

NA TEMAT

Kiedy świata jest za dużo,

czyli sceny z życia wrażliwych smoków

Zamów już dziś **charaktery+**

Osoby wysoko wrażliwe często czują się odmieńcami, dziwakami, jakby pochodziły z innego świata. Jak żyć wśród ekstrawertyków, będąc osobą wysoko wrażliwą? Co robić, a czego nie robić ze swoją wrażliwością? Z Katarzyną Kucewicz rozmawia Edyta Żmuda.

Edyta Żmuda: Kiedy myślałam o naszej rozmowie, nie wiem dlaczego przyszedł mi do głowy tytuł książki z dzieciństwa. To zbiór historyjek Beaty Krupskiej zatytułowany *Sceny z życia smoków*. **Katarzyna Kucewicz:** Może dlatego, że osoby wysoko wrażliwe nierzadko czują się takimi smokami – odmiennymi czy dziwnymi.

Porozmawiajmy więc o scenach z życia osób wysoko wrażliwych. Obie chyba odnajdujemy się w tym określeniu. Scena pierwsza to wstyd. Wstydzimy się swojej wrażliwości. W swojej książce *Kobiety, które czują za bardzo* piszesz: „Mnóstwo wysoko wrażliwych kobiet stygmatyzuje siebie określeniami histeryzując, jestem za bardzo przewrażliwiona, wpadam w panikę, jestem emocjonalnie labilna, nie-żnośna”. Skąd wynika ta autostygmatyzacja?

Zawstydzamy same siebie, bo powtarzamy coś, co wpajano nam od dzieciństwa. Nasz wewnętrzny głos jest uwewnętrznioną narracją tego, co słyszeliśmy już jako przedszkolaki. Dziecko, które cały czas jest zachęcane, by dostosować się do innych, by myślało i reagowało na świat jak inne dzieci, uczy się, że coś jest z nim nie tak. Przyjmuje, że to, co czuje, nie jest w porządku. Często doświadczamy piętnowania wysokiej wrażliwości. Po latach, w dorosłym życiu powtarzamy jak mantrę teksty naszych rodziców, nauczycieli, rodzeństwa i sami dla siebie stajemy się surowymi zandarmami. Mówimy sobie: „Przestań, jesteś dziwna”. Myślę, że ten proces przejmowania narracji na nasz temat jest tak subtelny, że możemy przez całe życie nie zdawać sobie sprawy, iż oceniamy siebie tak, jak kiedyś oceniali nas matka czy ojciec...

I że to wcale nie jest nasz wewnętrzny głos, tylko narzucony schemat myślowy.

Ta matryca sprawia, że jeszcze bardziej zapamiętujemy złe określenia i negatywne komunikaty. Jesteśmy dla siebie surowi i okrutni, a przez to stajemy się bezlitośni wobec swojej wysokiej wrażliwości. To z kolei może doprowadzić do jej całkowitego wyparcia. Pokazuje to moje doświadczenie, które opisuję w książce. Kiedy zaczynałam ją pisać, nie identyfikowałam się jako osoba wysoko wrażliwa. Byłam przekonana, że to jest książka o moich klientkach, dlatego że według badań Elaine Aron 90% osób uczestniczących w psychoterapii to ludzie wysoko wrażliwi. Dopiero pogłębiając swoją wiedzę, z ogromnym zdumieniem zaczęłam odkrywać, że też należę do tego grona. Całe życie musiałam udawać, że nie jestem wrażliwa i wmawiać wszystkim innym wokół, że „Nie, ja wcale taka nie jestem”. To jest doświadczenie ludzi, którzy – na przykład – przez rodziców byli bardzo zachęcani do przekraczania własnych granic. Dziecko nie chce podejść do obcych dzieci, a rodzic wypycha go na siłę. Dziecko nie chce brać udziału w przedstawieniu, a słyszy: „No idź, musisz wystąpić!”.

Rodzice mówią: „Nigdzie Ciebie nie widać! Zawsze tylko inne dzieci się zgłaszają do konkursu czy do trójki klasowej... Co z Tobą?!”.

