



ILSE SAND

WRAŻLIWOŚĆ

DAR CZY PRZEKLEŃSTWO?

Przewodnik życiowy
dla osób wyjątkowo
wrażliwych



@Layerace.

Laurum

WRAŻLIWOŚĆ

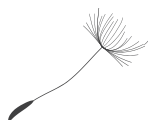
DAR CZY PRZEKLEŃSTWO?

ILSE SAND

WRAŻLIWOŚĆ

DAR CZY PRZEKLEŃSTWO?

Przewodnik życiowy
dla osób wyjątkowo wrażliwych



Przekład: Ewa M. Bilińska

L*aurum*

SPIS TREŚCI

Przedmowa do drugiego wydania	11
Przedmowa	13
Wprowadzenie	15

ROZDZIAŁ 1

Cecha charakteru, jaką jest ponadprzeciętna

wrażliwość	19
Dwa różne typy osobowości w ramach tego samego gatunku	19
Odbieramy więcej bodźców i dokładniej je analizujemy	20
Wrażliwość na doznania zmysłowe	23
Podatność na wpływ nastroju innych osób	24
Wrażliwe sumienie	26
Bogate życie wewnętrzne	29
Naturalne zainteresowanie sferą duchową	30
Odmienna strategia	30
Długi proces podejmowania gruntownie przemyślanych decyzji	33
Wrażliwcy poszukujący nowości	34
Introwertyk czy ekstrawertyk	35
Dobre i złe strony podziału na typy osobowości	37

ROZDZIAŁ 2

Wysoko postawiona poprzeczka i niska samoocena	39
Własne zasady życiowe	39
Wysoko postawiona poprzeczka	40
Poczucie własnej wartości czy zaufanie do samego siebie	41
Dlaczego osoby wyjątkowo wrażliwe tak często wątpią w swoją wartość	42
Niska samoocena i wysoko postawiona poprzeczka idą ze sobą w parze	43
Obniżenie poprzeczki jest trudne	46
Lęk przed porzuceniem	47
Zaryzykuj	50

ROZDZIAŁ 3

Jak zorganizować swoje życie według posiadanego typu osobowości	51
Znajdź dla siebie przestrzeń	51
Określ granice	52
Kiedy goście nie chcą iść do domu	54
Kiedy musisz zrezygnować z czegoś, na co masz ochotę	55
Porady i wskazówki, które pomogą ci unikać nadmiaru bodźców	57
Kilka dobrych rad dotyczących snu	58
Woda, aktywność fizyczna i kontakt cielesny to coś dla ciebie	60
Ekspresja zapobiega nadmiernemu pobudzeniu	61
Kiedy nadmierna ilość bodźców napływa z wewnątrz	61
Przyznanie się do swojej wrażliwości	62

ROZDZIAŁ 4

Jak czerpać maksymalną radość z umiejętności nawiązywania kontaktu i bliskości	65
Osoby wysoko wrażliwe cenią sobie relacje wysokiej jakości	65
Zadbaj o przerwy	66
Postaraj się, żeby prowadzić dialog zamiast monologu	67
Zapytaj siebie, jakiej chcesz udzielić odpowiedzi lub jaką odповідź chciałbyś usłyszeć	68
Jak nadać rozmowie głębi – a następnie powrócić do bardziej powierzchownych tematów	72
Nadawanie rozmowie głębi	72
Powracanie do bardziej powierzchownych tematów	73
Cztery warstwy dialogu	75
Jak przechodzić z jednej warstwy w drugą	79
Do czego powyższy model może posłużyć osobom wrażliwym	80

ROZDZIAŁ 5

Konfrontacja z gniewem – własnym i cudzym	81
Osoby wyjątkowo wrażliwe mają inną strategię działania, jeśli chodzi o ustalanie granic w przypadku gniewu	81
Korzystaj ze swojej umiejętności okazywania empatii i zdolności do refleksji	86
Dlaczego zwalczanie gniewu empatią nie jest dobrym pomysłem	87
Kiedy nie mówisz otwarcie, że coś ci się nie podoba	88
Kiedy za gniewem skrywa się bezradność i smutek	90
Unikaj moralizowania	92
Od „powinienem” do „chciałbym” – od gniewu do smutku	93

ROZDZIAŁ 6

Poczucie winy i wstydu	97
Rzeczywista (uzasadniona) wina	97
Przesadne poczucie winy	98
Konkretna praca z poczuciem winy	100
Poczucie wstydu	102
Gdy wstydzisz się swojej wrażliwości	104

ROZDZIAŁ 7

Różne sytuacje życiowe	107
Trudności w relacjach partnerskich	107
O byciu wyjątkowo wrażliwym rodzicem	110

ROZDZIAŁ 8

Zaburzenia psychiczne	113
Podatność na lęk i depresję	113
Lęk sam w sobie jest naturalnym uczuciem	113
Zmęczenie i depresja	115
Uczucia i myśli są blisko powiązane ze sobą – podstawowy model poznawczy	116
Czasami dobrze jest przygotować się na najgorsze	119
Wysoka wrażliwość jako cecha charakteru może z zewnątrz przypominać zaburzenie lękowe	121
U podłoża wrażliwego systemu nerwowego mogą leżeć inne problemy	123

