoś *jedyne*go, *najwyższego* sensu życia.

Sens zmienia się nie tylko z dnia na dzień i z dnia na godzinę, lecz także od człowieka do człowieka. Dlatego liczy się przede wszystkim nie jakiś ogólnie pojęty sens, lecz to, co w danym momencie ma znaczenie w życiu konkretnej jednostki. Formułowanie pytania o sens życia w tak ogólny sposób przypomina pytanie mistrza szachowego: „Mistrzu, czy możesz mi zdradzić, które posunięcie jest najbardziej skuteczne?”. W szachach nie istnieje coś takiego, jak najlepszy czy nawet dobry ruch w ogóle, w oderwaniu od konkretnej sytuacji na szachownicy czy charakteru przeciwnika. To samo dotyczy ludzkiej egzystencji. Nie należy poszukiwać w życiu jakiegoś abstrakcyjnego sensu.⁷

Dążenie do pełni polega tak naprawdę na coraz bliższym krążeniu wokół niej dzięki różnym sensom, różnym głosom. Nigdy nie daje się do niej dotrzeć, ale zyskuje się coraz lepsze wyobrażenie tego, co jest w centrum. Skoro zaś krążymy, niewielkie jest ryzyko popadnięcia w arogancję, bo sami przechodzimy przez najróżniejsze doświadczenia. To jest dążenie do

pełni, nie do doskonałości, a pełnia z definicji musi obejmować także niedoskonałość. W rozdziale 7 opisałam te niedoskonałości jako nasz cień, który zawiera wszystko, cośmy wyparli, odrzucili, zanegowali i czego w sobie nie lubimy. Sumienne osoby wysoko wrażliwe są równie pełne niesympatycznych cech i nieetycznych impulsów jak wszyscy inni. Kiedy podejmujemy słuszną decyzję, by ich nie słuchać, nie znikają zupełnie. Niektóre z nich schodzą tylko do podziemia.

W zgłębianiu własnego cienia chodzi o to, że lepiej jest przyznać się przed sobą do posiadania niesympatycznych czy niemoralnych aspektów osobowości i mieć na nie oko, niż zdecydowanym gestem wyrzucić je za drzwi po to tylko, by wróciły oknem, gdy odwrócimy wzrok. W sensie moralnym najbardziej niebezpieczne, a zarazem zagrożone są osoby przekonane, że nie są w stanie kiedykolwiek źle postąpić, pewne swojej bezwzględnej prawości i niemające pojęcia, że mają cień ani jak on wygląda.

Oprócz tego, że świadomość własnego cienia zwiększa naszą szansę moralnego postępowania, energie cienia przynoszą nam żywotność i nadają naszej osobowości głębię, gdy zostają zintegrowane w świadomy sposób. W rozdziale 6 pisałam o „wyzwolonych”, nonkonformistycznych, wysoko twórczych WWO. Nie ma lepszego sposobu, by uwolnić się od przywdzianych często już w dzieciństwie pęt nadmiernej socjalizacji, niż stopniowe zgłębianie swojego cienia (nigdy nie wie się dość na ten temat). Sumienna i chcąca wszystkim dogodzić WWO w tobie poznaje władczą, przebiegłą, zadufaną i bezceremonialnie impulsywną WWO, zyskując jej wsparcie. Jako drużyna, w której każde szanuje i kontroluje inklinacje drugiego, jesteście – to znaczy jesteście – dużą wartością w tym świecie.

Wszystko są to elementy tego, co nazywam dążeniem do pełni, a osoby wysoko wrażliwe mogą być liderami w tej ważnej ludzkiej pracy. Pełnia

jest dla WWO szczególnie wymagająca, ponieważ rodzimy się na samym krańcu jednego z wymiarów – wymiaru wrażliwości. Co więcej, stanowimy w naszej kulturze mniejszość, i to taką, którą uważa się za dalece odbiegającą od idealnego wzorca. Wydaje się, że musimy przejść na drugi kraniec skali – od poczucia słabości, ułomności i ciągłego padania ofiarą do poczucia siły i nadrzędności. I jak dotąd niniejsza książka do tego trochę cię zachęcała. Uważałam to za konieczną kompensację. Ale dla wielu osób wysoko wrażliwych prawdziwym wyzwaniem jest osiągnięcie stanu pośredniego. Już nie „zbyt nieśmiały”, „zbyt wrażliwy” czy inne „zbyt”, tylko „po prostu”, „zwyczajnie”, „normalnie”.

Dla osób wysoko wrażliwych pełnia jest centralnym zagadnieniem w odniesieniu do życia duchowego i psychicznego także dlatego, że wielu z nas od początku dobrze radzi sobie w tych sferach. Jeśli skupimy się wyłącznie na nich, będziemy rozwijać się jednostronnie. Bardzo trudno nam zauważyć, że najlepszym, co możemy zrobić dla rozwoju swego życia duchowego, może być mniejsze „uduchowienie”, a dającą najwięcej spostrzeżeń postawą psychologiczną może być mniej rozmyślań nad swoimi psychologicznymi spostrzeżeniami. Jedyną metodą, by to zrozumieć, bywa dążenie do pełni zamiast do doskonałości.

Niemniej kierunek, w którym prowadzi droga do pełni, jest sprawą szalenie indywidualną, nawet w gronie osób wysoko wrażliwych. Jeśli zamknęliśmy się w domu, poczujemy pokusę ruszenia w świat (albo zostaniemy do tego zmuszeni). Jeśli udzielaliśmy się w świecie, będziemy musieli się bardziej wycofać. Jeśli otoczyliśmy się pancerzem, będziemy musieli w końcu przyznać się do swojej bezbronności. Ale jeśli byliśmy bojaźliwi, zacznie nam to doskwierać, dopóki nie zdobędziemy się na większą asertywność.

W odniesieniu do jungowskich postaw introwersji i ekstrawersji, większość osób wysoko wrażliwych powinna być bardziej ekstrawertyczna, aby zbliżyć się do pełni. Słyszałam anegdotę o tym, jak Martin Buber, autor tak elokwentnie wypowiadający się o relacji „Ja–Ty”, mówił, że jego życie radykalnie zmieniło się po tym, jak pewnego dnia przyszedł do niego po pomoc jakiś młody człowiek. Buber nie miał dla niego czasu, był akurat zajęty medytowaniem i ogólnie kultywowaniem swojej świątobliwości. Wkrótce potem jego niedoszły gość zginął w bitwie. Oddanie Bubera postawie „Ja-Ty” zaczęło się w chwili, gdy dowiedział się o tym i zdał sobie sprawę z jednostronności swojej introwertycznej duchowej samotni.

Dążenie do pełni poprzez cztery funkcje

Powtórzę jeszcze raz: nikt nie osiąga pełni. Ucieleśnione życie ludzkie podlega ograniczeniom – nie możemy być jednocześnie światłem i cieniem, mężczyzną i kobietą, świadomym i nieświadomym. Myślę, że ludziom zdarza się zakosztować pełni. Wiele tradycji opisuje doświadczenie czystej świadomości wykraczającej poza myślenie i jego polaryzację. Przychodzi ona do nas, gdy zatapiamy się w głębokiej medytacji, a nasycona nią uważność może się stać fundamentem naszego życia.

Ilekczoć jednak podejmujemy działanie w tym niedoskonałym świecie, korzystając ze swego niedoskonałego ciała, stajemy się jednocześnie bytem doskonałym i niedoskonałym. Jako byty niedoskonałe zawsze doświadczamy tylko jednego członu każdego z przeciwieństw. Przez jakiś czas jesteśmy introwertyczni, potem dla równowagi musimy stać się ekstrawertyczni. Przez chwilę jesteśmy silni, potem słabniemy i musimy odpocząć. W każdej chwili świat zmusza nas do tego, by istnieć w jeden ograniczony sposób. „Nie możesz być kosmonautą i strażakiem”. Nasze ograniczone ciało pogłębia te ograniczenia. Możemy jedynie uparcie próbować wracać do równowagi.

Często bywa tak, że druga połowa życia musi zrównoważyć pierwszą. Tak jakbyśmy znudzili się jednym sposobem bycia albo kompletnie go zużyli i byli zmuszeni, by spróbować przeciwnego. Nieśmiała osoba postanawia zostać komikiem. Człowiek oddany niesieniu pomocy innym doznaje wypalenia i zastanawia się, jak w ogóle doszło do tego, że stał się tak „współzależniony”.

Ogólnie mówiąc, wszystko, w czym się wyspecjalizowaliśmy, musi zostać zrównoważone przez swoje przeciwieństwo, przez coś, co nam nie wychodzi lub czego boimy się spróbować. Jedną z par przeciwieństw,

o których mówi Jung, są dwa sposoby odbioru informacji – przez postrzeganie (same fakty) albo intuicję (subtelne znaczenia faktów). Kolejna para przeciwieństw dotyczy dwóch sposobów podejmowania decyzji na podstawie przyjętych informacji – przez myślenie (oparte na logice i tym, co wydaje się uniwersalnie prawdziwe) albo przez odczuwanie (oparte na doświadczeniu osobistym i tym, co wydaje się nam dobre dla nas i tych, na których nam zależy).

