

Michał Sikorski



WRAŻLIWOŚĆ

TWOJA UKRYTA SIŁA

Michał Sikorski

WRAŻLIWOŚĆ

TWOJA UKRYTA SIŁA



Olsztyn 2020

ZAMÓW SWÓJ EGZEMPLARZ NA: www.ksiazkawrazliwosc.pl

Autor: Michał Sikorski
Projekt okładki: Kamil Jerzyk
Korekta, redakcja, skład, łamanie: Grażyna Dobromilska
www.madgraf.eu
Fotografie: pexels.com, wikisource.org, archiwum autora

Druk: Drukarnia Sowa
ul. Raszyńska 13
05-500 Piaseczno

Niniejsza publikacja ani żadna jej część nie może być kopiowana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody Autora. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autor dołożył wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie bierze jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor nie ponosi również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

© Copyright by Michał Sikorski, 2020

ISBN 978-83-945363-4-3

Wydanie I, Olsztyn 2020

Wydawca: Michał Sikorski

kontakt@michalsikorski.com.pl

www.michalsikorski.com.pl, www.ksiazkawrazliwosc.pl

*Mojemu synowi Adrianowi
z życzeniami, by zawsze czuł się
tak bezwarunkowo szczęśliwy z bycia sobą,
jak jest teraz, gdy piszę tę książkę*

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 1	
TA KSIĄŻKA PISZE SIĘ SAMA	11
ROZDZIAŁ 2	
ZROZUM SWOJĄ NATURE	21
Wysoka reaktywność – skąd się bierze?	21
Czym jest wrażliwość?	26
Czym nie jest wrażliwość?	31
Moja historia	36
Zacznij od samoakceptacji	39
Poznaj swoje ograniczenia	41
ROZDZIAŁ 3	
PRZESTAŃ WALCZYĆ	45
Každy ponad każdym	45
Pokochaj innych – pokochaj siebie	48
Wyzwanie	52
Porównywanie się i kompleks wyższości	53
Budowanie poziomych relacji	55
„Nie patrz mi w oczy!”	58
ROZDZIAŁ 4	
JESTEM NIKIM	61
Wszyscy jesteśmy egocentrykami	61
Egotyzm	65
Jestem nikim i dobrze mi z tym!	71

ROZDZIAŁ 5	
ŚWIAT NIE JEST IDEALNY	77
Natura marzyciela	77
Idealizacja samego siebie	79
Nie zaczynaj od zmieniania świata	81
Pesymizm jako wynik idealizmu	85
Pułapki pozytywnego myślenia	86
Jak radzić sobie z marzycielstwem?	92
ROZDZIAŁ 6	
BÓL BYCIA NIELUBIANYM	95
Wzbudzanie emocji przez generowanie hejtu	95
Perfekcjonizm ze strachu przed krytyką	98
Znajdź odpowiednią grupę odbiorców	99
Wszystkich nie zadowolisz	102
Pogodziłem się z jesienią	104
ROZDZIAŁ 7	
SUPERNIEPOPRAWNOŚĆ	115
ROZDZIAŁ 8	
EMOCJE – JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?	123
Szyfrowe prace twojej głowy	123
Przejmij kontrolę nad własną głową	127
Wizualizacja	131
Wycisz się	133
ROZDZIAŁ 9	
NADPOBUDZENIE	135
Dlaczego czasem czujesz się źle?	135
Jak zatrzymać nadmiar bodźców?	139
Dieta informacyjna	143

Stwórz swój azyl	146
Pokusa powielania wrażeń	148
Tryb „ciśniesz”!	153
ROZDZIAŁ 10	
NADMIERNE MYŚLENIE	157
Błędne koło wycofywania się z życia	157
Samoutrudnianie	160
Działanie ponad wszystko	161
Przyzwyczajenie	163
Kiedy się nie zmuszać?	168
ROZDZIAŁ 11	
POKAŻ SIĘ OD NAJLEPSZEJ STRONY	171
Nie musisz być szczery	171
Bądź dobrym aktorem	176
Nie bądź więźniem swojego wizerunku	177
Naucz się mówić dobrze o swoich słabościach	180
Zadbaj o wizerunek w Internecie	182
ROZDZIAŁ 12	
MIŁOŚĆ I WRAŻLIWOŚĆ	189
Nie szukaj drugiej połówki	189
Jak podrywać?	191
Zdestabilizuj swoje życie	196
Pokaż swoją słabość	198
Miłość to nie tylko motylki w brzuchu	200
ROZDZIAŁ 13	
JAK BYĆ SZCZĘŚLIWYM?	205
P.S.	209

ROZDZIAŁ 1

TA KSIĄŻKA PISZE SIĘ SAMA

Satysfakcję charakteryzuje ruch naprzód: poczucie nowości, osiągnięcia. Rozegranie trudnej partii tenisa przynosi satysfakcję, podobnie jak przeczytanie książki ukazującej sprawy w nowym świetle czy też rozmowa, która prowadzi nas do wyrażenia nagle poglądów, z istnienia których nie zdawaliśmy sobie przedtem sprawy

Mihály Csikszentmihályi, *Przepływ*

Nic bym bez niej nie zrobił. Choć często nie mogę przez nią spać i nierzadko z jej powodu stresuję się oraz martwię... jednocześnie jest muza, która każdego dnia podsyła mi burzę wniosków, pomysłów, wizji i sprawia, że czasem wprawiam w zdumienie nawet sam siebie.

Kiedyś z nią walczyłem, dzisiaj już wiem, że gdyby nie ona, nie byłoby mnie. Podobnie zresztą jak osób, o których wspomnę w tym rozdziale: Beethovena, Mozarta, Philipa K. Dicka, Charlesa Bukowskiego, Leopolda Staffa, Izaaka Newtona i wielu innych, którzy wpłynęli na kształt świata.

Wrażliwość. O niej tutaj mowa.

Jest 1 września godzina 12.18, powietrze pachnie jak ostatnie dni wakacji, a ja zacząłem pisać książkę, którą właśnie czytasz. Mam zamiar napisać ją w trzy tygodnie.

„Trzy tygodnie na napisanie książki!?” – krzyknie ktoś z niedowierzaniem.

Są ludzie, którzy marząc o wydaniu własnej publikacji, dopracowują ją do perfekcji nawet przez wiele, wiele lat.

Ja również popadałem w perfekcjonizm. Idealizowałem siebie i świat, dawałem ponosić się wielkim wizjom i fantazji. Aż zrozumiałem, że rzeczywistość jest bardziej przyziemna. Zacząłem więc poznawać zasady gry, jakimi rządzi się życie, zamiast negocjować je za to, że nie jest tak idealne jak w mojej wyobraźni (patrz rozdział 5).

Dzięki temu, wiedząc, że wyobrażanie sobie czegoś zużywa tyle samo energii, co robienie tego, trzymam balans między myśleniem a działaniem (patrz rozdział 10). Wiem już także, że rzeczywistość ma niewiele wspólnego z romantyzmem. Pisanie książki to w dużej mierze po prostu ból tyłka od siedzenia długimi godzinami przed komputerem.

Tyle że ten ból nie doskwiera, kiedy wchodzisz w odpowiedni tryb. Tryb, w którym tworzył na przykład Philip K. Dick¹. W ciągu dwóch lat największej aktywności twórczej napisał 11 powieści i około 60 opowiadań. Czyli średnio 1 powieść i 3 opowiadania co dwa miesiące.

Fakt, że towarzyszyły mu wtedy narkotyki. Ale myślę, że to nie one były jednak wyznacznikiem jego skuteczności w tworzeniu kolejnych kultowych powieści.

