

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. Wstydzimy¹ się swojej wrażliwości. W swojej książce *Kobiety, które czują za bardzo* piszesz: „Mnóstwo wysoko wrażliwych kobiet stygmatyzuje siebie określeniami histeryzuję, jestem za bardzo przewrażliwiona, wpadam w panikę, jestem emocjonalnie labilna, nieznośna”. 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”. Patrząc 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 poczują 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-