ROZDZIAŁ 9

Rozwój i wzrost	127
Osoby wysoko wrażliwe a psychoterapia	127
Miłość do siebie samego – umiejętność obrony swojego stanowiska	128

Empatia wobec własnej osoby	132
Pojednanie	133
Radość płynąca z bycia sobą	134

ROZDZIAŁ 10

Badania nad wyjątkową wrażliwością	137
Silna reakcja na bodźce	137
Nowe pojęcie	139
Dziedziczność a środowisko	141
Wyniki badań	142

POSŁOWIE

Dar dla osób wyjątkowo wrażliwych	145
--	------------

LISTA POMYSŁÓW

Aktywności dające osobom wysoko wrażliwym i innym podatnym istotom radość lub dobre samopoczucie	149
Aktywności będące źródłem inspiracji	149
Aktywności wymagające od Ciebie energii niezbędnej do otwarcia się na innych	149
Aktywności mające korzystne działanie również w sytuacji przeładowania bodźcami	150

Zrób szybki test i dowiedz się, jaki jest poziom twojej wrażliwości	153
Literatura	159
Podziękowania	163

PRZEDMOWA DO DRUGIEGO WYDANIA

Zapraszam do lektury drugiego wydania książki *Wrażliwość: dar czy przekleństwo?*

Cztery nakłady pierwszego wydania zostały już praktycznie wyprzedane, a liczba łącznie sprzedanych egzemplarzy wynosi ponad 5000. Książka została w międzyczasie wydana również w języku szwedzkim, a jej treść jest znana i wykorzystywana w całej Skandynawii.

Drugie wydanie zostało wzbogacone o jeden nowy rozdział dotyczący badań w przedmiotowej dziedzinie. Uaktualniłam również bibliografię. Zrezygnowałam ponadto z jednej części w rozdziale dotyczącym gniewu, ponieważ ten sam rozdział zawarty jest w mojej książce zatytułowanej *Find nye veje i følelsernes labyrint* (Jak odnaleźć nowe drogi w labiryncie uczuć). Jednocześnie w wielu miejscach książki zostały dodane nowe fragmenty.

Hald Hovedgård,
10 października 2014 r.
Ilse Sand

PRZEDMOWA

Niniejsza książka adresowana jest do osób określanych w psychologii mianem „WWO” (osoba wysoko wrażliwa) oraz innych podatnych istot. Skierowana jest również do tych, których bliscy wykazują omówione tu cechy, a także do tych, którzy mają kontakt z wrażliwcami w relacji pracownik–pracodawca lub lekarz–pacjent.

Jako pastor, a później jako psychoterapeutka rozmawiałam na przestrzeni szeregu lat z wieloma ludźmi. Obcując z osobami obdarzonymi ponadprzeciętną wrażliwością, raz po raz zdawałam sobie sprawę z tego, jak ogromne znaczenie ma dla nich uświadomienie sobie, że taka cecha charakteru w ogóle istnieje. Prowadząc kursy i wykłady adresowane do wrażliwców, odkryłam ponadto, jak wiele korzyści czerpią oni ze słuchania o przeżyciach i doświadczeniach innych osób należących do tej samej grupy charakterologicznej.

Postanowiłam w związku z tym poświęcić w książce dużo miejsca na wypowiedzi moich kursantów i pacjentów o tym, jak to jest być wrażliwcem w dzisiejszej Danii. Wszystkie cytowane w tej publikacji osoby to ludzie o wysokiej wrażliwości, ale myślę, że również inne podatne i delikatne istoty z pewnością odnajdą w zamieszczonych tu przykładach część siebie.

Wielokrotnie obserwowałam, jak moi pacjenci odnajdywali nareszcie upragniony spokój, prostowali plecy i zyskiwali większą odwagę do bycia sobą. Mam nadzieję, że książka ta będzie dla czytelników

ników źródłem inspiracji do dalszych zmian w takim właśnie kierunku.

Cecha charakteru, jaką jest wysoka wrażliwość, opisana została w rozdziale pierwszym. Ludzie bardzo różnią się od siebie nawzajem. Jednostki wyjątkowo wrażliwe również nie wszystkie są jednakowe. Dlatego też spodziewam się, że każdy z czytelników odnajdzie w książce elementy siebie, mimo że niektóre stwierdzenia i treści mogą okazać się dla nich zupełnie obce. Jeżeli jesteś istotą uczuciową i rozpoznajesz u siebie niektóre z opisanych przeze mnie cech, zawarte w tekście wskazówki i wytyczne na pewno okażą się dla ciebie w pewnym zakresie pożyteczne.

Poszczególne rozdziały nie stanowią spójnej całości i można czytać je niezależnie. Jeżeli stwierdzisz, że niektóre z nich są zbyt teoretyczne lub zbyt banalne, możesz je bez problemu pominąć.

Na końcu książki znajduje się świeżo opracowany duński test, przy pomocy którego możesz zweryfikować stopień swojej wrażliwości. Zachęcam ponadto do zapoznania się z listą pomysłów. Zawiera ona przykłady aktywności, które ludziom z natury wrażliwym dają radość i dobre samopoczucie. Na liście znajdziesz zarówno zajęcia mogące stanowić źródło inspiracji, jak i te przynoszące nie lada wyzwanie i wymagające dużych nakładów energii. Czytelnicy znajdą tu też propozycje aktywności zalecanych w przypadku przeładowania bodźcami.