Każdy z nas specjalizuje się w którejś z tych funkcji – postrzeganiu, intuicji, myśleniu lub odczuwaniu⁸. Osoby wysoko wrażliwe często polegają na intuicji (choć powszechne są u nich także myślenie i odczuwanie). Jeśli jednak jesteś introwertykiem – jak 70 procent WWO – funkcję, w której się wyspecjalizowałeś, stosujesz głównie w odniesieniu do swego życia wewnętrznego.

Choć istnieją testy pozwalające określić twój obszar specjalizacji, Jung uważał, że więcej możemy się dowiedzieć ze starannego obserwowania tej funkcji, z którą najgorzej sobie radzimy. Jest to ta, która przysparza nam regularnych upokorzeń. Czy czujesz się jak zupełny nowicjusz, gdy próbujesz logicznie pomyśleć? A może wtedy, gdy chcesz ustalić swoje odczucia na jakiś temat? Albo gdy chcesz intuicyjnie wychwycić, co dzieje się na subtelnym poziomie? Czy też wtedy, gdy musisz trzymać się faktów i drobiazgów bez upiększania ich, odwoływania się kreatywności i wyobraźni?

Nikt nie posługuje się tak samo sprawnie wszystkimi czterema funkcjami. Ale według Marie-Louise von Franz, która napisała długą rozprawę poświęconą rozwijaniu „funkcji drugoplanowej”⁹, praca nad wzmocnieniem tej słabej i ułomnej części nas samych jest szczególnie wartościową drogą ku pełni. Pozwala nam nawiązać kontakt z tym, co pogrzebane w nieświadomości, i dzięki temu lepiej się do tego wszystkiego

dostroić. Jak najmłodszy, najmniej rozumny brat w baśniach, właśnie ona wraca do domu ze złotem.

Jeśli twoją mocną stroną jest intuicja (co bardzo prawdopodobne u wysoko wrażliwego), twoją słabszą stroną będzie postrzeganie – trzymanie się faktów, zajmowanie się drobiazgami. Ograniczenia funkcji postrzegania przejawiają się na różne sposoby. Uważam się na przykład za osobę uzdolnioną artystycznie, ale na intuicyjny sposób. Mam łatwość w operowaniu słowem, choć zdarza mi się mieć za dużo myśli naraz i za dużo mówić. Natomiast bardzo mi trudno wykazywać się zmysłem artystycznym w bardziej konkretny, ograniczony sposób – zadbać o wystrój pokoju czy gabinetu albo ustalić, co mam nosić. Lubię się ładnie ubierać, ale zwykle polegam na tym, co inni dla mnie kupili. W obu tych przypadkach prawdziwy problem polega na tym, że nie cierpię robić zakupów. Jest wtedy natłok *rzeczy*, które nadmiernie mnie stymulują i wywołują zamęt. A na dodatek trzeba podjąć jakąś decyzję. Wszystko to – bodźce zmysłowe, kwestie praktyczne i decyzje – zwykle są bardzo trudne dla intuicyjnie nastawionego introwertyka.

Z drugiej strony niektórzy z nich świetnie sobie radzą z zakupami. Dostrzegają ukryte zalety rzeczy, które inni przeoczyli. Trudno jest robić uogólnienia o tym, w czym są dobre osoby intuicyjne. Lepiej traktować to jako styl działania. Rachunki, gotowanie, posługiwanie się mapą, prowadzenie firmy – każde z tych zadań może być realizowane w sposób intuicyjny albo „podręcznikowy”.

Von Franz zauważa, że osoby intuicyjne częściej kompletnie zatracają się w doświadczeniach zmysłowych – muzyce, jedzeniu, alkoholu lub narkotykach, seksie¹⁰. Tracą przy nich poczucie umiaru. Ale też traktują je bardziej intuicyjnie, sięgając pod powierzchnię, do ich sedna.

Ich trudność w nawiązaniu lepszego kontaktu z funkcją drugoplanową, w tym przypadku postrzeganiem zmysłowym, polega na tym, że dominująca funkcja zwykle i tak się włącza. Von Franz podaje przykład intuicyjnej osoby, która podjęła zajęcia ceramiki (dobry sposób na rozwijanie postrzegania zmysłowego, bo glina jest tak konkretna), ale w krótkim czasie zamyśliła się nad tym, jak byłoby wspaniale, gdyby prowadzono takie lekcje w szkołach, jak zmieniłby się nasz świat, gdyby każdy codziennie lepił coś z gliny, i że właściwie w tej glinie można dostrzec cały kosmos w skali mikro, sens życia!¹¹

W końcu niektórzy są zmuszeni pracować nad swoją funkcją drugorzędną głównie w wyobraźni czy na bardzo wyjątkowych zasadach. Niemniej według Junga i von Franz naszym moralnym obowiązkiem jest, abyśmy się tym zajęli. Wiele nieracjonalnych zachowań zbiorowych, których jesteśmy świadkami, wynika z rzutowania funkcji drugorzędnej na innych ludzi albo z podatności na sygnały kierowane do nas za pośrednictwem funkcji drugorzędnej, którą mogą wykorzystywać manipulujące masmedia i przywódcy. Gdy Hitler podsycił nienawiść do Żydów, odwoływał się do drugorzędnej funkcji w każdej grupie, do której się zwracał¹². Mówiąc do ludzi intuicyjnych, z drugorzędnym postrzeganiem zmysłowym, opisywał Żydów jako rekiny finansowe i niecznych manipulatorów rynkami. Osobom kierującym się intuicją często brakuje zmysłu praktycznego i nie wiedzie się im pod względem finansowym (oczywiście dotyczy to też kierujących się intuicją Żydów). Takie osoby łatwo wpędzić w poczucie niższości i wstydu związane z tym, że nie mają żyłki do biznesu, a stąd już tylko krok do poczucia, że jest się wykorzystywanym przez tych, którzy radzą sobie lepiej. Miło jest móc obwiniać innych za własne niedostatki.

Na użytek typu odczuwającego, z drugorzędną funkcją myślenia, Hitler przedstawiał Żydów jako nieczułych intelektualistów. Z kolei na użytek typu myślącego, z drugorzędną sferą uczuć, mówił, że Żydzi samolubnie realizują interesy narodowe, nie oglądając się na uniwersalne, racjonalne wskazania etyki. Z kolei typowi postrzegającemu zmysłowo, z drugorzędną intuicją, dawano do zrozumienia, że Żydzi dysponują sekretną, magiczną, intuicyjną wiedzą i mocami.

Jeśli potrafimy dostrzec reakcje swojej funkcji drugorzędnej wynikające z jej poczucia niższości – jej „kompleks niższości” – możemy położyć kres rzucaniu tego typu oskarżeń. Dlatego naszym moralnym obowiązkiem jest dokładne poznanie, w jakiej mierze brakuje nam pełni. I powtarzam, osoby wysoko wrażliwe doskonale sobie radzą z taką wewnętrzną pracą.

Sny, wyobraźnia aktywna i wewnętrzne głosy

Osiąganie pełni w jungowskim sensie jest wspomagane także przez sny i pracę nad nimi przy pomocy „wyobraźni aktywnej”. I jedno, i drugie pomaga nam nauczyć się rozumieć swoje wewnętrzne głosy i odrzucone części siebie. W moim przypadku sny bywały czymś znacznie więcej niż tylko sygnałami od nieświadomości. Niektóre dosłownie ratowały mnie w czasach wielkich trudności. Inne dały mi informacje, których ja sama (moje ego) nie mogłam osiąść. Jeszcze inne w niezwykły sposób przepowiadały pewne wydarzenia lub zbiegały się z nimi. Musiałabym być wyjątkowo uparta i sceptyczna, by nie zauważyć (na własny użytek, nie cudzy), że jest coś, co mnie prowadzi.

Indianie Naskapi rozsiani są w małych rodzinach po półwyspie Labrador¹³. Z tego powodu nie rozwinęli zbiorowych rytuałów, wierzyli natomiast w Wielkiego Przyjaciela, który wstępuje w każdego człowieka w chwili narodzin, obdarzając go pomocnymi snami. Im bardziej szlachetna jest dana osoba (a szlachetność ta przejawia się między innymi uszanowaniem snów), tym więcej pomocy otrzymuje od Przyjaciela. Czasem, gdy jestem pytana o moją religię, zdaje mi się, że powinnam odpowiedzieć „Naskapi”.

Anioły i cuda, duchy przewodnie i synchronia

Jak dotąd omawiałam duchowość osób wysoko wrażliwych pod kątem przewodzenia przez nich w ludzkim poszukiwaniu rytualnej przestrzeni, religijnego rozumienia świata, poszukiwaniu sensu istnienia i pełni. Niektórzy z was zastanawiają się, kiedy powiem coś o naszych najbardziej znaczących duchowych doświadczeniach – o widzeniach, głosach, cudach i o intymnej osobistej relacji z Bogiem, aniołami, świętymi czy z duchami przewodnimi.