Co więc sprawiło, że na przykład książkę *Przez pełne zwierciadło* napisał zaledwie w dwa tygodnie? Jego żona powiedziała, że podczas procesu twórczego wielokrotnie o wschodzie słońca widziała go zalanego łzami po całej nocy pisania. O czym to świadczy?

O wrażliwości.

1 Philip K. Dick (1928–1982) – amerykański pisarz science-fiction, jeden z najbardziej znanych twórców tego gatunku.

Bo mało kto zdaje sobie sprawę z tego, że to właśnie jej podwyższony poziom charakteryzuje większość ludzi, którzy wchodzą w twórczą ekstazę i wznosząc się na szczyty kreatywności, zapoczątkowują wielkie myśli, idee, wizje, przekazy wpływające na kształt świata.

Inteligencja, kreatywność, zaangażowanie, koncentracja... To wszystko jest bardzo ważne, ale to właśnie wrażliwość jest cechą fundamentalną. Każdy, kto chce stworzyć coś wyjątkowego, musi, choć na chwilę, stać się wrażliwcem, czyli wyczulić się na dostrzeganie tego, czego nikt inny nie widzi, zanurkować w głębię danego tematu, odczuwać go całym sobą, tak by wydobyć z niego to, co najlepsze.

Część osób jednak nie musi się uwrażliwiać. Są one już wysoko wrażliwe. Problem w tym, że nie potrafią wykorzystać swoich niesamowitych predyspozycji genetycznych (patrz rozdział 2). Zamiast spożytkować swoją głębię przetwarzania do twórczych rzeczy, wykorzystuje ją na bezustanne produkowanie wymówek, lęków, dziwnych myśli i obrazów w swojej głowie (patrz rozdział 8).

Męczą je bezustanne wątpliwości na temat wszystkiego (patrz rozdział 11). Tracą energię na ciągłą walkę z samym sobą. Zamiast chcieć być kimś, zrozumiałem, że będę sobą (patrz rozdział 4). Nie potrzebuję podobać się wszystkim. Zaakceptowałem ból związany z byciem nieakceptowanym przez każdego jako naturalny element życia pełnią, życia na własnych zasadach (patrz rozdział 6).

Czy potrafisz sobie wyobrazić, gdzie możesz się znaleźć bez tego całego balastu?

Możesz jak James Brown (patrz rozdział 7) czy też jak wspomniany Philip K. Dick, za sprawą swojej wrażliwości, zanurzyć się w czynność, którą wykonujesz. Stopić się z nią i wejść w stan, który dobrze znają ci, którzy stworzyli coś naprawdę genialnego. Stan przepływu.

Nie jestem postacią występującą w tej powieści.

Jestem samą tą powieścią

Philip K. Dick o powieści *Przez pełne zwierciadło*

Ty również znasz ten stan. Kiedy słuchasz muzyki ulubionego wykonawcy i czujesz, jak wszystko inne przestaje mieć znaczenie, istnieją dla ciebie tylko dźwięki, które słyszysz. Wchodzisz też w niego, gdy czytasz wciągającą powieść, podążając za każdym wyrazem, akapitem i rozdziałem, przenoszących cię w świat ekscytujących przygód. Albo gdy, jeśli jesteś surferem, wpłyniesz na dobrą falę, a ona cię niesie, niesie, niesie...

Stan przepływu polega na pełnym i dogłębnym zaangażowaniu w wykonywaną czynność. Trzeba dać się ponieść samemu procesowi wykonywania czegoś oraz zapomnieć o wszystkim innym. Zaufać nieświadomości, która sama zaczyna prowadzić.

Nie wierzę w coś takiego jak „życiowy balans”. Uważam, że równowaga między życiem zawodowym a prywatnym jest raczej jak spacer po linie. Raz musisz się przechylić

w stronę pracy, po to żeby później odbić w stronę życia prywatnego. Najważniejsze, by nie przechylać się zbyt długo w jedną albo drugą stronę, bo wtedy można spaść.

Natomiast, żeby zrobić coś szybko i dobrze, należy przegiąć! Przynajmniej na jakiś czas trzeba stać się maniakiem danej czynności. Fanatykiem, dla którego nic innego się nie liczy. Filtrować rzeczywistość wyłącznie przez pryzmat tej jednej rzeczy, którą masz wykonać.

Powstał film dokumentalny na temat Japończyka o imieniu Jiro, który jest mistrzem w robieniu sushi. Poświęcił on całe swoje długoletnie życie na doskonalenie sztuki przygotowywania tego, jakby się wydawało, prostego dania. Do tego stopnia, że kilkanaście lat opracowywał sposób mäsowania ośmiornicy, żeby wydobyć z niej najlepszy smak. Bardzo podoba mi się tytuł tego filmu: *Jiro śni o sushi*. Oddaje on cały sens, który pragnę ująć w tym rozdziale. Jeśli chcesz zrobić coś szybko i osiągać genialne rezultaty, musisz wręcz śnić o tym, co masz zrobić!

Ja więc przez najbliższe trzy tygodnie będę śnił o kolejnych stronicach książki, którą właśnie czytasz. Czy uda mi się ją napisać tak szybko? Z reguły wystarczyłyby mi dwa tygodnie w takim trybie, ale niedawno zostałem ojcem, więc moje sny o książce nie będą zbyt długie.

Powiedziałem jednak żonie:

– Kochanie, przez najbliższe trzy tygodnie mnie nie ma, ale po tym czasie będę już cały twój.

Zrozumiała.

To, co robi Jiro, jest charakterystyczne dla niemal wszystkich geniuszy. Chodzi o pełne zanurzenie w wykonywanej

czynności, podporządkowanie jej wszystkich swoich myśli i sił. Twój umysł musi mieć cały czas dany temat i czerpać inspirację absolutnie z każdego, nawet najmniejszego elementu rzeczywistości, z którym się stykasz.

Tak robił Mozart. Stukot kopyt konia ciągnącego powóz przekształcał się w jego umyśle w dźwięki, a te układały się w nuty, które płynęły wraz z nim po pięciolinii, gdy komponował kolejne utwory „w twórczym szale”.

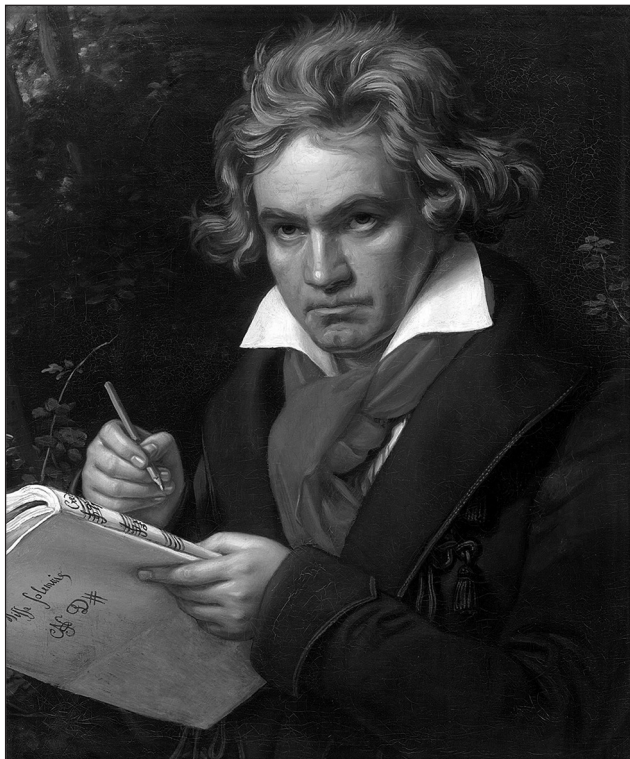
„Eureka!” miał krzyknąć Archimedes podczas kąpieli, a Newton, według anegdoty, wpadł na pomysł, że istnieje coś takiego jak prawo powszechnego ciężenia, kiedy leżał pod jabłonką i patrzył na spadające jabłko.