WPROWADZENIE

Bycie osobą wrażliwą lub wyjątkowo uczuciową niesie ze sobą wprawdzie pewne ograniczenia, ale jest również wielkim darem.

Przez długie lata postrzegałam tę cechę głównie w kontekście ograniczeń. Zdawałam sobie sprawę z faktu, że pod pewnymi względami nie jestem w stanie udźwignąć tyle samo, co większość innych znanych mi osób. Zanim przeczytałam o cesze charakteru, jaką jest wysoka wrażliwość, uważałam się za introwertyczkę.

Podczas kursów prowadzonych na Uniwersytecie Ludowym oraz przy wielu innych okazjach mówiłam kursantom, że podczas przerwy potrzebuję zawsze skierować swoją uwagę do wewnątrz i odpocząć. Przyjmowali to zazwyczaj z wielkim szacunkiem i zrozumieniem. Zawsze po takich zajęciach ktoś do mnie podchodził i mówił, że czuje dokładnie to samo i że wspaniale było usłyszeć, jak ja wyrażam to zupełnie otwarcie.

Chociaż owa podwyższona wrażliwość stanowi dla mnie pewne ograniczenie, to jednocześnie wzbogaca mnie w wielu innych obszarach. Moje wnętrze jest nadzwyczaj produktywne. Nigdy nie zdarzyło mi się, żeby zabrakło mi inspiracji czy też pomysłów na kurs. Z uwagi na powyższe rok w rok udaje mi się przyciągnąć na moje kursy i wykłady rzeszę zainteresowanych uczestników.

Wiele osób o podwyższonej wrażliwości ma jednocześnie niską samoocenę. Wrażliwcy boleśnie odczuwają fakt, że żyją w kulturze, w której cenione są zupełnie inne rodzaje zachowań niż te, które

oni sami prezentują. Niektóre wyjątkowo wrażliwe osoby opowiadają, jak przez całe życie walczyły o to, żeby być „przebojowymi” zgodnie z oczekiwaniami innych. Dopiero po przejściu na emeryturę ludzie ci nagle odkrywali, że powolność i spokojna egzystencja to także dopuszczalny sposób na życie.

Zapewne często zdarzało ci się usłyszeć, żebyś po prostu przestał się martwić. Że musisz spróbować być trochę twardszy i nauczyć się lubić to, co z reguły lubią inni. Pokochanie siebie samego jako wrażliwca może okazać się trudnym zadaniem, biorąc pod uwagę, jak wiele razy oczekiwano od nas zmiany. Na pewno nieraz próbowałaś się zmienić tylko po to, żeby sprostać oczekiwaniom innych osób. Jeżeli tak, to musisz nauczyć się doceniać siebie takim, jaki jesteś. Pierwszą umiejętnością, jaką powinieneś opanować, jest ocenianie własnej osoby w aspekcie jakościowym, a nie ilościowym. Może i nie jesteś w stanie dotrzymać kroku większości ludzi. Ale to, co robisz, ma prawdopodobnie dużą wartość. To, co stracisz na szerokości, możesz zawsze zyskać na głębokości.

Przez szereg lat nieustannie porównywałam się z innymi. Wydawało mi się, że nie jestem wystarczająco dobra, że działałam nieudolnie. Włożyłam dużo pracy w to, żeby nauczyć się odwracać swoją uwagę od tego, z czym sobie nie radzę, a w zamian skupiać ją na moim potencjale i zaletach.

Może tobie też zdarza się przesadnie koncentrować się na własnych słabościach. Bo to właśnie one są zwykle najbardziej widoczne. Może i nie jesteś w stanie przebywać w większym towarzystwie bez przerwy przez dłuższy czas. Ty sam dobrze wiesz, że tak jest. A czasem zauważają to również inni, którzy w takiej sytuacji rzucają: „Co, już idziesz do domu? Czemu tak wcześnie?”. I często nie dostrzegasz wtedy, że ty przez stosunkowo krótki czas, jaki w danym miejscu spędziłeś, zdołałeś nawiązać o kilka wartościowych znajomości więcej w porównaniu z całonocnymi dokonaniem bardziej zdeterminowanej i otwartej od ciebie osoby.

Mam nadzieję, że książka ta pomoże osobom obdarzonym wyjątkową wrażliwością oraz innym uczuciowym duszom w większym stopniu skierować swoją uwagę na drzemiający w nich samych potencjał i własne umiejętności.

Cytat z Carla Gustava Junga:

M

„Podwyższona wrażliwość emocjonalna stanowi z reguły wzbogacenie naszej osobowości. (...) Jedynie w trudnych i nieznanach sytuacjach zaleta ta potrafi przerodzić się w wielką wadę, kiedy to tracimy panowanie nad sobą z powodu nieadekwatnych do sytuacji emocji. Nie ma nic bardziej błędnego niż stwierdzenie, że wysoka wrażliwość jako taka jest patologicznym składnikiem osobowości. Gdyby tak było, należałoby przyjąć, że prawdopodobnie ok. 25% ludzi na całym świecie to przypadki patologiczne”.