Nie lubiłam pozować do zdjęć, a zawsze słyszałam: „Musisz stanąć do zdjęcia”.



KATARZYNA KUCEWICZ

Psycholożka, psychoterapeutka, seksuolożka. Współtwórczyni Ośrodka Psychoterapii i Coachingu Inner Garden w Warszawie. Przynależy do Polskiej Federacji Psychoterapii. Jest konsultantką merytoryczną i ekspertką w programach telewizyjnych i audycjach radiowych. Autorka trzech książek, w tym ostatniej *Kobiety, które czują za bardzo*.

Kiedy człowiek zdejmie z siebie pancerz oczekiwań, to nagle okazuje się, że życie w duchu wysokiej wrażliwości, a nie w formie narzuconego ekstrawertyzmu, jest życiem w zgodzie z samym sobą.

Kolejna sprawa – hałasy. Nigdy ich nie lubiłam, a słyszałam: „No coś ty, czego się obawiasz?!”. „Wszystkie dzieci kochają balony” – a ja się tych balonów bałam. To było dla mnie wstrząsające odkrycie, że prawdopodobnie wiele osób, tak jak ja, nie ma pojęcia o wysokiej wrażliwości, chociaż być może zalicza się do grupy WWO. Kiedy człowiek zdejmie z siebie taki pancerz oczekiwań, to nagle okazuje się, że życie w duchu wysokiej wrażliwości, a nie w formie nachalnego ekstrawertyzmu, jest życiem w zgodzie z samym sobą.

Kolejna scena z życia osoby wysoko wrażliwej to poczucie, że świata jest za dużo. Kiedyś brałam udział w warsztatach. Po całym dniu byłam tak zmęczona, że marzyłam tylko, aby zamknąć się w pokoju hotelowym i popatrzeć na drzewa za oknem. Tymczasem reszta grupy organizowała wieczorne spotkanie towarzyskie. Miałam dylemat – zostać z nimi i być wesolą jak inni czy posłuchać wewnętrznej potrzeby. Na to przyszła trenerka i powiedziała: „Przepraszę was, ale mam ochotę pobyć sama. Dla mnie ten dzień to dużo bodźców i wrażeń. Potrzebuję własnej przestrzeni”. Patrzyłam na nią zafascynowana, że ma odwagę być odrębną i mówi o tym wprost. Dlatego cieszę takie publikacje jak Twoja książka. One otwierają drzwi do własnego pokoju.

Często słyszę podobne historie w gabinecie. Mówią one o wewnętrznym dysonansie pomiędzy tym, jak powinniśmy się zachowywać, żeby nie odstawać od grupy, a tym, jak chcemy się zachować i czego naprawdę potrzebujemy. Codziennie dostaję wiadomości od czytelniczek, które piszą, że wreszcie zrozumiały: można nie chcieć siedzieć całą noc z przyjaciółmi i to jest normalne. Kiedy uzmysławiamy sobie swoją wysoką wrażliwość, automatycznie dochodzi do nas,

że nie jesteśmy niekulturalni, nie jesteśmy odludkami czy zarozumiałcami, którzy nie mogą posiedzieć ze znajomymi i rozczulają się nad sobą. Coraz więcej osób, czytając o wysokiej wrażliwości i odnajdując się w niej, przestaje być dla siebie okrutna i podąża za głosem swoich potrzeb. Zależy mi, by nie tylko osoby wysoko wrażliwe odnajdywały się w tym, kim są, ale też by ludzie spoza tej grupy uczyli się, że potrzeba samotności nie musi wynikać z braku sympatii.

Kolejna scena dotyczy życia rodzinnego. Jak powiedzieć partnerowi czy dzieciom, że potrzebujemy pobyć sami, bez obawy, że poczną się odrzuceni?