Z kolei przyjaciółka Ludwiga van Beethovena zauważyła, że świadomość jej przyjaciela bardzo często „odpływa”, co sprawia, że wygląda on na nieobecnego podczas codziennych czynności.

– Ludwigu, dlaczego czasami się wyłączasz? – zapytała go pewnego razu.

– Po prostu jestem zajęty tak uroczymi i głębokimi myślami, że nie chcę, by cokolwiek je zakłócało – odpowiedział na jej pytanie genialny kompozytor.

Jeśli chcesz stworzyć coś genialnego, musisz zorganizować rzeczywistość wokół siebie tak, by przez pewien czas nie liczyło się nic, tylko twój cel.



*Beethoven podczas komponowania. Lepiej mu nie przeszkadzać...
(obraz Josepha Karla Stieler)*

Niezależnie, co robisz, może to być tworzenie muzyki, pisanie albo praca artystyczna, także rozkręcanie biznesu, udoskonalanie procesów produkcyjnych w fabryce czy też nauka nowego języka, podstawą tego, żeby stworzyć coś genialnego, jest pełne i dogłębne **zaangażowanie** w czynność, którą mamy wykonać...

To znaczy, w sumie jest coś jeszcze bardziej fundamentalnego... Przede wszystkim trzeba się **zorganizować**. Poukładać wszystko tak, żeby nie szukać. Ułożyć swój plan

dnia, koncepcję pracy, przygotować zawczasu jedzenie, by nie spędzać czasu w kuchni.

Osoby wrażliwe nie cierpią na brak myśli. One mają ich zbyt dużo! Cała sztuka polega na tym, by skierować ich strumień w odpowiednią stronę. Odrzucić wszystko, co w jakikolwiek sposób może zabierać energię, i wkładać ją w stu procentach tylko w konkretną aktywność w danym czasie. Podstawą jest więc **koncentracja**.

Wrażliwcy mają tendencje do ulegania przestymulowaniu. Powinni więc zadbać o optymalny poziom stymulacji. Odciąć się od nadmiaru bodźców, by nie być nadpobudzonym, chociażby przez wyłączenie smartfona i innych rozpraszaczy (patrz rozdział 9).

Kolejną rzeczą, o której trzeba pamiętać, jest to, że musimy mieć biegłość w czynności, którą będziemy wykonywać. Doświadczenie zbieramy całe życie, natomiast czas „twórczego szalu” to okres, w którym całkowicie je wykorzystujemy. Trzeba mierzyć siły na zamiary, nie brać się za coś, co daleko wykracza poza nasze kompetencje.

Z drugiej strony, czynność ta nie może być dla nas zbyt łatwa, żebyśmy nie popadli w nudę. Musi stanowić dla nas wyzwanie, w którym dotykamy granic swoich kompetencji, a nawet je przekraczamy.

Na początku może nie być zbyt łatwo. Ale w pewnym momencie, kiedy spełnisz te warunki, jeśli będziesz konsekwentny, zaczniesz pojawiać się stan przepływu. Stan, w którym to, co robisz, po prostu się dzieje, a ty stapiasz się ze swoim dziełem, z teraźniejszością i stajesz się chwilą, w której tworzysz.

Dajesz się ponieść!

Zbliżamy się do końca tego pierwszego, wstępnego rozdziału. Czy wszedłem już w stan przepływu?

To dopiero początek, więc mój umysł wciąż pracuje jeszcze trochę ślamazarnie. Stukam w klawiaturę, a wyrazy niechętnie pojawiają się na ekranie komputera... Zatrzymuję się, myślę, poprawiam, używam klawisza *Backspace*... Ten stan nie ma jeszcze wiele wspólnego z przepływem. W takim trybie napisanie książki w 3 tygodnie wydaje się misją nie do wykonania...

Spokojnie. Na początku trzeba dać sobie czas na to, by się przebić. Musisz walczyć. Umysł jest jak łódź, którą należy przeciągnąć przez pływiznę, po to by wypłynęła na szerokie wody. A kiedy już złapie wiatr w żagle, to nic jej nie powstrzyma przed tym, by płynąć, płynąć, płynąć...

Idę więc za radą Charlesa Bukowskiego², który w wierszu *jak zostać wielkim pisarzem* napisał:

*(...) spraw sobie wielką maszynę do pisania
i słyszac kroki w górę i w dół
za swoim oknem*

*wal w nią
wal porządnie*

*niech to będzie walka w wadze ciężkiej
uczynj z niej byka, co pierwszy raz wbiega na arenę (...)*³

2 Charles Bukowski (1920–1994) – amerykański poeta, powieściopisarz i nowelista, zaliczany do ruchu bitników.

3 Charles Bukowski, *jak zostać wielkim pisarzem*, *Miłość to piekielny pies* (przekład Leszek Engelking).

Stukam więc w klawisze komputera zacięcie niczym kłofem w kopalni diamentów. Z każdym kolejnym wyrazem czuję, że jestem coraz bliżej tego, by znaleźć się po drugiej stronie... Walczę ze swoją klawiaturą zgodnie ze słowami wiersza Leopolda Staffa „*Kowal*” i nieprzerwanie...

*Grzmiotem młota w nią walę w radosnej otusze,
Bo wykonać mi trzeba dzieło wielkie, pilne,
Bo z tych kruszców dla siebie serce wykuć muszę,
Serce hartowne, męzne, serce dumne, silne⁴.*

W pewnym momencie, kiedy widzę, jak każda litera trafia w odpowiednie miejsce i wszystko zaczyna się układać, coś mi mówi, że czeka nas fantastyczna przyгода.

Wyberzemy się bowiem w podróż, by ujarzmić i wykorzystać w pełni potężną siłę, która w nas drzemie.

Przyjacielu, już czas dokonać przełomu.

Wsiadaj na pokład! Płynmy!

Olsztyn, 1 września 2020 r.

4 Leopold Staff, *Kowal* (fragment).

ROZDZIAŁ 2

ZROZUM SWOJĄ NATURE

WYSOKA REAKTYWNOŚĆ – SKĄD SIĘ BIERZE?

Leszcz – słodkowodna ryba występująca niemal w całej Europie. W Polsce możemy ją spotkać właściwie w każdym jeziorze i każdej rzece. Co go charakteryzuje? Zwyczajność. Każdy, kto zaliczył choćby najdrobniejszy epizod z wędkarstwem, z pewnością złowił leszcza.

Leszcz to wciąż nie plotka ani uklejka. To po prostu leszcz. Zwyczajny leszcz. Nikt się z nim nie liczy. Nie ma do odegrania znaczącej roli. Nie wzbudza żadnych emocji.

Albo zostanie zjedzony przez szczupaka, albo złowiony przez amatora wędkarstwa, albo spędzi całe życie, chowając się między wodorostami, jedząc glony i bojąc się najmniejszego nawet drgnięcia wody.

Ale dlaczego właściwie piszę o leszczu w książce dotyczącej wrażliwości?

Bo muszę ci się przyznać, że mam predyspozycje do tego, żeby być takim leszczem. Nieśmiały, który wycofuje się z działania tak bardzo, że najlepiej określającym go słowem będzie... pospolitość. Bezlitosa pospolitość...