Wrażliwe osoby zawsze miały pod dostatkiem takich doświadczeń. Jesteśmy na nie szczególnie wyczuleni. Wyczulenie to wzrasta w pewnych okresach życia – na przykład gdy odbywamy terapię opartą na psychologii głębi. Jung określał te doświadczenia jako synchronię zachodzącą na „zasadzie związków nieprzyczynowych”¹⁴. Twierdził, że oprócz znanych nam zależności – takich, że przedmiot A oddziałuje na przedmiot B – rzeczy łączy jeszcze coś innego, (na razie) niemierzalnego. Dlatego mogą one wpływać na siebie na odległość; są blisko siebie pod innymi, nie fizycznymi względami.

Jeśli obiekty, sytuacje lub ludzi łączy jakaś więź wspólnotowa, implikuje to istnienie pewnego niewidocznego uporządkowania – inteligencji, planu albo może niekiedy współczującej boskiej interwencji. Gdy moi klienci opowiadają mi o zdarzeniu tego typu, staram się dać im delikatnie do zrozumienia, że stało się coś ważnego (choć określenie znaczenia tego pozostawiam danej osobie). Zachęcam także klientów do zapisywania tych doświadczeń, by sama ich liczba zaczęła z czasem robić wrażenie. W przeciwnym wypadku mogą gubić się one pośród innych powszednich doświadczeń, wyśmiewane przez wewnętrznego sceptyka, odrzucone ze względu na brak „logicznych wyjaśnień”.

Jeszcze raz podkreślę, że to są bardzo istotne momenty, a osoby wysoko wrażliwe są szczególnie usposobione do tego, by je doceniać i pielęgnować. W procesach żałoby i zdrowienia, które mogą stanowić znaczną część świadomego życia, wskazują na coś, co przekracza osobiste cierpienie, albo na jego wewnętrzny sens; sens, którego czasem tak rozpaczliwie szukamy.

Podjęcie się kultywowania sfery duchowej

Zachęcam cię, abyś przez miesiąc prowadził duchowy pamiętnik, który ma zawierać świadectwa wszystkich twoich myśli i doświadczeń związanych ze sferą niematerialną. Każdego dnia notuj swoje przemyślenia, nastroje, sny, modlitwy oraz różne małe cuda i wszelkie „dziwne zbiegi okoliczności”. Nie musi to być bardzo dopracowany czy szczegółowy zapis. Chodzi po prostu o to, byś zaświadczył o istnieniu sacrum, dołączając do długiej tradycji prowadzenia dziennika dzielonej z takimi ludźmi jak Victor Frankl, Etty Hillesum, Rainer Maria Rilke, Martin Buber, Carl Jung, Maria von Franz i wielu innych wysoko wrażliwych.

Goście Debory

W życiu Debory seria synchronii zaczęła się od burzy śnieżnej, rzadkości w kalifornijskich górach Santa Cruz. W czasie wywiadu wspomniała, że w tamtym okresie czuła się „przygnębiona, martwa, uwięziona w nieudanym małżeństwie”. Z powodu śniegu mąż po raz pierwszy w trakcie ich małżeństwa nie dotarł do domu na noc. W drzwiach pojawił się natomiast obcy mężczyzna, proszący o schronienie. Z jakiegoś powodu Deborah nie zawahała się, wpuściła go, po czym do późna w mocy siedzieli przy kominku, omawiając różne zagadnienia ezoteryczne. Spisała dla mnie, co stało się później:

Poczułam wysokie dzwonięcie w uszach i wielką pustkę w głowie i wiedziałam, że to on robił mi coś takiego, ale nie czułam lęku. Po jakimś czasie (może to były tylko sekundy? minuty?) wróciło mi myślenie, a dzwonięcie w uszach ustąpiło.

Nie powiedziała o tym gościowi, a później przyszedł sąsiad i zaprosił go na noc do siebie. Mężczyzna wyszedł od niego jeszcze w nocy; o świcie nie było już po nim śladu.

Ale gdy śnieżnica minęła i drogi znów były przejezdne, rozstałam się z mężem i weszłam na długą, zupełnie inną drogę, która doprowadziła mnie tu, gdzie się teraz znajduję. Tamtej nocy ustąpiła moja okropna depresja, a wróciła mi dawna energia i dobry nastrój. Dlatego zawsze sądziłam, że to musiał być anioł.

Dwa lata później nawiedziło ją jeszcze dziwniejsze stworzenie.

Pewnej nocy kot z wielkim wrzaskiem zeskoczył z moich nóg i uciekł, więc otworzyłam oczy zaniepokojona i w pełni rozbudzona. W nogach

mojego łóżka siedział „stwór”, miał ponad metr wzrostu, był łysy, nie nagi, ale w jakimś skóropodobnym wdzianku, z minimalistycznymi rysami twarzy: szczelinami w miejscu oczu, dziurkami tam, gdzie powinien być nos, bez uszu. Otaczało go dziwne światło składające się z nieznanymi mi kolorów. Ani trochę się nie bałam. Telepatycznie przesłał mi myśl: „Nie bój się, jestem tu tylko po to, żeby cię obserwować”. Na co ja „odpowiedziałam” mu: „Chyba nie wiem, jak się zachować, więc wracam spać!”. I, co zdumiewające, zasnęłam.

Rano Deborah wciąż odczuwała wpływ tego doświadczenia i z nikim o nim nie rozmawiała. Od tej pory jednak jej życie bardzo się uduchowiło; zaczęła się jej przydarzać „cała seria tajemniczych i wspaniałych zdarzeń, co ustało to dopiero po kilku latach”.

Część tej bardziej duchowej fazy doprowadziła do związania się jej z charyzmatycznym, choć niestabilnym nauczycielem duchowym – jednym z takich, o których pisałam w rozdziale 8, rozświetlonych „na górze”, ale mrocznych „na niższych piętrach”, na których praktyka i duchowość muszą współpracować w realnych życiowych decyzjach o charakterze etycznym. Wyraźnie czując jego moc, a tylko niejasno przeczuwając jego słabości i grożącego jej niebezpieczeństwa, Deborah modliła się o wskazówkę: „Proszę, jeśli rzeczywiście istnieją aniołowie stróże i ja mam takiego, proszę cię, daj mi znać, że jesteś przy mnie”.

Deborah następnie rozpoczęła pracę w księgarni. Gdy podeszła do drzwi, zobaczyła leżącą na podłodze książkę, która spadła z jednego ze stołów. Podnosząc ją, poczuła impuls, by ją otworzyć. Jej wzrok padł na wiersz zatytułowany *Anioł stróż*, który zaczynał się od słów: „Tak, masz anioła stróża, on...”.

Mimo to Deborah została z fascynującym ją przywódcą duchowym jeszcze przez jakiś czas nawet wtedy, gdy zwrócił się do swych wyznawców o oddanie mu wszystkiego, co posiadają. Po tym zdarzeniu

często miała ochotę odejść, ale brakowało jej siły lub woli, by zacząć wszystko od nowa, również w sensie finansowym. Jednak anioł stróż, jak się zdaje, o niej nie zapomniał. Pewnego dnia, gdy była przez chwilę sama, jęknęła do siebie: „Nie mam już nawet własnego budzika z radiem!”. Następnego dnia, gdy razem z całą grupą byli na wycieczce samochodem, który kiedyś był jej własnością, obserwowała żuka wdrapującego się na pagórek. Ze smutkiem pomyślała, że ten żuk ma więcej wolności niż ona. Ale im dłużej mu się przyglądała, tym silniejsze stawało się jej przeświadczenie, że też może być wolna. Więc poszła za żukiem na wzgórek. A potem zostawiła go za sobą i wróciła do *swojego* samochodu, do którego akurat miała kluczyki, bo poproszono, żeby tego dnia kierowała.

Gdy usiadła za kierownicą, aby „odjechać ku wolności”, spojrzała do tyłu auta i zobaczyła na tylnym siedzeniu czarnogranatowe jak żuk radio z budzikiem, takie samo jak to, które oddała grupie. Po dojechaniu do domu swojej koleżanki stwierdziła, że było to właśnie jej radio, z dobrze znajomymi zarysowaniami. Nie miała pojęcia, skąd się wzięło w samochodzie. Wydawało się, że wszystko, co zdarzyło się tego dnia, było dziełem jej anioła stróża.

Łatwo jest myśleć, że samemu nigdy nie dopuściłoby się do znalezienia w takiej sytuacji jak Deborah, jednak nie należy to do rzadkości, zwłaszcza w przypadku ludzi kierujących się silnymi pobudkami duchowymi. Poszukujemy odpowiedzi, pewności. A niektórzy ludzie mają ten rodzaj pewności, wręcz emanują nią i czują misję, by ją propagować. Są charyzmatyczni, otacza ich niezaprzeczalna aura. Problem w tym, że wszyscy ludzie są omylni, a zwłaszcza kiedy inni wierzą w ich nieomylność.