(C.G. Jung, rok 1955)

ROZDZIAŁ 3

Jak zorganizować swoje życie według posiadanej typy osobowości

Znajdź dla siebie przestrzeń

Abyś mógł czerpać ze swojej wrażliwości maksymalną radość, ważne jest, żebyś zadbał o wystarczającą przestrzeń, w której będziesz mógł się nią nacieszyć. Konieczność powiedzenia „nie” w sytuacji, gdy czegoś bardzo pragniemy, odbieramy zawsze jako stratę. Jeżeli zatem nie stworzysz w swoim życiu przestrzeni umożliwiającej ci korzystanie z dobrych stron tej szczególnej cechy charakteru, straty mogą okazać się zbyt bolesne.

Zależnie od tego, co sprawia ci największą radość, w twoim życiu powinno znaleźć się miejsce dla jednej lub kilku z poniższych aktywności:

- ✓ Obcowanie z naturą
- ✓ Kreatywność
- ✓ Czas, w którym możesz po prostu siedzieć i rozmyślać
- ✓ Coś dla ciała: bieganie, taniec, masaż, pływanie, relaks w wannie albo chociaż kąpiel stóp
- ✓ Coś dla zmysłów: kupienie sobie samemu pachnących kwiatów, przyrządzenie dla siebie wykwintnej kolacji, wypełnienie wnętrza przedmiotami, na które przyjemnie jest patrzeć, słuchanie ulubionej muzyki

- ✓ Obcowanie ze zwierzętami
- ✓ Pisanie pamiętnika, wierszy lub książek
- ✓ Podziwianie lub tworzenie sztuki
- ✓ Nawiązywanie głębokich relacji i wysokiej jakości kontaktów z innymi

Daj się zainspirować aktywnościami przynoszącymi osobom wyjątkowo wrażliwym radość i dobre samopoczucie. Ich listę znajdziesz na końcu książki.

Jednak żeby stworzyć przestrzeń do robienia tego, co lubisz i co ci służy, musisz zarazem z czegoś zrezygnować.

Określ granice

Umiejętność mówienia „nie” to bardzo ważna cecha. Jeżeli masz problem z określaniem granic, musisz koniecznie się tego nauczyć. W przeciwnym razie będziesz zawsze w mniejszym lub większym stopniu przeładowany bodźcami. Osobom wyjątkowo wrażliwym trudno jest stawiać granice między innymi z uwagi na fakt, że mamy o wiele niższy próg wrażliwości niż pozostali. To, co dla bardziej przebojowej osoby jest błahostką, dla nas może stanowić poważny problem.

„Co dwa miesiące widuję się z moją partnerką treningową, która mieszka w miejscowości oddalonej 200 km od mojego domu. Spotykamy się zawsze u mnie. Gdybym to ja miała jechać do niej, byłabym po przyjeździe zupełnie wykończona. Ona natomiast odpoczywa, prowadząc auto, i podróż taka jest dla niej czystą przyjemnością. Spędzamy razem zawsze trzy godziny, podczas których ja potrzebuję przerwy, żeby odetchnąć i pobyć chwilę sama ze sobą. Nie zawsze jednak tę przerwę egzekwuję. Moja towarzyszka z kolei w ogóle nie

czuje takiej potrzeby, mimo że wstała bardzo wcześnie, żeby do mnie przyjechać. W związku z tym czasem wydaje mi się, że ja też powinnam bez tego się obyć. Kiedy jednak odpuszczę i nie odpocznę, przez ostatnie pół godziny nie jestem w stanie skupić się na rozmowie, bo czuję się tak przeładowana bodźcami”.

Lotte, 45 lat

Na pewno często stajesz przed takim oto dylematem: z jednej strony bardzo nie chcesz sprawiać nikomu kłopotu, a z drugiej musisz wziąć poprawkę na swoją wrażliwość. W przeciwnym razie ryzykujesz, że koniec końców będziesz dla innych jeszcze większym problemem, jeżeli nagle poczujesz się nadmiernie bombardowany bodźcami albo się rozchorujesz.

Dobrym pomysłem w takiej sytuacji jest podzielenie się swoim dylematem, mówiąc na przykład:

- Naprawdę nie chcę być nieuprzejmy, ale prosiłbym, żebyś wkrótce zbierał się już do domu. Obawiam się, że ze zmęczenia niedługo nie będę w stanie skupić się na tym, co do mnie mówisz.
albo:
- Chętnie zostałbym dłużej, ale jestem coraz bardziej zmęczony i będę jutro mało wydajny, jeśli zaraz nie wrócę do domu.
albo:
- Nie chciałbym przerywać naszej ciekawej rozmowy, ale jestem przekonany, że korzystniej będzie dla nas obojga wrócić do niej innym razem, kiedy będę mniej zmęczony.

Może zdarza ci się czasem tak długo rozmyślać nad jakimś dylematem w poszukiwaniu rozwiązania, które wszystkich uszczęśliwi, że koniec końców jesteś skrajnie wyczerpany i nie potrafisz zakomunikować go innym w odpowiednio delikatny sposób. Wy-

chodzisz więc z impetem frontowymi drzwiami lub wymykasz się cichaczem tylnymi z nadzieją, że nikt tego nie zauważy.