Bycie „leszczem” wiąże się z ewolucyjną strategią przetrwania. Naukowcy zauważyli bowiem, że wśród przedstawicieli różnych gatunków zwierząt, w tym także u ryb, mniej więcej jedna piąta to osobniki wycofane, sprawiające wrażenie nieśmiałych. Są czujne, ostrożne i mniej zdecydowane.

Większość ryb, widząc robaka unoszącego się w wodzie, działa dynamicznie. Szybko pod pływa i polyka pokarm. 20% osobników ma jednak inną strategię. Widząc przynętę, taki osobnik czeka... Bada sytuację, rozgląda się, próbuje, zamiast od razu rzucić się na jedzenie, reaguje na wszystkie, nawet subtelne bodźce z otoczenia. Czasami trwa to na tyle długo, że śmiałe osobniki zdecydowanym ruchem porwijają im pokarm sprzed nosa.

I łatwo dają złapać się na haczyk...

Ale za to mają mniejszą szansę, żeby umrzeć z głodu.

Jeśli więc w grupie mamy osobniki impulsywne i te zahamowane, to dzięki temu, że nie wszystkie z nich momentalnie rzucają się na jedzenie, istnieje większa szansa, że w przypadku gdyby okazało się to pułapką, część z nich przetrwa i przekaże swoje geny dalej. Gdyby natomiast wszystkie osobniki były tak nieśmiałe w podejmowaniu działań, to prawdopodobnie cała populacja wyginęłaby z głodu. Naukowcy zauważyli podobne zachowanie u ponad 100 gatunków! Począwszy od bliskiego ludziom gatunku małp – rebusów, skończywszy na muszkach owocówkach. Około 20% przedstawicieli tych zwierząt odznaczało się wyczuleniem na bodźce z otoczenia, czujnością, mniejszą impulsywnością, rodzajem niezdecydowania.

Spełnia to również inną funkcję. Ostrożne osobniki poprzez rozwinięte zmysły dostrzegają te elementy w otoczeniu, których nie odbiera cała reszta. Większość będzie skupiona jedynie na celu, ale 20% zwróci uwagę na wszystko dookoła. Po prostu będą widzieć, słyszeć i czuć więcej. Po co? Żeby ostrzegać te mniej reaktywne osobniki przed ewentualnym zagrożeniem.

Amerykański psycholog Jerome Kagan przeprowadził badanie na grupie 500 czteromiesięcznych noworodków. Każde z nich poddano zestawowi określonych bodźców, takich jak: dźwięki ludzkich głosów, zapach alkoholu, zestaw zawieszek o wyrazistych barwach i różnych kształtach itp. Okazało się, że 20% badanych dzieci reagowało pod wpływem bodźców bardzo silnie: żywo poruszały nóżkami i rączkami, piszczały albo zanosily się płaczem. Można więc uznać, że cechowały się one wysoką reaktywnością. 40% dzieci natomiast, wręcz przeciwnie – nie wykazywało znaczącego zainteresowania ani przyjemnymi bodźcami, ani tymi niepokojącymi. Uznano je więc za grupę nisko reaktywną. Pozostałe 40% wykazywało umiarkowane reakcje na bodźce, pomiędzy dwoma skrajnościami – zakwalifikowano je jako umiarkowanie reaktywne.

Badanie powtórzono na tych samych dzieciach, gdy osiągnęły wiek dwóch, czterech, siedmiu i jedenastu lat. Okazało się, że po upływie czasu poziom reaktywności u wielu z nich pozostał niezmienny.

Oznacza to, że jako ludzie, podobnie jak wiele gatunków zwierząt, mamy zakodowany w genach pewien specyficzny temperament. Po prostu, rodzimy się z określoną tendencją do reagowania na bodźce, która wynika z ewolucyjnej strategii przetrwania, o której pisałem wcześniej.

„Mam złe przeczucia...” – słyszałeś pewnie niejednokrotnie to zdanie.

W naszym otoczeniu zawsze znajdzie się ktoś, komu coś podpowiada, że trzeba być ostrożnym. Kto martwi się trochę bardziej niż inni, łatwiej potrafi wyobrazić sobie i wczuć w konsekwencje działań podjętych przez grupę.

Jak się okazuje, są to osoby uwarunkowane genetycznie do tego, żeby dostrzegać więcej, a każdy bodziec przetwarzać na głębszych poziomach po to, by widzieć te zagrożenia, ale i możliwości, które nie są widoczne dla nikogo innego. W „naturalnych” warunkach reagowały czujnością nawet na wzmożony szelest i ruch trawy. Niekiedy to wystarczyło, by ich serce zaczęło bić szybciej w obawie przed drapieżnikiem, który może wybiec zza krzaków. Za sprawą tego mogły poinformować całą resztę grupy o możliwym zagrożeniu, którego pozostali nie byli w stanie dostrzec. W dawnych czasach tego typu osoby naturalnie więc pełniły rolę szamanów, doradców, strategów, wyroczni, kapłanów itp.

Obecnie natomiast, spędzają życie w zatłoczonej, głośniejszej betonowej dżungli, jaką jest współczesny świat. Są atakowane tak dużą ilością bodźców zewsząd, że popadają w przestymulowanie i nie mogą znaleźć dla siebie miejsca. Dlatego właśnie przez wielu postrzegane są jako osoby nieśmiałe, wycofane, mało zdecydowane, nietowarzyskie, nadmiernie emocjonalne, przewrażliwione. Są też takie, które mogą być uważane za pewne siebie dusze towarzystwa, o stabilnych emocjach, jednak mimo tego czują, że mają w środku coś, co mocno na nie wpływa, co muszą ukryć, z czym muszą walczyć i nie potrafią tego zrozumieć.

No właśnie – co to takiego?

Niektórzy nazywają to nadwydajnością mentalną, inni wysoką reaktywnością, wiele osób mylnie utożsamia to z introwertyzmem, jeszcze inni mówią o tym nadwrażliwość, co ma negatywne konotacje. Określenie wysoka wrażliwość, które wprowadziła dr Elaine Aron, jest najbardziej

precyzyjne i nienacechowane negatywnie. Ja natomiast, bez wchodzenia w silne etykiety, będę nazywał to po prostu wrażliwością, ponieważ to, o czym będę tu pisał, nie dotyczy tylko osób, które cechują się jej skrajnym poziomem.

Jesteśmy świadomi i znamy wagę takich cech, jak inteligencja, przedsiębiorczość, pewność siebie... ale, jak się wydaje, mało kto zdaje sobie sprawę z roli wrażliwości. Każdy wie, że wszyscy cechujemy się jakimś jej poziomem. Ale niewiele osób rozumie, że to, jak bardzo ktoś jest wrażliwy, rzutuje na całe jego życie. To bowiem cecha fundamentalna.

Jeśli jesteś poetą, artystą, piosenkarzem, aktorem, to rola twojej wrażliwości w aktywności, której się podejmujesz, wydaje się wręcz oczywista, choć także często nieuświadomiona. Ale przecież równie dobrze możesz być wielkim kulturystą lub drobną kobietą na szczycie wieżowca korporacji, budowlańcem lub stolarzem, nastolatkiem czy wesołym staruszkim karmiącym kaczki. Niezależnie od tego, dokąd doprowadzą nas życiowe wybory, czy tego chcemy czy nie, wrażliwość będzie nam towarzyszyć i będzie miała na nas wpływ.

Niektórzy w tym miejscu zatrzymają się na chwilę, rozejrzą dookoła... i uświadomią sobie, że to, jak obecnie wygląda ich życie, jest związane właśnie z poziomem wrażliwości, którego nie rozumieli i nie potrafili okiełznać.