To ważny element wdrażania kogoś w naszą wysoką wrażliwość. O ile w przypadku obcych osób nie musimy się tłumaczyć, o tyle dobrze jest informować partnera czy bliskich o tym, że odkrywamy w sobie wysoką wrażliwość, a pójście samemu do kina czy do parku jest naszą wewnętrzną, bardzo ważną potrzebą. To daje szansę, by partner zrozumiał, że chcemy i potrzebujemy być sobą. Zawsze uczulam, że rozwój i podążanie za swoim głosem wewnętrznym są świetne, ale obok nas może być ktoś, kto nie rozumie, o co nam chodzi, kiedy mówimy: „Ja jednak nie będę chodziła z Tobą na te głośne festiwale, bo później muszę to odchorować”. Zapraszamy powoli taką osobę do naszego świata i wysłuchajmy jej, pozwólmy wyrazić swoje obawy.

Czy w rozmowach z klientami słyszysz obawę, że bliska osoba poczuje się przytłoczona nadmierną wrażliwością? Przecież cały świat nie będzie wokół nas chodził na paluszkach.

Osoby wysoko wrażliwe czasami boją się, że będą źle zrozumiane i że okazanie swoich potrzeb będzie skutkowało dyskomfortem w relacji. Wysoka wrażliwość to też wrażliwość na drugiego człowieka. To ogrom-

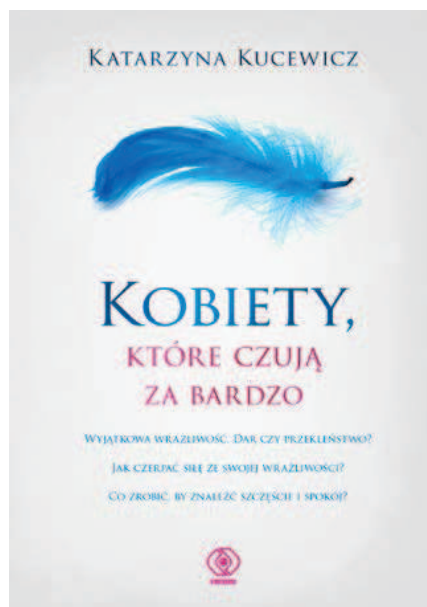


nie rozbudowana empatia, wyczulenie na niuanse, na mikrogesty innych ludzi i na ich samopoczucie. Nawet jeżeli wysoko wrażliwa osoba ma już dosyć ukrywania siebie, to zawsze będzie to robiła z uważnością na drugiego człowieka. Empatia sprawia, że mamy duży wgląd w to, jak czują się inni. Czasami do tego stopnia, że gdy widzimy, że ktoś kręci nosem na naszą wrażliwość, to wolimy się wycofać i zrezygnować np. z samotnych spacerów. Z reguły jednak udaje się jakoś znaleźć wspólną płaszczyznę.

Duża empatia prowadzi do kolejnej sceny z życia osoby wysoko wrażliwej. Podczas spotkania przyjaciółek jedna z nich dużo mówi o swoich kłopotach. Druga, wysoko wrażliwa, czuje się przytłoczona ogromem tych zwierzeń. A dodatkowo zamartwia się o przyjaciółkę. Wieczorem, po spotkaniu, czuje się zmęczona, wyczerpana emocjonalnie. Jak załatwić się o siebie w relacji z innymi?

Zawsze zachęcam, by pomyśleć o różnych obszarach życia, w których objawia się nasza wysoka wrażliwość,





i nauczyć się komunikowania granic. W wysokiej wrażliwości te granice są bardzo ważne, ponieważ przeważnie na skutek rodzicielskich zachęt, że mamy być tacy, jak inni, nie mamy świadomości o prawie do ich wyznaczania. Jak powiedzieć koleżance z pracy, że jej perfumy są zbyt intensywne i boli nas od nich głowa? Jak zakomunikować, że nie możemy się skupić z po-

wodu głośnych rozmów? Czasami jest to bardzo trudne. Na gruncie prywatnym ludzie często lgną do osób wysoko wrażliwych, bo są świetnymi słuchaczami – zaangażowani w rozmowę, uważni, cały czas dają z siebie wszystko. Ale często, właśnie na skutek tego, że nie mówią o granicach, trafiają na ludzi, którzy eksploatują ich do cna i niewiele dają w zamian. Te relacje niestety bywają bardzo niesymetryczne.

Czyli czasem ludzie zostawiają nas z workiem, który zrzucili ze swoich pleców?