Deborah jeszcze raz poczuła pokusę, by powrócić do tego mężczyzny. Koleżanka ostrzegła ją, że chyba zwariowała, jeśli o tym myśli. Deborah

modliła się więc o rozjaśnienie całej sytuacji: „Daj mi znać, jeśli to rzeczywiście jest wariactwo”. A potem włączyła telewizor.

Pojawił się obraz – sam obraz, bez fonii – najwyraźniej ze starego filmu, jakby z lat pięćdziesiątych. Przedstawiał szpital psychiatryczny, pełen wariatów! Roześmiałam się na głos. Potem się położyłam, poprosiłam o pomoc i zasnęłam. Gdy się obudziłam, „zobaczyłam” czy też poczułam wokół siebie krąg róż. Każda z nich chroniła inną część mnie. Poczułam obecność Chrystusa, która ostatnio mnie opuściła. To było niezwykle poczucie szczęścia i spokoju...

W okresie, kiedy przeprowadzałam wywiad z Deborą, doświadczenia duchowe coraz częściej przydarzały się jej we śnie. Być może dowodzi to, że jej goście znaleźli sposób kontaktowania się z nią bez konieczności projekcji na zewnętrzne osoby. Moje doświadczenie ze snami mówi mi, że im więcej się z nimi pracuje, tym mniejsze jest ryzyko wplątywania się w dziwaczne sytuacje, czy to we śnie, czy na jawie.

Gdy życie duchowe zalewa jak fala przyływu

Mówiłam w różnych miejscach o życiu duchowym jako o źródle pocieszenia i myślę, że rzeczywiście nim jest. Ale zdarza się też, że dostarcza intensywnego nadpobudzenia, przynajmniej tak długo, jak nie nauczymy się mocno stąpać po ziemi, że tak powiem. To trudne, gdy przelewają się nad nami fale przyływów i odpływów. Osoby wysoko wrażliwe często znajdują się na drodze tych największych fal, być może dlatego, że do niektórych z nas jest bardzo trudno dotrzeć. Pamiętasz biblijnego Jonasza? Zakończę ten rozdział i całą książkę historią pewnej wrażliwej osoby bardzo go przypominającej.

W czasie gdy miał miejsce poniższy incydent, Harper był chronicznie nadpobudzonym, bardzo intelektualnym wrażliwcem (dominującą funkcją było u niego myślenie). Miał za sobą cztery lata psychoterapii jungowskiej i świetnie opanował jej język. „Tak, Bóg jest bardzo realny – bo wszystko, co psychiczne, jest realne. Bóg jest naszą kojącą psychiczną projekcją «postaci rodzica»”. Harper dysponował wszystkimi odpowiedziami, doprawionymi nawet odpowiednią dozą niepewności. Za dnia.

A nocą często budził się w głębokiej depresji, gotów odebrać sobie życie. Nie było już żadnej niepewności. Za dnia lekcewżył takie noce, uznając je za „wytwór negatywnego kompleksu matki” w konsekwencji bolesnych przeżyć z dzieciństwa, a w związku z tym, że „nie jest to prawdziwe zagrożenie”. Ale potem nadchodziła kolejna „taka noc”, przynosząc ze sobą tak głęboką rozpacz, że śmierć była jedynym rozwiązaniem, na które potrafiła wpaść jego intuicja i logika. Coś w nim starało się jednak odkładać realizację tego rozwiązania, choćby tylko do świtu, kiedy najgorsza rozpacz zawsze ustępowała.

Pewnej nocy obudził się jednak w tak głębokiej rozpacz, że był pewien, że nie przetrzyma tego do rana. Gdy tak leżał, nawiedziła go spontaniczna myśl, że będzie mógł dalej żyć tylko pod warunkiem, że zdoła się upewnić, że Bóg istnieje i go kocha. Nie jako projekcja. Jako ktoś prawdziwy. Co oczywiście jest niemożliwe. Niemożliwe do wierzenia, bo niemożliwe jest uzyskanie takiej pewności.

Harper pragnął otrzymać jakiś „boski znak”. Myśl pojawiła się tak spontanicznie jak krzyk tonącego. Wiedział, że to głupie. Ale zaraz za nią, jak mi powiedział, pojawiło się zupełne spontaniczne wyobrażenie wypadku samochodowego, stłuczki raczej, po której kilka osób bez żadnych obrażeń stoi w kółku. To był znak; to miało się zdarzyć następnego dnia.

Natychmiast poczuł odrazę do siebie za bezczelne pragnienie otrzymania znaku od Boga i charakterystycznie negatywną sugestię, na czym miałyby polegać. Będąc wysoko wrażliwy, Harper nie znosił chaosu wywołanego takimi zdarzeniami, który wprowadzał jego organizm w nadpobudzenie i rujnował plan dnia. W końcu, zatopiony w półśnie i mrocznych rozważaniach, zapomniał o tym.

Następnego dnia samochód poprzedzający go na wjeździe na autostradę nagle przyhamował, więc i on musiał gwałtownie nacisnąć na hamulec. Samochód jadący za nim nie zachowywał odpowiedniej odległości i najechał na niego z tyłu. Była to stłuczka, której w żaden sposób nie mógł zapobiec.

„Natychmiast zalała mnie potężna fala uczuć. Nie chodziło o wypadek. Przypomniałem sobie poprzednią noc”. Wypełnił go strach i bojaźń, jak gdyby znalazł się „twarzą w twarz z Bogiem”.

Stłuczka była niegroźna, nie było rannych, wystarczyło potem wymienić tylko rurę wydechową i tłumik. Razem z drugim kierowcą i pasażerami

jego samochodu Harper stał na poboczu i wymieniał się danymi na temat ubezpieczenia, tak jak działo się to w jego wyobrażeniu z poprzedniej nocy. Mimo całego swego sceptycyzmu nie mógł uwierzyć, by coś takiego mogło zostać spowodowane nawet najbardziej nieświadomym z nieświadomych pragnień. Oto spotkało go doświadczenie należące do zupełnie nowej kategorii. Nowy świat.

Ale czy życzył sobie znaleźć się w nowym świecie? Będąc wysoko wrażliwym, nie był tego pewien.

Przez tydzień pozostawał w głębszej depresji niż kiedykolwiek przedtem. Ale tym razem za dnia, nie nocami, które przesypiał dobrze. W końcu zdał sobie sprawę, że podświadomie spodziewał się, iż będzie teraz zobowiązany odwdzińczyć się Bogu – może rzucić pracę i wystawać na rogach ulic, głosząc wiarę? Zdał sobie sprawę, że Bóg zawsze był według niego kimś, kto wymaga ukorzenia się, płacenia olbrzymiej ceny za każde pocieszenie, natychmiastowej zmiany całego życia. Były to w rzeczywistości wymagania, które zawsze stawiał sobie sam Harper. Teraz jednak doszedł do wniosku, że intencją kogoś czy czegoś, kto za to odpowiada, nie mogło być wymuszanie niczego czy wywołanie poczucia winy. Skoro była to odpowiedź na ciemną noc jego rozpacz, cały ten incydent musiał mieć na celu pocieszenie go. Z wolna tak też zaczął to postrzegać. Jako pocieszenie.

Następnie zdał sobie sprawę, że aby zachować wewnętrzną spójność siebie w świetle takiego doświadczenia, powinien złagodzić swoją desperację i sceptycyzm. Było to dla niego spore wyzwanie – zatem w następstwie tego zdarzenia pojawiło się jednak jakieś zadanie.

Na tym etapie, w stanie głębokiej dezorientacji, próbował omówić ten incydent z kilkoma osobami, z których jedna była nim równie poruszona

jak on. Ale dwóch znajomych, których zdanie najbardziej szanował, powiedziało mu, że to musiał być zwykły zbieg okoliczności.

„To mnie rozwścieczyło. Przez wzgląd na *Boga*. Bóg wyświadcza mi przysługę, a ja mam się znowu wycofać i powiedzieć: «Wszystko ładnie-pięknie, ale teraz poproszę o znak, którego nie da się uznać za zbieg okoliczności?»”

Harper był przekonany, że postrzeganie tego wypadku jako zbiegu okoliczności jest głęboko niesłuszne. Stwierdził więc, że będzie musiał dorosnąć do tego doświadczenia, nawet gdyby miało mu to zająć całe życie. Postanowił zadbać o to, by o nim pamiętać. Rozważać je. Cenić je jak najdroższy skarb. I nieustannie się zachwycać, że on, który tak mało zaznał w życiu pocieszenia, nagle otrzymał znacznie wyraźniejszy znak miłości niż większość świętych.

„Że też coś takiego mogło się przydarzyć komuś takiemu jak ja” – podsumował, śmiejąc się z siebie dla odmiany. A potem przypomniał sobie przedmiot moich zainteresowań badawczych. – „Cóż to za boski bałagan dla tak *wrażliwego* faceta jak ja”.