Nie chodzi o to, żeby patrzeć na siebie tylko i wyłącznie przez pryzmat tej cechy. „Wrażliwiec” to nie jedyny i główny wyraz, jakim siebie określam. Nie w tym rzecz, by nagle tworzyć subkulturę wysoko wrażliwych osób lub do niej przystępować. Chodzi o to, żeby być po prostu świadomym swojego podwyższonego poziomu wrażliwości i wpływu,

jaki ma ona na nasze życie. Poznać jej strukturę, sposoby radzenia sobie z tym, co z niej wynika, mocne strony, jak również trudności, z którymi się wiąże.

Po co?

Żeby nie być zwykłym leszczem!



CZYM JEST WRAŻLIWOŚĆ?

Zacznijmy od odpowiedzenia sobie na pytanie: Co tak naprawdę oznacza być wrażliwym?

Wrażliwość to ogólnie rzecz ujmując, pewien specyficzny, uwarunkowany genetycznie sposób przetwarzania

rzeczywistości, który pozwala odbierać więcej bodźców z otoczenia, przetwarzać je na głębszych poziomach, co wpływa na przeżywanie silniejszych emocji w reakcji na doświadczenia. Cechą wrażliwców jest także silna empatia, czyli zdolność do współodczuwania z innymi ludźmi, wchodzenia w ich buty i patrzenia na rzeczywistość z ich perspektywy. To wszystko sprawia, że mamy tendencję do popadania w poczucie przesylenia bodźcami, gdyż po prostu odbieramy ich więcej.

Dr Elaine Aron oparła charakterystykę wysoko wrażliwych osób na czterech fundamentalnych cechach:

1. Głębia przetwarzania
2. Wyczulenie na bodźce zmysłowe
3. Reaktywność emocjonalna i empatia
4. Uleganie przestymulowaniu

Głębia przetwarzania informacji zmysłowych

Każdy z nas odbiera podświadomie mnóstwo różnych informacji za pomocą zmysłów. Żeby jednak nie ulec przeciążeniu, część z nich odrzucamy. Kiedy siedzisz w restauracji, nie skupiasz się na wszystkich rozmowach przy stolikach dookoła, nie wychwytyjesz każdego śmiechu czy brzdęku kieliszków i talerzy. Gdyby tak się działo, szybko byś zwaśniował! Wrażliwcy również naturalnie nie odbierają wszystkiego. Natomiast ich umysł pomija dużo mniej sygnałów z otoczenia niż całej reszty. Dlatego właśnie niekiedy bardzo

źle się czują, znajdując się w miejscach przepelnionych intensywnymi i agresywnymi bodźcami!

Gdy osoba nisko wrażliwa wchodzi do pokoju wypełnionego ludźmi, zazwyczaj po prostu widzi pomieszczenie, w którym znajduje się kilka osób. Wrażliwcy, wchodząc do pomieszczenia, mogą odczuwać jego temperaturę, atmosferę w nim panującą, widzą subtelne detale wyrazu twarzy zgromadzonych tam osób, elementy ich stroju... Zwracają na przykład uwagę na ustawienie mebli, wrażenia estetyczne, kolor ścian. Analizują także swoje emocje, które pojawiają się w nich pod wpływem znalezienia się w nowym miejscu. Z reguły wrażliwcy potrzebują więcej czasu, by oswoić się z danym otoczeniem i sytuacją, ponieważ, po prostu, muszą przetrwać dużo więcej bodźców niż inni.

Nawet delikatne doznania, które dla osób niewrażliwych są wręcz niezauważalne, mogą na nich wpływać głęboko. To sprawia, że dzięki głębi przetwarzania są oni w stanie wznieść się na wyżyny kreatywności, dochodzić do genialnych wniosków, wpadać na niesamowite pomysły. I robić to błyskawicznie, zdecydowanie szybciej niż osoby o niższym poziomie wrażliwości.

Głębia przetwarzania wpływa na to, że doświadczasz wszystkiego bardziej. Zarówno tych pozytywnych przeżyć, jak słuchanie muzyki, delektowanie się nowym smakiem, oglądanie pięknych krajobrazów, jak również tych mniej zasobnych – poczucia odrzucenia, zranienia, doznania krytyki itd. Z powodu tej cechy osoby o wysokiej wrażliwości mogą zapętlać się we własnych myślach, rozpamiętywać przeszłość, wyobrażać sobie alternatywne wersje zdarzeń, analizować to, co tej analizy w ogóle nie wymaga.

Wyczulenie na bodźce zmysłowe

Cecha ta łączy się z poprzednią. Wrażliwcy nie mają fizycznie silniejszych zmysłów, ale czuły układ nerwowy sprawia, że cechuje ich hiperstezja. Po prostu takie osoby widzą, słyszą i czują więcej. To sprawia, że zapach zgnilizny momentalnie wywołuje w nich odruch wymiotny, a niekiedy nawet niedosłyszalny dla innych dźwięk tykania zegara może wprowadzić ich z równowagi. Mogą intensywniej odczuwać zimno, a w upalne dni marzyć tylko o tym, by schować się w klimatyzowanym pomieszczeniu. „Niebo w gębie!” to zdanie, którego często używają, ponieważ doznania smakowe potrafią wprowadzić ich w prawdziwą ekstazę. Ze względu na tę cechę wrażliwcy są doskonałymi kucharzami, degustatorami wina, kompozytorami perfum, muzykami, kreatorami wnętrza itp. Z drugiej strony, muszą unikać zbyt intensywnych bodźców, ponieważ mogą one zakłócić ich spokój. Z tego względu osoby wrażliwe miewają problemy z koncentracją, np. w biurach typu open space.

Reaktywność emocjonalna i empatia

Reaktywność to nic innego, jak silniejsze reagowanie na doświadczenia. Nawet mało istotne słowa, gesty, wydarzenia w osobach wrażliwych mogą wywołać całą burzę uczuć. Cecha ta łączy się z empatią, czyli umiejętnością współodczuwania z drugą osobą. Z tego względu także wzruszają się podczas miłosnych scen albo odczuwają dyskomfort w tym miejscu w ciele, które zostało zranione u postaci filmowej na kinowym ekranie. Dzięki tej cesze bardzo łatwo

„czytają” ludzi. Znają ich emocje, potrafią zrozumieć intencje i procesy myślowe. Poprzez silne współodczuwanie, spotkania ze znajomymi, którzy zwierają się im z problemów, mogą skutecznie wysysać z nich energię.

Uleganie przestymulowaniu

Jako że za sprawą czulego układu nerwowego odbierają więcej bodźców z otoczenia, silniej na nie reagują i poddają bardzo drobiazgowej „obróbce” we własnej głowie, mają tendencje do ulegania nadpobudzeniu – czyli poczuciu przesylenia bodźcami. Przestymulowanie może objawiać się stresem, chęcią wycofania się, zamknięciem w sobie, zdenerwowaniem, gniewem, lękiem albo innymi emocjonalnymi reakcjami, choć, co ważne, nie jest z nimi tożsame. Właśnie dlatego osoby wrażliwe po całym dniu zwiedzania nowego kraju mają raczej chęć, by się wyciszyć w pokojowym hotelu, niż iść na głośną imprezę w klubie.

Te cztery cechy mogą występować u osób wrażliwych z różną intensywnością i w różnych konfiguracjach. Jedni mogą cechować się wysoko rozwiniętą empatią, natomiast lepiej radzić sobie z nadmiarem bodźców – rzadko więc ulegają przestymulowaniu. Inni z kolei mogą w ogóle nie zwracać uwagi na subtelne dźwięki lub szczegóły z otoczenia, natomiast dogłębnie przetwarzać każdą informację oraz pojawiającą się w ich głowie myśl.