Tak. Później to my musimy korzystać z pomocy psychoterapeuty, mając poczucie, że gdy zapłacimy, w końcu będziemy mogli coś powiedzieć, bo nikt inny nie chce nas słuchać. Stawianie granic dotyczy także relacji damsko-męskich, miłosnych, a także rodzinnych. I mówię w końcu bliskim, że nie jestem w stanie iść na molo w Sopocie, na którym jest mnóstwo osób.

Bo nie odpoczywam w ten sposób... Niektóre osoby lubią gwar, ale ja potrzebuję czegoś innego.

Zgadza się. Komunikowanie granic w obszarach, o których mówimy, jest trudne, ale nie jest niemożliwe. Obszar, gdzie jest to szczególnie karkołomne, to macierzyństwo. Wiele kobiet czuje, że nie daje rady, nie potrafi, serce im się łamie, kiedy pomy-

ślą, że miałyby powiedzieć dziecku: „Nie będę się bawić z Tobą wozem strażackim, jest dla mnie zbyt głośny”. Mama, która nie chce chodzić na plac zabaw, bo hałas ją wykańcza, często zaczyna wątpić w swoje kompetencje rodzicielskie i myśleć, że coś jest z nią nie tak.

Brene Brown pisze: „Odkąd zaczęłam stawiać granice w komunikacji z bliskimi, może jestem mniej miła, ale bardziej kochająca”. To takie prawdziwe, prawda?

Tak, Brene Brown dużo pisze o wysokiej wrażliwości. Warto, by zdanie: „Nie robię niczego złego” było mantrą większości wysoko wrażliwych kobiet. Gdy mówię, że nie pójde na plac zabaw, to w ten sposób dbam o dziecko. O to, żebym była mamą uśmiechniętą, radosną, a tym samym, żeby moje dziecko było szczęśliwe. Trudno jednak mieć taką perspektywę, skoro jesteśmy ze wszystkich stron bombardowani upomnieniami, jak się powinno funkcjonować, jaką powinno się być aktywną, roześmianą, beztroską mamą. Jesteśmy zanurzeni w takich standardach, świat jest zaprojektowany z myślą o osobach niskiej wrażliwości. Instagram również jest w większości niski wrażliwy. Z jednej strony rozpoznajemy w sobie tę cechę, staramy się żyć w zgodzie z nią, a z drugiej strony otrzymujemy przekazy, które często uderzają w nas jak petarda i sprawiają, że czujemy się nieprzystający do reszty.

Osobom wysoko wrażliwym żyje się łatwiej czy trudniej?

Myślę, że to zależy od tego, co robimy ze swoją wysoką wrażliwością i jakie mamy podejście do siebie. Na pewno trudniej będzie się żyło osobom, które swojej wysokiej wrażliwości nie akceptują.

I nie będą próbowały zrozumieć, że wysoka wrażliwość to tak naprawdę kompetencja. Jesteśmy osobami o dużej inteligencji emocjonalnej. W jakich obszarach jest to pomocne? Taka osoba kojarzy mi się ze świetnym menedżerem albo osobą predysponowaną do pracy w zespołach...

Zazwyczaj ludzie wysoko wrażliwi pracują w obszarach pomocowych, są na przykład psychologami, psy-

choterapeutami, pedagogami. Idealnie odnajdują się również w biznesie. W Ameryce, w wielkich korporacjach robi się specjalne kursy dotyczące współpracy z osobami wysoko wrażliwymi. Przywiązuje się do ich potrzeb dużą wagę. Jak mówi Eleine Aron, jest ekonomicznie uzasadnione, by dbać o przestrzeń dla ludzi wysoko wrażliwych, ponieważ mają oni ogromny potencjał. Jeżeli biuro takiej osoby jest odpowiednio zorganizowane i nie ma wielu bodźców odstraszących, taki pracownik zazwyczaj jest superkompetentny. Wynika to z jego cech, na przykład drobiazowości czy sumiennosci. Ludzie wysoko wrażliwi są uwrażliwieni na szczegóły, niuanse.

I obdarzeni niezwykłą intuicją. Tak naprawdę intuicja to zauważanie niuansów i dostrzeganie nowej drogi, której nikt inny nie zauważył.