Nasza wartość a partnerstwo

Wojownicy-królowie często mówią nam, że pokładanie ufności w realność sfery duchowej jest znakiem słabości. Boją się oni w sobie wszystkiego, co mogłoby zmniejszyć ich odwagę i moc w wymiarze fizycznym, toteż tylko tak potrafią postrzegać tę ufność u pozostałych. Ale my mamy inny rodzaj mocy, talentu i odwagi. Nazywanie słabością naszego talentu związanego ze sferą duchową albo postrzeganie go jako wytworu lęku lub potrzeby pocieszenia, to jakby powiedzenie, że ryby pływają tylko dlatego, że nie mają siły chodzić, wykazują pożałowania godną potrzebę ciągłego moczenia się w wodzie i najzwyczajniej w świecie boją się latać.

Może powinniśmy odwrócić sytuację: wojownicy-królowie boją się życia duchowego, są zbyt słabi, by się w nie angażować, i nie potrafią funkcjonować bez pocieszenia oferowanego im przez ich własne postrzeganie rzeczywistości.

Ale nie ma potrzeby obrzucać nikogo wyzwiskami, o ile tylko zna się własną wartość. Zawsze nadchodzi taki dzień, kiedy wojownicy-królowie z zadowoleniem przyjmują, że mamy na tyle bogate życie duchowe, by również ich nim obdzielić, podobnie jak w niektóre dni my cieszymy się z tego, w czym oni się wyspecjalizowali. Wznieśmy toast za nasze partnerstwo.

Niech twoja wrażliwość będzie pożyteczna dla ciebie i dla innych. Życzę ci maksimum pokoju i przyjemności możliwych w tym świecie. I niech coraz więcej innych światów otwiera się przed tobą przez wszystkie dni twojego życia.

Praca z nowym materiałem

Zaprzyjaźnienie się (a przynajmniej zawarcie pokoju) ze swoją funkcją drugorzędą

Pomyśl o zrobieniu czegoś, przy czym będziesz musiał wykorzystać swoją funkcję drugorzędą – najlepiej niech to będzie coś, czego dotychczas nie robiłeś, ale nie jest zbyt trudne. Jeśli jesteś typem odczuwającym, możesz przeczytać książkę filozoficzną lub zapisać się na kurs matematyki teoretycznej czy fizyki, dostosowany do twojego obecnego poziomu wykształcenia. Jeśli jesteś typem myślącym, możesz pójść do muzeum sztuki i ten jeden raz zmusić się, by ignorować tytuł dzieła i nazwisko artysty, a przeżywać osobistą reakcję na każdy z obrazów. Jeśli jesteś typem zmysłowym, mógłbyś obserwując wygląd ludzi na ulicy, próbować wyobrazić sobie ich wewnętrzne doświadczenia, ich przeszłość i przyszłość. Jeśli jesteś typem intuicyjnym, mógłbyś zaplanować urlop, zbierając szczegółowe informacje na temat różnych lokalizacji oraz decydując z góry, co masz ze sobą zabrać i co będziesz robił. Albo – jeśli to byłoby dla ciebie łatwe – kup nowe urządzenie elektroniczne, komputer lub odtwarzacz, i posługując się instrukcją, zainstaluj je i zapoznaj się ze wszystkimi jego funkcjami. Nie proś nikogo o pomoc, tylko sam to rozpracuj.

W miarę jak będziesz się stopniowo przygotowywał do tego zadania, obserwuj swoje uczucia, opory, pojawiające się obrazy. Bez względu na to, jak niezręczny i upokorzony czujesz się w zetknięciu z tymi „prostymi rzeczami, których nie potrafisz zrobić”, potraktuj zadanie bardzo poważnie. Według von Franz jest to odpowiednik monastycznej dyscypliny, ale

dostosowany dokładnie do twoich potrzeb. Wyrzekasz się swojej dominującej funkcji, by wejść na tę drugą, trudniejszą ścieżkę.

Bądź szczególnie czujny wobec tendencji do uruchamiania się funkcji dominującej. Specjalne uwagi dla typu intuicyjnego: kiedy zdecydujesz się na miejsce spędzania urlopu, trzymaj się go. Chroń swą kruchą, ale sprecyzowaną decyzję przed wyobrażeniami wszystkich innych miejsc, do których mógłbyś się udać. Jeśli chodzi o sprzęt elektroniczny, obserwuj, jak silne jest twoje pragnienie pominięcia instrukcji i zrobienia czegoś „oczywistego” z przyciskami i kablami. To wszystko byłoby działanie intuicyjne. Tymczasem ty masz przejść przez to powoli i zrozumieć każdy kolejny krok przed jego wykonaniem.

Dodatek

Wskazówki dla specjalistów służby zdrowia pracujących z osobami wysoko wrażliwymi

- Wysoka wrażliwość podnosi poziom docierających do człowieka bodźców, dzięki czemu wychwytuje on różne subtelności. Ale jednocześnie doznaje większego pobudzenia autonomicznego w sytuacjach, które dla innych są tylko umiarkowanie pobudzające. Dlatego w zetknięciu ze środowiskiem medycznym osoby takie mogą wydawać się bardziej przelężnione czy nawet „neurotyczne”.
- Pospieszanie ich czy okazywanie zniecierpliwienia jedynie zwiększy ich pobudzenie fizjologiczne, a dodatkowy stres oczywiście nie pomaga im w komunikacji z tobą ani w powrocie do zdrowia. Osoby wysoko wrażliwe są zwykle bardzo sumienne i chętne do współpracy, o ile tylko mogą.
- Zapytaj osobę wysoko wrażliwą, czego potrzebuje, by zachować spokój: ciszy; odwrócenia uwagi (np. rozmową); informowania jej, co dzieje się krok po kroku; środka farmaceutycznego.
- Wykorzystaj większą intuicję i świadomość ciała wysoko wrażliwej osoby. Pacjent może mieć dla ciebie ważne informacje, jeśli go wysłuchasz.
- W kontekście większego pobudzenia nikt uważnie nie słucha ani nie komunikuje się. Zachęć osoby wysoko wrażliwe do przyprowadzania ze sobą towarzysza, który w tym pomoże; do przygotowania się przed wizytą przez przyniesienie notatek z pytaniami i objawami; do zapisania twoich zaleceń i odczytania ich tobie pod koniec wizyty; do zadzwonienia do ciebie, jeśli później przypomną sobie jakieś pominięte pytania czy uwagi (rzadko będą nadużywać tej możliwości, ale dysponowanie „drugą szansą” usunie część odczuwanej przez nie presji w trakcie wizyty).
- Nie zdziw się ani nie zdenerwuj niższym progiem bólu u osób wysoko wrażliwych, lepszą reakcją na „subkliniczne” dawki leków lub większą liczbą skutków ubocznych. Wszystko to wynika z ich dyspozycji fizjologicznej, nie psychicznej.

- Wysoka wrażliwość nie wymaga koniecznie leczenia. Wysoko wrażliwe osoby mające za sobą trudne dzieciństwo w większym stopniu cierpią na lęki i depresję, ale nie stosuje się to do osób, które przepracowały swoją przeszłość lub miały pogodne dzieciństwo.

Wskazówki dla nauczycieli pracujących z osobami wysoko wrażliwymi

- Nauczanie osób wysoko wrażliwych wymaga innych strategii niż w przypadku pozostałych uczniów/studentów. Wysoka wrażliwość podnosi poziom docierających do człowieka bodźców. Oznacza to, że osoby te wychwytyją różne subtelności w trakcie nauki, ale z drugiej strony łatwo ulegają fizjologicznemu nadpobudzeniu.
- Osoby wysoko wrażliwe są z reguły sumienne i obowiązkowe. Wiele z nich jest utalentowanych. Nikt jednak nie pracuje dobrze w stanie nadpobudzenia, a u osób wysoko wrażliwych dochodzi do niego łatwiej niż u innych. Im usilniej starają się robić coś, będąc na oczach pozostałych lub podlegając innej presji, tym bardziej może im to nie wychodzić, co często bardzo podkopuje ich morale.
- Wysoki poziom bodźców (np. hałas w klasie) drażni i wyczerpuje osoby wysoko wrażliwe szybciej niż pozostałe. O ile część z nich wycofa się, o tyle wiele, szczególnie wielu chłopców, wpadnie w hiperaktywność.
- Nie bądź nadmiernie pobłażliwy dla wrażliwego ucznia, ale gdy nalegasz, by spróbował zrobić coś, co jest dla niego trudne, zadbaj o to, by doświadczenie zakończyło się sukcesem.
- Bierz pod uwagę wysoką wrażliwość, gdy uczeń nabiera obycia społecznego. Jeśli ma się odbyć publiczna prezentacja, zorganizuj „próbę generalną” lub pozwól na korzystanie z notatek, czytanie z kartki czy dowolną inną metodę, która obniży pobudzenie i pozwoli na wykonanie zadania z powodzeniem.
- Nie zakładaj z góry, że uczeń, który ogranicza się do obserwowania, jest nieśmiały albo się boi. Może to być zupełnie błędna ocena, a raz przypięta łatka nieraz pozostaje na długo.
- Miej świadomość uprzedzeń naszej kultury wobec nieśmiałości, cichości, introwersji itd. Bądź wyczulony na takie uprzedzenia u siebie i u innych.