Poziom wrażliwości jest w dużej mierze uwarunkowany genetycznie, zatem to cecha zasadniczo niezmienna. Jednocześnie to, co z niej wynika, pozostaje już kwestią indywidualną. Tak jak na tym samym fundamencie można

wybudować tysiące różnych konstrukcji, tak i wrażliwość u każdego może objawiać się w nieco inny sposób.

Ważną, czy wręcz przełomową dla wielu osób, informacją będzie to, że wysoka wrażliwość to... coś normalnego. Fakt, że występuje ona u mniejszości, jednak nie jest żadnym zaburzeniem ani defektem! Wręcz przeciwnie! Daje ona niesamowite możliwości. Należy tylko zminimalizować negatywne aspekty, które mogą z niej wynikać, i zmaksymalizować zasoby, które się z nią wiążą. Tę pracę jednak najlepiej zacząć od samopoznania – zrozumienia oraz oddzielenia tego, co w nas naturalne i niezmienne, od tego, co zmienić jesteśmy w stanie.

*Boże! Proszę, daj mi siłę, abym pogodził się z tym,
czego zmienić nie mogę; odwagę, abym zmienił to, co zmienić mogę,
i mądrość, abym potrafił odróżnić jedno od drugiego*

Karl Paul Reinhold Niebuhr

CZYM NIE JEST WRAŻLIWOŚĆ?

Istnieje bardzo dużo stereotypów na temat osób wrażliwych, w które, co gorsza, same te osoby wierzą. Warto więc również podkreślić, czym wrażliwość NIE jest.

Wrażliwość nie jest introwertyzmem

Wiele osób utożsamia wrażliwość z introwertyzmem, czyli najogólniej rzecz biorąc, tendencją do kierowania swojej uwagi do wnętrza. Introwertycy nie potrzebują wielu kontaktów społecznych (co nie znaczy, że nie potrzebują ich

w ogóle!), skupiają się na własnych uczuciach i myślach, czerpiąc z nich energię. Na drugim biegunie znajdują się ekstrawertycy, których nastrojają pozytywnie kontakty z innymi ludźmi, którzy potrzebują się „wygadać” i intensywniej wyrażać swoje emocje, krótko mówiąc – być bardziej na zewnątrz niż wewnątrz.

Chociaż pewna część opisu introwertyzmu do mnie pasuje, nigdy nie utożsamiałem się z tym sposobem przetwarzania rzeczywistości. Wręcz przeciwnie – jestem zdecydowanie ekstrawertyczny! Nie znoszę trzymania swoich refleksji w środku, po pewnym czasie zawsze czuję silną chęć, by je wyrzucić. Choć niekiedy potrzebuję się wycofać, to jednak przebywanie przez dłuższy czas wyłącznie we własnym towarzystwie jest dla mnie męczące.

Ekstrawertyzm nie musi jednak oznaczać niskiego poziomu wrażliwości. Według badań dr Elaine Aron większość osób wysoko wrażliwych, bo aż 70%, to introwertycy, jednak pozostałe 30% jest ekstrawertykami!

Można więc być niewrażliwym introwertykiem, który wprawdzie czerpie energię z wnętrza siebie, ale nie cechuje się głębią przetwarzania, wyczulonymi zmysłami i choć może czuć się przytłoczony kontaktami towarzyskimi, to jednak nie ulega nadpobudzeniu z innych względów. Z drugiej strony, można spotkać też wielu ekstrawertyków, którzy mimo potrzeby uzewnętrzniania się, początkowo są trochę zahamowani przy nawiązywaniu nowych relacji i potrzebują również więcej czasu w pojedynkę, by się „zregenerować”.

Wrażliwość nie jest przewrażliwieniem

Choć wysoko wrażliwe osoby mogą słyszeć niejednokrotnie zdania w stylu „Co ty się tak wszystkim przejmujesz?!”, „Jesteś przewrażliwiony!”, to jednak wrażliwość nie musi wiązać się drażliwością. Bycie przewrażliwionym może wynikać z takich czynników, jak: egocentryczność, przykre doświadczenia z przeszłości, nieumiejętność radzenia sobie z emocjami, brak dystansu do siebie, kompleksy itd. Osoby wrażliwe są wysoko reaktywne emocjonalnie, co oznacza, że silniej reagują na doświadczenia – może objawiać się to również większą emocjonalnością. Natomiast mają również predyspozycje do tego, by rozwijać swoją inteligencję emocjonalną – a ta jest przeciwieństwem przewrażliwienia.

Postrzeżenie wrażliwców jako osób przewrażliwionych może wynikać również z ich wyczulonych zmysłów. Nikt nie potrafi zrozumieć, że odstawianie filiżanki jest dla niektórych na tyle hałaśliwe, że wyprowadza ich z równowagi! Jeśli jesteś osobą wrażliwą, musisz również zrozumieć, że ludzie, z którymi się spotykasz, nie słyszą i nie dostrzegają tak wiele jak ty. Wszczywanie kłótni o głośnie oglądanie telewizji dla większości osób będzie objawem zwykłej drażliwości, a nie wyczulenia zmysłów. Warto więc tłumaczyć swoje motywacje i być świadomym tego, w jaki sposób odbierają rzeczywistość pozostali.

Wrażliwość nie jest nieśmiałością

Osoby wrażliwe są często postrzegane jako nieśmiałe ze względu na ich potrzebę przeznaczenia dodatkowego czasu

na „oswojenie się” z daną sytuacją, a i same mogą przez to tak na siebie patrzeć. Poprzez swój specyficzny sposób odbierania rzeczywistości i uwarunkowania genetyczne, mogą także mieć problemy z samoakceptacją, czuć, że odstają od całej reszty, że coś jest z nimi nie tak. To wpływa na to, że faktycznie często cechują się nieśmiałością.

Pewność siebie nie jest jednak zachowywaniem się w określony sposób! Jest ona przede wszystkim oparta na samoświadomości i samoakceptacji, czyli wiedzy o tym, jaki jestem i jakie mam potrzeby, akceptowania tego oraz postępowania w zgodzie z sobą samym.

Są osoby, które zdają się być bardzo pewne swojego zachowania, dążą do dominacji nad innymi, są postrzegane jako silne i zdecydowane, jednocześnie cechuje je skrywana wewnątrz nieśmiałość. Dążą one do pokazywania swojej siły właśnie ze względu na brak samoakceptacji albo z powodu wypierania jakiejś części swojej osobowości.

Wrażliwość nie jest więc bezpośrednią przyczyną nieśmiałości, może nią być jedynie brak samoakceptacji oraz ewentualne braki w umiejętnościach społecznych.

Wrażliwość nie jest nietowarzystością

Nic nie wiąże się z taką dawką różnych emocji jak kontakty międzyludzkie. Osoby wrażliwe, które do głębi analizują i przeżywają wszelkie relacje z innymi, mają tendencje do poczucia „przesycenia”. Objawia się to tym, że po odbyciu kilku rozmów z ludźmi niekoniecznie chcą odbywać kolejną. Czują więc chęć wycofania się, pomilczenia lub pobycia samemu ze sobą. Poza tym, znajdując się w nowej grupie,

bardzo często mogą czuć pewne zahamowanie – potrzebują więcej czasu, żeby oswoić się z nową sytuacją. I dlatego bywają postrzegane jako nietowarzyskie, a i same, nie rozumiejąc swojej natury, mogą tak na siebie patrzeć.

To jednak wcale nie oznacza, że osoby wrażliwe nie lubią ludzi! Po prostu ich potrzeby związane z życiem towarzyskim są nieco inne.