Kiedy głośno podzielił się z innymi swoimi rozterkami, zdarza się, że problem nagle sam się rozwiązuje. Inni natomiast mają poczucie, że brali udział w procesie decyzyjnym.

Kiedy goście nie chcą iść do domu

W naszą kulturę wpisana jest gościnność i zwyczaj proponowania gościom kolejnej filiżanki kawy tak długo, aż sami nie wyrażą chęci powrotu do domu. Podczas kiedy większość ludzi nie ma problemu z przebywaniem w towarzystwie innych przez dłuższy czas, my nierzadko czujemy się w potrzasku.

Niektóre osoby wyjątkowo wrażliwe niechętnie zapraszają do siebie gości ze strachu przed tym, że będą siedzieć u nich zbyt długo, a oni sami przyplacą to całkowitym wyczerpaniem.

Cały rok zajęło mi nauczenie się, żeby zawsze z wyprzedzeniem ustalać z moimi gośćmi, na jak długo mniej więcej ich zapraszam. Teraz jest to dla mnie zupełnie naturalne. Ci, którzy dobrze mnie znają, wiedzą, jak szybko zaczynam czuć się przeładowana bodźcami. Nauczyli się też, że od czasu do czasu potrzebuję się oddalić i pobyć chwilę sama, jeżeli mamy spędzić razem więcej czasu. Niekiedy jednak muszę w dalszym ciągu zbierać się na odwagę, żeby to z siebie wyrzucić. A czasami – z reguły gdy jestem zmęczona – robię wyjątek i wmawiam zarówno sobie samej, jak i pozostałym, że możemy kontynuować. Cenę za takie zignorowanie własnych potrzeb płacę zwykle pod koniec wizyty, kiedy jestem już zupełnie nieobecna duchem, albo na drugi dzień. Wtedy objawia się to przeważnie jeszcze większym zmęczeniem niż zwykle.

Kiedy już nabierzesz odwagi i nauczysz się mówić ludziom, że szybko się męczysz, ale uwielbiasz kontakty towarzyskie w mniejszych dawkach i z przerwami, będziesz na dobrej drodze.

Kiedy musisz zrezygnować z czegoś, na co masz ochotę

To właśnie ten aspekt bycia wrażliwcem jest szczególnie uciążliwy. Możliwe, że przez wiele lat złościłeś się na siebie, bo nie byłeś w stanie pomieścić tyle bodźców, co inni. Niewykluczone, że buntowałeś się i usiłowałeś funkcjonować w relacjach, które nadmiernie obciążały twój wrażliwy układ nerwowy. Nie chciałeś zaakceptować swoich ograniczeń i trzymałeś się kurczowo założenia, że w rzeczywistości jesteś w stanie być równie towarzyski jak większość ludzi.

„Zdarza mi się czasem zgodzić się na coś, chociaż z góry wiem, że będzie się to dla mnie wiązało z nadmierną ilością bodźców. Nie chcę przyznać się sama przed sobą, że nie jestem w stanie tego udźwignąć. A że zawsze mam wyrzuty sumienia, kiedy wycofam się z czegoś, na co wcześniej się zadeklarowałam, raz na jakiś czas pojawiaam się na spotkaniu towarzyskim nieprzytomna ze zmęczenia. Tak naprawdę nie jestem nawet w stanie nawiązać z nikim sensownego kontaktu, bo całą swoją energię wkładam w udawanie, że wszystko jest w jak najlepszym porządku. Potem przez wiele dni czuję się wykończona i nieszczęśliwa”.

Helle, 31 lat

Dopóki nie opuści cię gniew – na siebie samego lub na innych – dopóty nie przestaniesz walczyć. W dniu, w którym w końcu zaakceptujesz fakt, że jesteś w stanie udźwignąć życie towarzyskie w takim, a nie innym zakresie – ani większym, ani mniejszym – twój gniew zamieni się w smutek. Smutek wywołany koniecznością odpuszczenia sobie pewnych aktywności, na które tak naprawdę masz wielką ochotę.

Niektóre wyjątkowo wrażliwe osoby opowiadają, że niekiedy czują się samotne.

„Nauczyłem się rezygnować z wielu rzeczy i wycofywać się z niektórych relacji, bo wiem, że nie jestem w stanie tak dużo unieść. Sprawilo to, że poczułem się o wiele lepiej. Raz na jakiś czas zdarza mi się jednak czuć się samotnym. Na przykład, gdy mijając jakiś pokój w biurze słyszę, jak kilku moich współpracowników śmieje się i najwyraźniej dobrze się bawi, czuję bolesne ukłucie tęsknoty. Bo zasadniczo bardzo chciałbym nie być poza nawiasem”.

Martin, 40 lat

Kiedy już uświadomimy sobie, że należymy do grona osób wysoko wrażliwych, możemy przez pewien okres być wycieńczeni i przybici. I zanim porzucimy marzenie o tym, że pewnego pięknego dnia staniemy się równie przebojowi jak inni, może minąć sporo czasu.