- Ucz szanowania różnych temperamentów, tak jak uczyłbyś szacunku wobec innych różnic międzyosobowych.
- Wypatruj i zachęcaj do typowej dla wysoko wrażliwych kreatywności i intuicji. By wzmacniać tolerowanie przez takich uczniów życia grupowego oraz podnosić ich status społeczny wśród rówieśników, posłuż się odgrywaniem scenek lub czytaniem na głosy utworów, które były dla nich poruszające. Albo odczytuj ich wypracowania całej klasie. Uważaj jednak, by nie wprowadzić ich w zażenowanie.

Wskazówki dla pracodawców osób wysoko wrażliwych

- Osoby wysoko wrażliwe są zwykle bardzo sumienne i lojalne, zależy im na jakości, wykazują cierpliwość do szczegółów, są obdarzonymi intuicją wizjonerami, często utalentowanymi, zważającymi na potrzeby klienta i wywierającymi dobry wpływ na atmosferę w miejscu pracy. Krótko mówiąc, są to pracownicy *idealni*, potrzebni w każdej firmie.
- Wysoka wrażliwość podnosi poziom docierających do człowieka bodźców. Oznacza to, że osoby takie uświadamiają sobie różne subtelności, ale łatwo dochodzi u nich też do przestymulowania. W związku z tym pracują lepiej, gdy dociera do nich mniej zewnętrznych bodźców. Powinny mieć ciszę i spokój.
- Osoby wysoko wrażliwe nie działają zbyt dobrze, gdy obserwuje się je w celu oceny. Znajdź inne sposoby przekonania się, jak pracują.
- Osoby takie zwykle mniej udzielają się towarzysko podczas przerw czy po godzinach, gdyż potrzebują tego czasu do przetrawienia doświadczeń w pojedynkę. Mogą być przez to mniej widoczne lub znane w firmie. Powinieneś brać to pod uwagę podczas oceny ich pracy.
- Osoby wysoko wrażliwe z reguły stronią od agresywnej autopromocji, mając nadzieję, że przemówi za nie ich uczciwa, ciężka praca. Nie pozwól sobie na przeoczenie przez to wartościowego pracownika.
- Osoby wysoko wrażliwe mogą jako pierwsze zwracać uwagę na jakąś niezdrową sytuację w pracy, przez co może wydawać się, że są źródłem problemu. Jednak z czasem dotknie on i innych, zatem ich wyczulenie może pomóc ci w uniknięciu problemów w przyszłości.

Przypisy bibliograficzne

Nota autorska do wydania z roku 2012

1. A. Bartz „Touchy! A [Gentle] Guide to the Highly Sensitive Person” *Psychology Today* 44 (2011): 72–79.
2. B. Walsh, „The Power of Introverts” *Time* 179 (2012): 43.
3. Aron, E., Aron, A., Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 262–82.
4. Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality, *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345–68.
5. Aron, E., Aron, A., Davies, K. (2005). Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and a negative childhood environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 181–97.
6. Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39, 1429–39.
7. Lista zawierająca wiele z tych badań, zobacz s. 13 w Aron, Aron, Jagiellowicz, 2012.
8. Licht, C., Mortensen, E. L., Knudsen, G. M. (2011). Związek między wrażliwością przetwarzania zmysłowego a poliformizm transportera serotoniny 5 - *Biological Psychiatry*, 69, suplement dla Society of Biological Psychiatry Convention and Annual Meeting, abstrakt 510.
9. Przegląd wielu pozytywnych efektów tego allelu zobacz w M. Pluess, J. Belsky, Vantage Sensitivity: Individual differences in response to positive experiences, *Psychological Bulletin*, publikacja online, doi:10.1037/a0030196.
10. Jedema, H. P., Gianaros, P. J., Greer, P. J., Kerr, D. D., Liu, S., Higley, J. D., i in. (2009). Poznawczy wpływ genetycznej wariacji transportera serotoniny

u naczelnych wiązany jest raczej z różnicami w budowie mózgu niż z neurotransmisją serotoniny. *Molecular Psychiatry*, 15, 512–22.

11. Suomi, S. J. (1997). Early determinants of behaviour: Evidence from primate studies. *British Medical Bulletin*, 53, 170–84.
12. Belsky, J. Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences. *Psychological Bulletin*, 135(6), 885–908.
13. Wolf, M., Van Doorn, S., Weissing, F. J. (2008). Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities. *PNAS*, 105(41), 15825.
14. Aron, E. Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality, *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345–68.
15. Wolf, M. i in. (2008). Evolutionary emergence, *PNAS*, 105(41), 15825–30
16. Chen, C., Chen, C., Moyzis, R., Stern, H., He, Q., Li, H., Dong, Q. (2011). Contributions of dopamine-related genes and environmental factors to Highly Sensitive Personality: A multi-step neuronal system-level approach. *PLoS ONE*. 6:e21636.
17. Borries, F. (2012). Do „The Highly Sensitive” Exist?—A Taxometric Investigation of the Personality Construct Sensory- Processing Sensitivity. Dissertation, University of Bielefeld, Germany.
18. Aron. E. (2010) *Psychotherapy and Highly Sensitive Person: Improving Outcomes for That Minority of People Who Are the Majority of Clients*. NY: Routledge.
19. Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., Weng, X. (2011). Sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6, 38–47.
20. Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E., Markus, H. R., Gabrieli, J. D. E. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5 [“Special Issue on Cultural Neuroscience”], 219–26.
21. Acevedo, B., Aron, A., Aron, E. (2010). Association of sensory processing sensitivity when perceiving positive and negative emotional states.

Przedstawione podczas APA, San Diego.

22. Craig, A. D. (2009). How do you feel—now? The anterior insula and human awareness. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 59–70.
23. F. Gerstenberg, Sensory-processing sensitivity predicts performance on a visual search task followed by an increase in perceived stress, *Personality and Individual Differences*, 53 (2012) 496–500
24. J. Jagiellowicz, The relationship between the temperament trait of Sensory Processing Sensitivity and emotional reactivity. Praca doktorska, SUNY-Stony Brook, sierpień 2012
25. Cytowane wyżej: Aron, Aron (1997) oraz Aron i in. (2005).
26. Pluess, M. Belsky, J., Vantage Sensitivity: Individual differences in response to positive experiences, *Psychological Bulletin*, w druku
27. Acevedo, B., Aron, A., Aron, E. (2010). Association of sensory processing sensitivity when perceiving positive and negative emotional states. Przedstawione na APA, San Diego
28. Więcej na temat neuronów lustrzanych: M. Iacoboni, *Mirroring People: The New Science of How We Connect with Others* (New York: Farrar, Straus, and Giroux, 2008).
29. Baumeister, F. R., Vohs, D. K., DeWall, N. C., Zhang, L. (2007). How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation. *Personality and Social Psychology Review*, 11(2), 167–203
30. Dokładniejsze omówienie tych cech, zwłaszcza szukania wrażeń przez WWO: E. Aron, *The Highly Sensitive Person in Love* (New York: Broadway Books, 2000).
31. Shrivastava, B. (2011). Predictors of work performance for employees with sensory processing sensitivity. Praca magisterska, MSC Organisational Psychology, City University, London

Rozdział 1. Co wiadomo o wysokiej wrażliwości

1. Np. J. Strelau, „The Concepts of Arousal and Arousability As Used in Temperament Studies” w: *Temperament: Individual Differences*, red. J. Bates

- and T. Wachs (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1994), 117–41.
2. R. Plomin, *Development, Genetics and Psychology* (Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1986).
 3. Np. G. Edmund, D. Schalling and A. Rissler, „Interaction Effects of Extraversion and Neuroticism on Direct Thresholds” *Biological Psychology* 9 (1979).
 4. R. Stelmack, „Biological Bases of Extraversion: Psychophysiological Evidence” *Journal of Personality* 58 (1990): 293–311.
 5. Gdy nie podaję źródeł, stwierdzenie opieram na własnych badaniach. Gdy podaję źródła dotyczące introwersji lub nieśmiałości, przyjmuję, że większość badanych stanowiły WWO.
 6. H. Koelega, „Extraversion and Vigilance Performance: Thirty Years of Inconsistencies” *Psychological Bulletin* 112 (1992): 239–58.
 7. G. Kochanska, „Toward a Synthesis of Parental Socialization and Child Temperament in Early Development of Conscience” *Child Development* 64 (1993): 325–47.
 8. L. Daoussis and S. McKelvie, „Musical Preferences and Effects of Music on a Reading Comprehension Test for Extraverts and Introverts” *Perceptual and Motor Skills* 62 (1986): 283–89.
 9. G. Mangan and R. Sturrock, „Lability and Recall” *Personality and Individual Differences* 9 (1988): 519–23.
 10. E. Howarth and H. Eysenck, „Extraversion Arousal and Paired Associate Recall” *Journal of Experimental Research in Personality* 3 (1968): 114–16.
 11. L. Davis and P. Johnson „An Assessment of Conscious Content As Related to Introversion-Extraversion” *Imagination, Cognition and Personality* 3 (1983–84): 149–68.
 12. P. Deo and A. Singh, „Some Personality Correlates of Learning Without Awareness” *Behaviorometric* 3 (1973): 11–21.
 13. M. Ohrman, R. Oxford, „Adult Language Learning Styles and Strategies in an Intensive Training Setting” *Modern Language Journal* 74 (1990): 311–27.