Wrażliwość nie jest cechą kobiet

Według badań dr Elaine Aron wśród osób wysoko wrażliwych 50% to kobiety i 50% to mężczyźni. Przeczy to pewnym stereotypom, jakoby wrażliwość była cechą charakterystyczną wyłącznie dla kobiet. Nieprawdą jest również, że to cecha niemęska. Brak zdecydowania, nieśmiałość, przewrażliwienie, epatowanie emocjami – to są cechy niemęskie, natomiast nie muszą się one wiązać z byciem wysoko wrażliwą osobą.

Większość znanych osób, za którymi szaleją kobiety, takich jak aktorzy, piosenkarze, artyści to osoby wysoko wrażliwe! Jeśli mężczyzna akceptuje swoją wrażliwość i zmniejszy ewentualne negatywne jej następstwa, może być wręcz bardziej atrakcyjny dla kobiet. Płeć piękna uwielbia mężczyzn silnych i wrażliwych jednocześnie!

...był wrażliwy jak płatek róży i namiętny jak huragan

Mujica Barbara

Wrażliwość nie jest słabością

Wrażliwość jest siłą. Jeśli jednak nie nauczymy się jej kontrolować, siła ta może nas przygnieść. Największy dar stanie się przekleństwem. A my, ze szczątkowym poczuciem własnej wartości, będziemy wycofywać się ze świata w obawie przed zranieniem, krytyką, porażką.

Dostałeś niesamowitą maszynę, jaką jest twój wrażliwy umysł. Nikt jednak nigdy nie powiedział ci, jak korzystać z niej w najlepszy dla siebie sposób. Wielu wrażliwców wsiało za stery Boeinga i jedynie siedzi w kabinie pilota, przytłoczonych niewiedzą, do czego służą te wszystkie guziczki. A to prostsze niż mogłoby się wydawać! Wystarczy mieć tylko instrukcję obsługi. Trzymasz ją właśnie w rękach.

Czas ruszyć z miejsca!

Wysoka wrażliwość może być zarówno siłą, jak i słabością, w zależności od tego, na ile nauczysz się z nią sobie radzić.

MOJA HISTORIA

Kiedy po raz pierwszy poznałem charakterystykę wysokiej wrażliwości... nagle doznałem olśnienia. Wszystko stało się jasne! Zrozumiałem, dlaczego tak namiętnie zasluchiwałem się w cikliwych balladach Raya Charlesa już w wieku 13 lat. Dlaczego po kryjomu ronilem łzę na filmach. I to w momentach, w których nikt inny tego nie robił. Dlaczego nie mogłem spać w nocy, bo musiałem wszystko sobie

dobrze przemyśleć. Dlaczego widok zachodzącego słońca nad morzem napelniał mnie tak wszechogarniającą radością. Miałem wytłumaczenie dla swojego romantyzmu i wybujałej, idealistycznej wyobraźni. Zrozumiałem, skąd się u mnie wzięło naturalne parcie do tworzenia. Choć miałem problemy w szkole, to gdy na pracę domową miałem zadane napisanie opowiadania, oddawałem niekiedy wypracowania na kilkanaście stron.

Zrozumiałem także, dlaczego wiele słów i wydarzeń brałem do siebie, choć nie dawałem tego po sobie poznać. Zazdrościłem tym, którzy po prostu działają, wówczas gdy ja musiałem wszystko dogłębnie przemyśleć. Bawienie się swoimi myślami było dla mnie najlepszą rozrywką, ale ich natłok często pozbawiał mnie energii. Choć zawsze należałem raczej do pewnych siebie i towarzyskich osób, niejednokrotnie miałem ochotę się wycofać. Mimo że jestem ekstrawertyczny, często czułem się najlepiej w swoim własnym towarzystwie. Chociaż z natury jestem optymistą... to jednak czasami ogarniała mnie melancholia...

I przede wszystkim zawsze miałem poczucie, że muszę nad sobą pracować. Że nie mogę zostawić swojej osobowości samej sobie, jeśli chcę zrealizować swoje marzenia. Gdy większość moich kolegów z gimnazjum poświęcała czas na granie w piłkę, ja czytałem książki o radzeniu sobie z emocjami, rozwoju osobistym, motywacji. Niedługo później jeździłem regularnie na różne szkolenia związane z tematyką rozwoju osobistego i samodoskonalenia.

Wkrótce więc i sam zacząłem takie treningi prowadzić. Miałem 18 lat, a przemawiałem do osób niekiedy dwukrotnie ode mnie starszych na temat tego, jak żyć, żeby czuć

się szczęśliwym. Dla wielu moich znajomych byłem wręcz wyznacznikiem pewności siebie i przebojowości. Mało kto, łącznie ze mną, zdawał sobie sprawę, że w ogóle jestem wysoko wrażliwą osobą!

Wiele osób dziwiło się, jakim sposobem, jako tak młody gość, zdaję sobie sprawę z tych wszystkich mechanizmów. Zawsze znajdowałem odpowiedź na życiowe i emocjonalne dylematy i przychodziło mi to naturalnie. Potrafiłem czytać ludzi, domyślać się ich wewnętrznych strategii i zawsze służyć im radą. A ja po prostu bardzo mocno analizowałem siebie i innych. Wrażliwość pozwalała mi zaglądać do środka i wyciągać uniwersalne wnioski na temat tego, jak radzić sobie z wewnętrznymi problemami.

Nie stałem się leszczem, chociaż miałem wszelkie predyspozycje, żeby nim być! Musiałem jednak od najmłodszych lat włożyć sporo energii, żeby nad sobą pracować. Gdyby nie to... byłbym o krok od tego, by stać się właśnie jednym z tych nieśmiałych gości, którzy stresują się, gdy muszą się odezwać. Dla których grzechem jest mieć własne zdanie. Boją się żyć własnym życiem. Wycofują się z życia w strachu przed porażką lub krytyką. Boją się odrzucenia. Mają niską samoocenę, którą uzależniają od opinii innych ludzi. Są patologicznie mili. Mili dla wszystkich dookoła, tylko nie dla siebie samego. Spędzają całe życie na wyspie fantazji nazywanej Pewnego Dnia Będzie.⁵

Być może utożsamiasz się częściowo albo i w całości z powyższym opisem.

Ale wyluzuj!

5 Pozdrowienia dla fanów filmu *Poranek Kojota*.

Niemal wszystko da się zmienić. Niezależnie jak długo chodziłeś po świecie z danym nastawieniem, nigdy nie jest za późno, by zmienić swój punkt widzenia!

Możesz stać się pewnym siebie, zmotywowanym do działania, akceptującym swoją unikalność, samorealizującym się wrażliwcem, który wzmacnia swoje mocne strony, mając dostęp do tych zasobów, które dla innych są nieosiągalne.

Tylko od czego zacząć?

ZACZNIJ OD SAMOAKCEPTACJI

Niektórzy wrażliwcy, którzy chcą się rozwijać, idą w zupełnie przeciwnym kierunku. Wydaje im się, że coś jest z nimi nie tak, więc przez całe życie budują wokół siebie zbroję, bańkę, powłokę ochronną. Niektórzy robią to na przykład poprzez rozbudowywanie w nieskończoność mięśni. Inni próbują schronić się w postawie bycia agresywnym. Niektórzy odcinają się od innych ludzi. Nastawiają się z góry do każdego: „Nie podchodź, bo ugryzę!”. Choć tak naprawdę chcieliby się otworzyć. Inni robią dokładnie coś przeciwnego ich naturze: wkładają każdego dnia pełnię energii w to, żeby być nieczulym.

Ja też próbowałem być dupkiem. Nie wyszło. Wygarniając komuś coś prosto w twarz, zawsze później o tym rozmyślałem, wczuwałem się w emocje tej drugiej osoby i było mi żal, że sprawiłem komuś przykrość.