Zazwyczaj jest tak, że kiedy zatrząskują się przed nami jakieś drzwi, jednocześnie otwierają się inne, bądź nawet wiele innych. Gdy koniec końców poddasz się i przyznasz, że nigdy nie będziesz tak przebojowy i pełen energii jak większość znanych ci osób, dasz sobie zarazem przyzwolenie na bycie wrażliwym. Odkryjesz wtedy nagle, że przy odpowiedniej organizacji życia jednak potrafisz być szczęśliwy. Szczęśliwy bez konieczności udowadniania sobie, że potrafisz działać pod silną presją, w dynamicznym tempie i otoczony nieczułymi ludźmi. W sprzyjających okolicznościach osoby wyjątkowo wrażliwe są *de facto* w stanie radzić sobie lepiej od innych.

Porady i wskazówki, które pomogą ci unikać nadmiaru bodźców

Bodźce mogą do nas docierać zarówno z zewnątrz, jak i z wewnątrz. Nadmierna ich ilość może się również pojawić pod wpływem naszych własnych myśli i marzeń. W pierwszej kolejności chciałabym powiedzieć parę słów o bodźcach zewnętrznych.

Osiemdziesiąt procent wszystkich wrażeń odbieramy wzrokowo. Wielu z nich możemy całkowicie uniknąć, po prostu zamykając oczy. Spróbuj zrobić to czasem w ciągu dnia. Daj odpocząć swojej percepcji wzrokowej. Jeżeli nie lubisz zamykać oczu, skup wzrok na jakimś neutralnym, nieruchomym punkcie. Możesz wykonywać to ćwiczenie, jadąc pociągiem lub autobusem, bądź siedząc przed telewizorem w sytuacji, kiedy nie możesz go wyłączyć, bo telewizję oglądają też inni.

Docierające do nas wrażenia wzrokowe można również ograniczyć, zakładając ciemne okulary, kapelusz albo rozkładając wielki parasol.

Odbierane z zewnątrz wrażenia dźwiękowe możemy stłumić, stosując stopery hałasu lub słuchając muzyki przez słuchawki. Dla mnie osobiście cudownym wynalazkiem jest Ipod. Mam go zawsze przy sobie i dzięki niemu odcinam się od otaczających mnie dźwięków, które inaczej mogłyby powodować moją irytację. Kiedy ktoś w moim towarzystwie rozmawia przez telefon, włączam Ipada i zagłuszam toczącą się rozmowę muzyką.

Kiedy mam poprowadzić wykład, przez ostatnie pięć minut przed planowanym rozpoczęciem słucham tylko ściśle określonej muzyki. Zatracam się zupełnie, odnajdując w niej spokój i wytchnienie, a jednocześnie nawiązując kontakt z moim wewnętrznym „ja”. Kiedyś zdarzyło mi się zapomnieć słuchawek i naprawdę odczułam, jak ważna jest dla mnie w tych okolicznościach muzyka.

Prowadząc wykład, byłam niezupełnie obecna, bo wychwycone przez moją świadomość przez ostatnie pięć minut przed wykładem strzępki rozmów rozproszyły moją uwagę. Nie pozwoliły mi zaangażować się całą sobą w to, co mówię, ani nawiązać kontaktu ze słuchaczami.

Nie zawsze jesteśmy świadomi tego, jak wiele odbieramy wrażeń dźwiękowych, które niepotrzebnie nas obciążają. Czasami zdajemy sobie z tego sprawę dopiero po jakimś czasie. Ja na przykład umiem dobrze się czuć, siedząc w zatłoczonej kawiarni. Potrafię nawet zapamiętać o hałasie i skupić uwagę na osobie, z którą tam przyszłam. Ale w momencie, gdy wychodzę na świeże powietrze, czuję, że nagle „puszcza” we mnie wewnętrzne napięcie, które najwyraźniej musiało przez dłuższy czas mocno mnie trzymać. Potem czuję się wycieńczona.

„Wcześniej się nad tym zbyt nie zastanawiałem, ale od kiedy zacząłem chodzić w ciemnych okularach i ze słuchawkami na uszach, jestem w stanie spędzić poza domem więcej czasu, a po powrocie do niego odczuwam mniejsze zmęczenie niż wcześniej”.

Hans, 33 lata

Kilka dobrych rad dotyczących snu

Kiedy czujesz się przeładowany bodźcami, co nie jest niczym przyjemnym, najchętniej schowałbyś się pod kołdrą i po prostu spał. W ten sposób możesz jednak przespać dużą część swojego życia. Sen jest potrzebny, kiedy cierpisz na jego niedobór. Nie działa jednak w przypadku napływu zbyt dużej ilości bodźców. Co więcej, sen może mieć nawet działanie pobudzające, jeśli na przykład bardzo intensywnie śnisz.

Wielu wyjątkowo wrażliwych ludzi skarży się na problemy ze snem. Mówią, że źle śpią, gdy kładą się do łóżka nadmiernie pobudzeni. Dlatego przed snem należy zawsze zadbać o wewnętrzny spokój i równowagę.

„Prawie co noc przed pójściem do łóżka potrzebuję trochę popisać i porysować. W ten sposób podsumowuję miniony dzień i nawiązuję kontakt z moim wewnętrznym »ja«. Zapewnia mi to głębszy i spokojniejszy sen”.