14. R. Pivik, R. Stelmack, and F. Bylsma, „Personality and Individual Differences in Spinal Motoneuronal Excitability” *Psychophysiology* 25 (1988): 1–23.
15. Ibid.
16. W. Revelle, M. Humphreys, L. Simon, and K. Gillian, „The Interactive Effect of Personality, Time of Day, and Caffeine: A Test of the Arousal Model” *Journal of Experimental Psychology General* 109 (1980): 1–31.
17. B. Smith, R. Wilson, and R. Davidson, „Electrodermal Activity and Extraversion: Caffeine, Preparatory Signal and Stimulus Intensity Effects” *Personality and Individual Differences* 5 (1984): 59–65.
18. S. Calkins and N. Fox, „Individual Differences in the Biological Aspects of Temperament” w: *Temperament*, red. Bates, Wachs, 199–217.
19. Np. D. Arcus, „Biological Mechanisms and Personality: Evidence from Shy Children” *Advances: The Journal of Mind–Body Health* 10 (1994): 40–50.
20. Stelmack, „Biological Bases” 293–311.
21. Np. R. Larsen and T. Ketelaar, „Susceptibility to Positive and Negative Emotional States” *Journal of Personality and Social Psychology* 61 (1991): 132–40.
22. Np. D. Daniels and R. Plomin, „Origins of Individual Differences in Infant Shyness” *Developmental Psychology* 21 (1985): 118–21.
23. J. Kagan, J. Reznick, N. Snidman, „Biological Bases of Childhood Shyness” *Science* 240 (1988): 167–71.
24. J. Higley, S. Suomi, „Temperamental Reactivity in Non-Human Primates” w: *Temperament in Childhood*, red. G. Kohnstamm, J. Bates, M. Rothbart (New York: Wiley, 1989), 153–67.
25. T. Wachs, B. King, „Behavioral Research in the Brave New World of Neuroscience and Temperament” w: *Temperament*, red. Bates, Wachs, 326–27.
26. M. Mead, *Sex and Temperament in Three Primitive Societies* (New York: Morrow, 1935), 284.
27. G. Kohnstamm, „Temperament in Childhood: Cross-Cultural and Sex Differences” w: *Temperament in Childhood*, red. Kohnstamm *i in.*, 483.

28. „Social Reputation and Peer Relationships in Chinese and Canadian Children: A Cross-Cultural Study” *Child Development* 63 (1992): 1336–43.
29. B. Zumbo, S. Taylor, „The Construct Validity of the Extraversion Subscales of the Myers-Briggs Type Indicator” *Canadian Journal of Behavioral Science* 25, (1993): 590–604.
30. M. Nagane, „Development of Psychological and Physiological Sensitivity Indices to Stress Based on State Anxiety and Heart Rate” *Perceptual and Motor Skills* 70 (1990): 611–14.
31. K. Nakano, „Role of Personality Characteristics in Coping Behaviors” *Psychological Reports* 71 (1992): 687–90.
32. Zob. Riane Eisler, *The Chalice and the Blade*, (San Francisco: Harper and Row, 1987); Riane Eisler, *Sacred Pleasures*, (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1995).

Rozdział 2. Szperając głębiej

1. M. Weissbluth, „Sleep-Loss Stress and Temperamental Difficultness: Psychobiological Processes and Practical Considerations” w: *Temperament in Childhood*, red. Kohnstamm, *i in.*, 357–77.
2. *Ibid.*, 370–71.
3. M. Main, N. Kaplan, J. Cassidy, „Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Level of Representation” w: *Growing Points of Attachment Theory and Research. Monographs of the Society for Research in Child Development*, red. I. Bretherton, E. Waters, 50 (1985): 66–104.
4. *Kagan ...wiele czasu i wysiłku badaniom: J. Kagan, Galen’s Prophecy* (New York: Basic Books, 1994).
5. *Ibid.*, 170–207.
6. S. Calkins, N. Fox, „Individual Differences in the Biological Aspects” w: *Temperament*, red. Bates, Wachs, 199–217.
7. Charles A. Nelson, w: *Temperament*, red. Bates, Wachs, 47–82.
8. G. Mettetal, „A Preliminary Report on the IUSB Parent Project” (artykuł, International Network on Personal Relationships, Normal, Ind., May 1991).

9. M Rothbart, D. Derryberry, M. Posner, „A Psychobiological Approach to the Development of Temperament” w: *Temperament*, red. Bates, Wachs, 83–116.
10. M. Gunnar, „Psychoendocrine Studies of Temperament and Stress in Early Childhood” w: *Temperament*, red. Bates, Wachs, 175–98.
11. M. Nachmias, „Maternal Personality Relations With Toddler’s Attachment Classification, Use of Coping Strategies, and Adrenocortical Stress Response” (artykuł, 60th annual meeting of the society for Research in Child Development, New Orleans, La., March 1993).
12. Weissbluth, „Sleep-Loss Stress” 360.
13. Ibid., 367.
14. R. Cann, D C. Donderi, „Jungian Personality Typology and the Recall of Everyday and Archetypal Dreams” *Journal of Personality and Social Psychology* 50 (1988): 1021–30.
15. C. Jung, *Freud and Psychoanalysis*, vol. 4 *The Collected Works of C. G. Jung*, red. W. McGuire (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1961).
16. Ibid., 177.
17. C. G. Jung, *Psychological Types*, vol.
 1. *The Collected Works*, 404–05
18. Ibid., 401.

Rozdział 3. O dbaniu o zdrowie i stylu życia dla wrażliwców

1. D. Stern, *Diary of a Baby* (New York: Basic Books, 1990) 31
2. Ibid., 37.
3. Ibid., 18.
4. S. Bell, M. Ainsworth, „Infant Crying and Maternal Responsiveness” *Children Development* 43 (1972): 1171–90.
5. J. Bowlby, *Attachment and Loss* (New York: Basic Books, 1973).
6. R. Josselson, *The Space Between Us: Exploring the Dimensions of Human Relationships* (San Francisco: Jossey-Bass, 1992), 35.

7. T. Adler, „Speed of Sleep’s Arrival Signals Sleep Deprivation” *The American Psychological Association Monitor*, 24, (1993): 20.
8. R. Jevning, A. Wilson, J. Davidson, „Adrenocortical Activity During Meditation” *Hormones and Behavior* 10 (1978): 54–60.
9. Smith, Wilson, Davidson, „Electrodermal Activity and Extraversion” 59–60.

Rozdział 4. Nowe spojrzenie na resztę dzieciństwa

1. H. Goldsmith, D. Bradshaw, L. Rieser-Danner, „Temperament as a Potential Developmental Influence” in *Temperament and Social Interaction in Infants and Children*, red. J. Lerner, R. Lerner (San Francisco: Jossey-Bass, 1986) 14.
2. Stern, *Diary of a Baby*, 59–60.
3. Main i in., „Security in Infancy”.
4. G. Mettetal, rozmowa telefoniczna, 30 May 1993.
5. A. Lieberman, *The Emotional Life of the Toddler* (New York: The Free Press, 1993), 116–17.
6. Np. Gunnar, „Psychoendocrine Studies” w: *Temperament*, red. Bates, Wachs, 191.
7. J. Will, P. Self, N. Datan, „Maternal Behavior and Perceived Sex of Infant” *American Journal* 46, (1976): 135–39.
8. Hinde, „Temperament as an Intervening Variable” 32.
9. Ibid.
10. J. Cameron, „Parental Treatment, Children’s Temperament, and the Risk of Childhood Behavioral Problems” *American Journal Orthopsychiatry* 47, (1977): 568–76.
11. Ibid.
12. Lieberman, *Emotional Life*.
13. J. Asendorpf, „Abnormal Shyness in Children” *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 34 (1993): 1069–81.
14. L. Silverman, „Parenting Young Gifted Children” Special Issue: *Intellectual Giftedness in Young Children*, *Journal of Children in Contemporary Society*,

- 18 (1986).
15. Ibid.
 16. A. Caspi, D. Bem, G. Elder, „Continuities and Consequences of Interactional Styles Across the Life Course” *Journal of Personality* 57 (1989): 390–92
 17. Ibid., 393.