Co uratowało wiele firm. Ludzie wysoko wrażliwi szybko dostrzegają, że ktoś jest nieuczciwy albo źle się czuje w jakiejś sytuacji. Intuicyjnie odbierają coś, co dla ludzi nisko wrażliwych jest poza zasięgiem percepcji. Dzięki temu chętnie prosi się ich o ocenienie jakiejś sytuacji, bo zazwyczaj trafnie interpretują rzeczywistość. Są doskonałymi obserwatorami. Eleine Aron opisywała na przykład, jak zauważyła smugę ognia, której inni kompletnie nie widzieli. Ta spostrzegawczość jest cenną cechą w biznesie, wysoko wrażliwy pracownik jest bardzo pożądanym. Jeśli jednak będzie pracował w nieodpowiednich warunkach, może się szybko wypalić, szczególnie gdy próbuje się dopasować do większości bardziej ekstrawertycznej populacji. Trudno będzie również osobom, które nie zwracają uwagi na swoje wnętrze, doświadczają świata bez analizy, bo nie chcą lub boją się go analizować. Czasami nie mamy możliwości dostępu do siebie, a czasami tego nie chcemy w obawie przed tym, co zobaczymy.

Jaki może być pierwszy krok, żeby zrobić przestrzeń dla samej siebie? By spojrzeć na siebie taką, jaką jestem?

Myślę, że najważniejsze jest to, o czym często mówi Natalia de Barbaro – żeby przyjmować swoje emocje, uczucia i doświadczenia takimi, jakie są. Bez oceniania, bez rankingu.

12 sierpnia 2021 r. o godzinie 21:30 Edyta Żmuda, Redaktor Naczelna „Charakterów”, w *Kobiecy wieczorze* Radia dla Ciebie opowie o tym, jak żyć, będąc osobą wysoko wrażliwą.



Czyli: „Widzę, co przeżywam”, „Widzę, kiedy się złościę, kiedy jestem zmęczona”, „Widzę, że mam dosyć, że się wstydę”. Czy tak?

Po prostu: „Widzę siebie z wrażliwością, jaką mam”. To pomaga osobie wysoko wrażliwej być bliżej siebie. To pierwszy krok. Kolejne to próby sprawdzania, co jest dla nas dobre. Często zachęcam klientów, by oglądali swoją wysoką wrażliwość i sprawdzali, kiedy czują się lepiej. Czy wolą, by wieczorem górne światło było włączone, czy czują się z nim gorzej. W efekcie ludzie przearanżowują swoje wakacje i rezygnują z wielkich kurortów na rzecz urlopu w głąszy, zmieniają ustawienie biurka w pracy, w mieszkaniu wybierają dyskretną lampkę zamiast ostrego światła albo słuchają cichej muzyki, a nie telewizora na full. Czasami wprowadzenie takiej drobnej zmiany sprawia, że czują się odprężeni i bardziej twórcy. Często potencjał lub możliwości intelektualne osoby wysoko wrażliwej są przyhamowane, a takie odstymulowanie sprawia, że wracają inspiracje. Nawet jeżeli złości nas nasza wrażliwość i denerwujemy się na siebie, to warto spróbować dostosować swoje otoczenie do tej cechy i sprawdzić, jak to na nas wpływa. Czasami wprowadzenie roślin do pokoju sprawia, że osoba doświadcza jakiegoś osobistego przełomu.

Znam to z życia. Jedna roślinka na biurku sprawia, że czujemy las. W swojej książce wspominasz o rytuałach w codzienności, które mogą być dla nas wspierające. Najważniejsze, by zrozumieć, kim naprawdę jesteśmy, czego potrzebujemy. Sugerujesz: „rozwijaj samoświadomość”, „obserwuj siebie”, „zadawaj sobie pytania – czego jest za mało, czego zbyt wiele”. Na koniec piszesz: „Ten głos ocali Cię w wielu sytuacjach i relacjach z ludźmi. Może stać się Twoim kompasem, znacznie mniej zawodnym niż kompas w postaci opinii innych osób”.

Nadal się pod tym podpisuję... ●