Rita, 70 lat

Odbierane wrażenia najlepiej porządkuje się w pionowej pozycji ciała, tj. nie na leżąco ani na w pół śpiąco. Gdy czujemy się przeładowani bodźcami, najlepiej jest spróbować się wyciszyć i przez chwilę nic nie robić. Czas poświęcony na dojście do siebie po wydarzeniach czy okolicznościach, które spowodowały nadmierne pobudzenie i wyczerpanie, nazywam czasem wegetacji. Czasem, który musimy przetrwać, mimo że nie zawsze jest to przyjemne. Jego zbawienny wpływ na cały układ nerwowy osoby wyjątkowo wrażliwe odczuwają nieraz dopiero na drugi dzień.

Czas wegetacji nie oznacza wcale, że powinieneś zachować absolutną bierność. Ważne jest jednak, żebyś dał odpocząć swojej głowie. Żebyś w miarę możliwości nie przyjmował do świadomości żadnych nowych wrażeń, a raczej skierował całą swoją energię do wewnątrz. Ma to na celu uporządkowanie doznań i bodźców, które już odebrałeś, i odzyskanie równowagi ducha. Możesz jednocześnie wykonywać różne rutynowe prace, jak na przykład ręczne mycie naczyń, lub uprawiać sport. Może ci się wydawać, że nic szczególnego przez ten czas nie zrobiłeś, ale jesteś w błędzie. W twojej głowie wydarzyło się naprawdę dużo. Później jesteś w stanie być bardziej „tu i teraz” i zyskujesz nowe pokłady energii.

Większość osób wyjątkowo wrażliwych musi koniecznie znaleźć przestrzeń na czas wegetacji przed trudnym i stresującym dniem. Zawsze, gdy mam poprowadzić szkolenie, poprzedniego wieczoru potrzebuję ciszy i spokoju. Dzięki temu rozpoczynam dzień szkolenia z czystą wewnętrzną tablicą zamiast z głową pełną nieprzepracowanych wrażeń z poprzedniego dnia.

Podczas gdy przesadna ilość snu jest niewątpliwie stratą czasu, regenerująca drzemka to zupełnie coś innego. Po pół godzinie snu wchodzimy w jego głębsze fazy, a to nie jest najlepszym pomysłem w środku dnia, bo po przebudzeniu jesteśmy zdezorientowani i otumanieni. Trudno nam potem odzyskać poprzednią świeżość umysłu. Pamiętaj więc o nastawieniu budzika, jeśli chcesz uciąć sobie drzemkę w ciągu dnia.

Woda, aktywność fizyczna i kontakt cielesny to coś dla ciebie

Wiele osób wyjątkowo wrażliwych uwielbia wodę. Ma ona na nas dodatni wpływ, bez względu na to, czy ją pijemy, spacerujemy brzegiem morza lub rzeki, kąpiemy się w niej, czy też pływamy. Ja przykładowo prawie codziennie robię sobie kąpiel dla stóp... A one to kochają. Następnie wcieram w skórę oliwkę. Działa to na mnie odprężająco i daje dobre samopoczucie. Poza tym lepiej śpię, kiedy zrobię to bezpośrednio przed pójściem do łóżka.

Im lepszy masz kontakt ze swoim ciałem, tym mniej odczuwasz lęków i tym mniej cierpisz na skutek przeładowania bodźcami. Kiedy się denerwujesz, dobrze jest zrobić sobie masaż stóp. Bliski kontakt z własnym ciałem można nawiązać na różne sposoby. Niektórzy biegają lub tańczą, inni wykonują ćwiczenia relaksacyjne lub wizualizacje. Ćwiczenia dla ciała połączone z ćwiczeniami oddechowymi mają na nas szczególnie korzystny wpływ.

„Kiedy czuję się zbyt przeładowany bodźcami, żeby »wyjść do ludzi«, od jakiegoś czasu mam w zwyczaju ćwiczyć. Nieraz nawet po prostu w domu, na podłodze. Pozwala mi to poczuć w pełni swoje ciało, a zarazem nie mam wrażenia, że tracę czas. Co więcej, wyrzeźbiłem sobie całkiem ładne bicepsy”.

Jens, 42 lata

Ekspresja zapobiega nadmiernemu pobudzeniu

Podczas gdy odbierane przez nas wrażenia mają działanie stymulujące, ekspresja działa dokładnie odwrotnie. Kiedy słuchasz i starasz się pomieścić w głowie zbyt dużo napływających informacji, a sam nie zostajesz dopuszczony do głosu, o wiele szybciej zaczynasz odczuwać zmęczenie. Tymczasem ty też musisz mieć szansę się wypowiedzieć. Dlatego też zachowaj czujność w kontaktach towarzyskich i staraj się zadbać o równowagę pomiędzy czasem poświęconym na słuchanie rozmówcy a czasem własne spostrzeżenia. Wielu wrażliwcom ogromną radość sprawia ponadto pisanie pamiętnika, bądź wyrażanie siebie poprzez muzykę lub sztukę.