Rozdział 5. Relacje społeczne

1. Silverman, „Gifted Children” 82.
2. H. Gough, A. Thorne, „Positive, Negative, and Balanced Shyness: Self-Definitions and the Reactions of Others” w: *Shyness: Perspectives on Research and Treatment*, red. W. Jones, J. Cheek, S. Briggs (New York: Plenum, 1986), 205–25.
3. Ibid.
4. S. Brodt, P. Zimbardo, „Modifying Shyness-Related Social Behavior Through Symptom Misattribution” *Journal of Personality and Social Psychology* 41 (1981): 437–49.
5. P. Zimbardo, *Shyness: What It Is, What to Do About* (Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1977).
6. M. Bruch, J. Gorsky, T. Collins, P. Berger, „Shyness and Sociability Reexamined: A Multicomponent Analysis” *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989): 904–15
7. C. Lord, P. Zimbardo, „Actor-Observer Differences in the Perceived Stability of shyness” *Social Cognition* 3 (1985): 250–65.
8. S. Hotard, R. McFatter, R. McWhirter, M. Stegall, „Interactive Effects of Extraversion, Neuroticism, and Social Relationships on Subjective Well-Being” *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (1989): 321–31.
9. A. Thorne, „The Press of Personality: A Study of Conversations Between Introverts and Extraverts” *Journal of Personality and Social Psychology* 53 (1987): 718–26.
10. C. Jung, *Psychological Types*, vol. 6, *The Collected Works*, 5–6.
11. Ibid., 373–407

12. Ibid., 404–5.
13. Silverman, „Gifted Children” 82.
14. R. Kincel, „Creativity in Projection and the Experience Type” *British Journal of Projective Psychology and Personality Study* 28 (1983): 36
15. „An Unwillingness to Act: Behavioral Appropriateness, Situational Constraint, and Self-Efficacy in Shyness” *Journal of Personality* 57 (1989): 870–90.

Rozdział 6. Powodzenie w pracy zawodowej

1. J. Campbell, *Joseph Campbell: The Power of Myth with Bill Moyers*, red. B. Flowers (New York: Doubleday, 1988), 148.
2. A. Wiesenfeld, P. Whitman, C. Malatista, „Individual Differences among Adult Women in Sensitivity to Infants” *Journal of Personality and Social Psychology* 40 (1984): 110–24.
3. D. Lovecky, „Can You Hear the Flowers Sing? Issues for Gifted Adults” *Journal of Counseling and Development* 64 (1986): 572–75. Znaczna część dalszego ustępu opiera się na tezach Loesky’ego dotyczących utalentowanych dorosłych.
4. J. Cheek, *Conquering Shyness* (New York: Dell, 1989), 168–69.

Rozdział 7. Bliskie związki

1. A. Aron, M. Paris, E. Aron, „Prospective Studies of Falling in Love and Self-Concept Change” *Journal of Personality and Social Psychology* (w druku).
2. C. Hazan, P. Shaver, „Romantic Love Conceptualized As an Attachment Process” *Journal of Personality and Social Psychology* 52 (1987): 511–24.
3. A. Aron, D. Dutton, A. Iverson, „Experiences of Falling in Love” *Journal of Social and Personal Relationships* 6 (1989): 243–57.
4. D. Dutton, A. Aron, „Some Evidence for Heightened Sexual Attraction under Conditions of High Anxiety” *Journal of Personality and Social Psychology*, 30 (1974): 510–17.

5. G. White, S. Fishbein, J. Rutstein, „Passionate Love and Misattribution of Arousal” *Journal of Personality and Social Psychology*, 41 (1981): 56–62.
6. E. Walster, „The Effect of Self–Esteem on Romantic Liking” *Journal of Experimental Social Psychology* 1 (1965): 184–97.
7. Aron i in., „Prospective Studies”.
8. D. Taylor, R. Gould, P. Brounstein, „Effects of Personalistic Self-Disclosure” *Personality and Social Psychology*, 7 (1981): 487–92.
9. J. Ford, „The Temperament/Actualization Concept” *Journal of Humanistic Psychology* 35 (1995): 57–77.
10. J. Gottman, *Marital Interaction: Experimental Investigations* (New York: Academic Press, 1979).
11. A. Aron, E. Aron, „The Self-Expansion Model of Motivation and Cognition in Close Relationships” in *The Handbook of Personal Relationships*, 2nd Edition, red. S. Duck, W. Ickes (Chichester, UK: Wiley, 1996).
12. N. Glenn, „Quantitative Research on Marital Quality in the 1980s: A Critical Review” *Journal of Marriage and the Family* 52 (1990): 818–31.
13. H. Markman, F. Floyd, S. Stanley, R. Storaasli, „Prevention of Marital Distress: A Longitudinal Investigation” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 56 (1988): 210–17.
14. C. Reissman, A. Aron, M. Bergen, „Shared Activities and Marital Satisfaction” *Journal of Social and Personal Relationships* 10 (1993): 243–54.
15. Wiesenfeld i in., „Sensitivity to Infants”.

Rozdział 8. Leczenie głębokich ran

1. J. Braungart, R. Plomin, J. DeFries, D. Fulker, „Genetic Influence on Tester-Rated Infant Temperament As Assessed by Bayley’s Infant Behavior Record” *Development Psychology* 28 (1992): 40–47.
2. J. Pennebaker, *Opening Up: The Healing Power of Confiding in Others* (New York: Morrow, 1990).

3. „Update on Mood Disorders: Part II” *The Harvard Mental Health Letter* 11 (January 1995): 1.

Rozdział 9. Wysoko wrażliwi w zetknięciu ze służbą zdrowia

1. N. Solomon, M. Lipton, *Sick and Tired of Being Sick and Tired* (New York: Wynwood, 1989).
2. C. Nivens, K. Gijsbers, „Do Low Levels of Labour Pain Reflect Low Sensitivity to Noxious Stimulation?” *Social Scientific Medicine* 29 (1989): 585–88.
3. Peter J. Kramer, *Listening to Prozac* (New York: Penguin Group, 1993).
Wyd. pol. *Wysłuchując się w Prozac*, Santorski & Co., Warszawa 1995.
4. S. Suomi, „Uptight and Laid-Back Monkeys: Individual Differences in the Response to Social Challenges” in *Plasticity of Development*, red. S. Branch, W. Hall, E. Dooling (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1991), 27–55.
5. S. Suomi, „Primate Separation Models of Disorder” w: *Neurobiology of Learning, Emotion, and Affect*, red. J. Madden IV (New York: Raven Press, 1991), 195–214.
6. M. Raleigh, M. McGuire, „Social and Environmental Influences on Blood Serotonin and Concentrations in Monkeys” *Archives of General Psychiatry* 41 (1984): 405–10.
7. M. Raleigh, i in., „Serotonergic Mechanisms Promote Dominance Acquisition in Adult Male Vervet Monkeys” *Brain Research* 559 (1991): 181–90. Najpodobniejsze do ludzi naczelne – szympansy karłowate (bonobo) – w bardzo małym stopniu wzajemnie nad sobą dominują. Cała kwestia związków między serotoniną i dominacją podlega uprzedzeniom kulturowym.
8. Ibid., 69–71.
9. J. Ellison, P. Stanziani, „SSRI Associated Nocturnal Bruxism in Four Patients” *Journal of Clinical Psychiatry* 54 (1993): 432–34. W pewnych rzadkich przypadkach Prozac miał też związek z agresją i samobójstwem.

10. J. Chen, R. Hartley, „Scientific Versus Commercial Sources of Influence on the Prescribing Behavior of Physicians” *American journal of Medicine* 73 (July 1982): 5–28.
11. Kramer, *Listening*, 292.

Rozdział 10. Dusza i duchowość

1. R. Moore, „Space and Transformation in Human Experience” w: *Anthropology and the Study of Religion*, red. R. Moore, F. Reynolds (Chicago: Center for the Scientific Study of Religion, 1984).
2. M. Von Franz, J. Hillman, *Lectures on Jung’s Typology* (Dallas: Spring, 1984): 33.
3. Victor Frankl, *Man’s Search for Meaning* (New York: Washington Square Press, 1946/1985), 55–56 (wyd. pol. *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2009).
4. E. Hillesum, *An Interrupted Life* (New York: Simon and Schuster, 1981). (Wyd. pol. *Przerwane życie*, WAM, Kraków 2013.)
5. *Ibid.*, 242–43.
6. M. Sinetar, *Ordinary People as Monks and Mystics* (New York: Paulist Press, 1986), 133.
7. Frankl, *Man’s Search*, 130–31.
8. Jung, *Psychological Types*.
9. Hillman, von Franz, *Jung’s Typology*, 1–72.
10. *Ibid.*, 33–35.
11. *Ibid.*, 13.
12. *Ibid.*, 68.
13. C. Jung, *Man and His Symbols* (Garden City, N.Y.: Doubleday, 1964), 161–62.
14. C. Jung, „Synchronicity” *The Structure and Dynamics of the Psyche*, vol. 8, *The Collected Works*. 417–531.