Próbowałem być playboyem. Okazywało się jednak, że nie potrafię podchodzić do relacji damsko-męskich wyłącznie na płytkich poziomach. Tak naprawdę zawsze szukałem

tam głębszych emocji. Sama cielesność w ostatecznym rozrachunku budziła we mnie poczucie pustki.

Próbowałem być „twardzielem”. Czasami się udawało. Ale później te wypierane emocje, które miały czas, żeby się skumulować, wracały ze zdwojoną siłą. Przykuwały mnie do łóżka i nie pozwalały z niego wstać.

Te wszystkie epizody mam już za sobą.

Tak naprawdę pierwszym i najważniejszym krokiem do wejścia na ścieżkę rozwoju jest poznanie swojej natury i zaakceptowanie jej.

Twojego problemu nie stanowi to, że jesteś wrażliwy. Problemem jest to, że do tej pory, być może, nie wiedziałeś, czym to skutkuje, i próbowałeś zaprzeczać swojej naturze. Próbowałeś być gorszą wersją większości, zamiast odkryć swoją unikalność i stać się najlepszą wersją siebie.

Wrażliwość to fundament. Ale to, co na nim zbudujesz, zależy już od ciebie. Jeśli pozostawisz wrażliwość samej sobie, nie włożysz energii w to, żeby ją okiełznać, to prawdopodobnie konstrukcja ta będzie dość krucha. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ żyjemy w pędzącym świecie, zdominowanym przez krzykaczy, którzy potrafią rozpychać się łokciami. Prawdopodobnie byłeś w swoim życiu otoczony przez ludzi, którzy próbowali uświadomić ci, że coś z tobą jest nie tak, a ty im uwierzyleś.

Bo faktycznie większość świata jest mniej wrażliwa niż ty. Nie jest łatwo być nonkonformistą. Nikt nie lubi nie pasować do grupy. Odstawać. Siłą rzeczy więc próbujemy się do niej dopasować. Niektórym nawet się udaje. Uczą się tak doskonale odgrywać przyjętą przez siebie rolę, że

w pewnym momencie właściwie nie wiedzą już, kim są. Zakładają maskę od tak dawna, że już nie czują nawet, że ich uwiera. W pewnym momencie stają się więźniami postaci, którą odgrywają, bo okazuje się, że nic w ich życiu nie pasuje do tego, jacy są naprawdę.

Zdejmij tę zbroję. Bardzo ciężko się w niej chodzi każdego dnia. Nie musisz walczyć. Nie musisz się bronić. Nie musisz nikogo udawać, nie musisz nic wypierać. Czas, byś odkrył siebie takim, jakim jesteś. Jesteś normalny. Twój umysł odznacza się po prostu pewną specyfiką, w dużej mierze uwarunkowaną przez geny. Musisz nauczyć się z niego korzystać.

Jesteś jak orchidea wśród mleczy. Żeby w pełni ukazać swoje piękno, musisz dobrze o siebie dbać. Karmić się dobrym słowem, samoakceptacją. Musisz przede wszystkim zacząć grać w jednej drużynie z samym sobą.

POZNAJ SWOJE OGRANICZENIA

Niezależnie od tego, jak wiele testów osobowości wykonasz i jak wiele szufladek zostanie ci dostarczonych, w których możesz siebie zamknąć, pamiętaj, że ostatecznie jesteś... sobą. Po prostu sobą. Jedynym w swoim rodzaju typem osobowości, który ty sam znasz najlepiej.

Czytałem książki poświęcone wysokiej wrażliwości, w których, mam wrażenie, autorzy przypisują swoje ograniczenia wszystkim innym o podobnym temperamencie.

Ted Zeff w książce *Być nadwrażliwym i przetrwać* (sam tytuł książki sugeruje jakoby życie wrażliwca sprowadzało

się do walki o przetrwanie) doradza np., które ćwiczenia fizyczne są odpowiednie dla osób nadwrażliwych, pisząc:

Będąc osobą nadwrażliwą, powinieneś zrezygnować z popularnych, opartych na współzawodnictwie zajęć (...) na korzyść ćwiczeń, które pomagają odnaleźć wewnętrzny spokój⁶.

Szkoda, że w tej książce nie ma rozdziału „Co osoby wrażliwe powinny jeść?”. Czy zaleca Pan wrażliwcom jedzenie pikantnych potraw czy też raczej unikanie bólu z nimi związanego? Bo kiedy moja żona ugotuje tajską zupę Tom Yum, to chociaż para wylatuje mi uszami, jednak nie potrafię sobie odmówić dokładki...

Panie Tedzie... Czy sugeruje Pan, że zamięłowanie do określonych sportów jest cechą genetyczną? Czy sądzi Pan, że nie istnieją wrażliwcy, którzy poprzez sportową rywalizację skutecznie rozładują swoje napięcia?

Dalej w tej samej książce możemy przeczytać anegdotę z życia autora:

Gdy kiedyś codziennie grałem w koszykówkę, nie rozumiałem, dlaczego zawsze czułem się zmęczony. Nie uświadamiałem sobie wówczas, że jako mężczyzna wrażliwy nie zawsze mogłem dotrzymać kroku pozostałym graczom (...)⁷.

Czytając tego rodzaju teksty, można odnieść wrażenie, że jako wrażliwiec jesteś wręcz skazany na łapanie zadyszki po przebiegnięciu kilkunastu metrów...

6 Ted Zeff, *Być nadwrażliwym i przetrwać. Praktyczny poradnik*, wyd. Jacek Santorski & Co (2008), s. 105–106.

7 *Ibidem*.

Panie Zeff, nie zrzucaj Pan braków w kondycji na nadwrażliwość... Chociaż nasz sposób przetwarzania rzeczywistości różni się od większości ludzi, to jednak wydajność mięśni i ciała nie ma tu kompletnie nic do rzeczy!

Dobrze mieć więc dystans do tego, kiedy ktoś ci mówi, że czegoś nie powinienes albo czegoś nie możesz, bo to do ciebie nie pasuje. Tego w mojej książce nie przeczytasz. Ja ci powiem raczej: „Możesz wszystko!”

Nie wszystko jednak warto. Niektóre zajęcia będą kosztować cię tak wiele energii, dużo więcej niż osób o innym charakterze, że po prostu szkoda ją tracić. Moim zdaniem lepiej inwestować energię przede wszystkim w to, co przychodzi nam łatwo i naturalnie. Nie musisz być dobry we wszystkim. Nie musisz być idealny. Temu, jak nie być idealnym i się z tego cieszyć, jest zresztą poświęcona znaczna część tej książki.

Niektórzy wręcz mogą zacząć traktować wrażliwość jako wymówkę, by nie pracować nad sobą. „Jestem wrażliwy, więc mogę całymi dniami siedzieć przed komputerem i wycofywać się z życia”. Oj, nie! Wręcz przeciwnie. Jesteś wrażliwy, więc świat potrzebuje cię tym bardziej, mój drogi. Nie po to natura wykształciła u 20% ludzi wyjątkowe zdolności do dostrzegania tego, czego inni nie widzą, żeby nie wyrażali tego w żaden sposób...

Świat potrzebuje twojej wrażliwości...

Warto więc znać swoje ograniczenia, słabsze strony. Oddzielić to, co warto zmienić, od tego, co lepiej po prostu zaakceptować.

Nie jestem jednak tutaj po to, żeby ci te granice wyznaczyć. Nikt nie może ci ich wyznaczać.

Bo wiesz, jaki jest najlepszy sposób na to, żeby poznać, czy twoje ograniczenia istnieją naprawdę?

Spróbować je przekroczyć.