Kiedy nadmierna ilość bodźców napływa z wewnątrz

Jeżeli masz skłonność do patrzenia na życie w czarnych barwach, istnieje u ciebie duże prawdopodobieństwo przeciążenia i nadmiernej stymulacji na skutek katastroficznych myśli lub obwiniania się. Jeżeli tak jest, powinieneś stosować metody poznawcze, które pomagają lepiej kontrolować myśli. Szczegółowe informacje o metodach poznawczych znajdziesz w rozdziale 8.

Tak czy inaczej, dobrze jest czasem poobserwować, czym zajmują się nasze myśli. Kiedy nagle orientuję się, że usilnie nad czymś rozmyślam, przy czym nie jest to nic konstruktywnego, wkraczam do akcji i staram się to przerwać. Mam silnie rozwiniętą wyobraźnię, więc w mojej głowie momentalnie pojawia się cały szereg różnych obrazów.

Kiedy na przykład słyszę dziwny hałas dobiegający z piwnicy, zaczynam sobie wyobrażać, że zejdę na dół i natknę się tam na złodzieja. Po chwili mam już w głowie napisany cały scenariusz i z najdrobniejszymi szczegółami wiem, co po kolei zrobię. Nagle zdaję sobie sprawę z tego, co właściwie się dzieje i czuję, że jestem okropnie spięta. A przecież nie o to chodziło, bo miałam się relaksować. Kiedy tylko zorientuję się, że własnym zachowaniem narażam się na przeładowanie bodźcami i niczemu to nie służy, zatrzymuję spiralę negatywnych myśli. Dziękuję przy okazji mojej świadomości za ten pokaz obrazów, którym chciała mnie uratować przed potencjalnym złodziejem. Nieraz muszę po prostu szybko wymyślić zakończenie, żeby móc następnie uwolnić myśli i zająć je czymś bardziej sensownym i konstruktywnym.

Przyznanie się do swojej wrażliwości

Komu należy opowiedzieć o swojej wyjątkowej wrażliwości? To pytanie często pada podczas moich wykładów.

Ogólnie rzecz biorąc uważam, że osoby, z którymi jesteśmy blisko, powinny wiedzieć, co oznacza wyjątkowa wrażliwość. Niektórzy mają pozytywne doświadczenia z podzielenia się tym w miejscu pracy. Opowiadają potem, że ich przełożony zaczął okazywać im wzmożoną troskę i poświęcać więcej uwagi. Są jednak i tacy, którzy boją się, że nikt nie potraktuje tego poważnie, tylko uzna ich za chorych lub pomyśli, że nie chcą się przeciążać.

Bardzo rzadko używam w stosunku do siebie pojęcia „wysoko wrażliwa”. Mówię, co jest dla mnie ważne, w czym jestem dobra i co jest dla mnie nie do przyjęcia. Nie chodzi o to, żeby inni koniecznie wiedzieli, że moje mocne czy też słabe strony wiążą się z faktem bycia wrażliwcem. Chodzi bardziej o to, żebym ja sama była tego świadoma. Żebym wiedziała, że istnieją inni ludzie, którzy funkcjonują dokładnie tak samo jak ja. To daje mi odwagę i asertywność – również w relacjach z osobami, według których mój sposób na życie jest co najmniej dziwny.

PSYCHOLOGIA

Odczuwasz świat intensywniej niż inni? Jesteś podatny na wpływ nastroju otaczających cię osób? Źle działają na ciebie hałas, chaos i nieprzewidywalność?

Jeśli czujesz, styszysz i przeżywasz wszystko mocniej niż inni, to prawdopodobnie jesteś **osobą wysoko wrażliwą**. Twoja natura może być wielkim darem, ale może też czasami sprawiać wrażenie przekleństwa. Jak wykorzystać swoją wrażliwość, by czerpać z niej jak najwięcej, a jednocześnie nie dać się złapać w pułapki zastawione na ciebie przez świat?

W świecie wrażliwców

Zapewne często zdarzało ci się usłyszeć, żebyś po prostu przestał się martwić. Że musisz spróbować być trochę twardszy. Właśnie dlatego pokochanie siebie samego jako wrażliwca może okazać się trudnym zadaniem. W końcu tyle razy oczekiwano od nas zmiany. Tymczasem **świat widziany przez wrażliwców jest piękniejszy, uważniejszy i pełen różnorodnych barw**. Ilse Sand pokaże ci, **jak wykorzystać swoją wrażliwość, by lepiej pracować, uczyć się i żyć**. Być może przekona cię, że życie w swoim własnym tempie, świadome i bogate wewnętrznie, w zgodzie ze sobą, jest najlepszym, co może cię spotkać.

Emocje pod kontrolą

Duńska autorka, która sama jest osobą o wysokiej wrażliwości, przedstawia różne narzędzia do radzenia sobie z emocjami. Pokazuje, **jak odwrócić uwagę od tego, co jest kłopotliwe, a w zamian skupiać się na swoim potencjale i własnych zaletach**. W określeniu poziomu swojej wrażliwości pomoże ci specjalnie przygotowany test, który znajdziesz w środku.

Ta niewielka książeczka, łatwa i przyjemna w lekturze, może stać się prawdziwym objawieniem i pomocnym przyjacielem nie tylko dla wielu wrażliwych istot, lecz także dla tych z nas, którzy są w relacji z wyjątkowo wrażliwymi osobami.

