

Praktyczny poradnik dla

**WYSOKO
WRAŻLIWYCH**

Beata Mąkolska

Praktyczny poradnik dla
WYSOKO
WRAŻLIWYCH

Jak radzić sobie na co dzień
z pozytywnymi i negatywnymi emocjami
podnosząc poczucie własnej wartości
i zwiększając pewność siebie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN

Copyright © 2022 by Beata Mąkolska

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Wszystkim dziewczynom,
które chciały mieć w jednym miejscu
narzędzia do pracy ze swoją wrażliwością.*

SPIS TREŚCI

Zamiast wstępu ◊ 11

1. WYSOKO WRAŻLIWY CZŁOWIEK, CZYLI KTO? ◊ 15

Czym jest wysoka wrażliwość ◊ 15

Wrażliwość ciała migdałowatego, introwersja
i fizjonomia ◊ 19

Empatia i wysoka wrażliwość ◊ 30

Efekt zapalonego światła ◊ 37

Wysoka wrażliwość a uwarunkowania pokoleniowe ◊ 41

Czy mówić innym o wysokiej wrażliwości? ◊ 55

O uwrażliwianiu się i odwrażliwianiu przy trudnym
dzieciństwie ◊ 59

Duchowe spojrzenie: Świat się uwrażliwia ◊ 61

2. WYSOKA WRAŻLIWOŚĆ I KONSTRUKT TEMPERAMENTU ◊ 65

Rozpoznać swój temperament ◊ 65

- Wewnętrzny konstrukt melancholika ◊ 69
- Umiejętne wykorzystywanie cech i rozróżnienie ich od programów ◊ 70
- Wysoko wrażliwy melancholik z cechami choleryka ◊ 100
- Wysoko wrażliwy melancholik z cechami flegmatyka ◊ 104
- Wrażliwość i cechy sangwiniczne ◊ 106
- Na pewnym poziomie świadomości temperament nie ma większego znaczenia ◊ 107
- Duchowe spojrzenie: Wszyscy jesteśmy z gwiazd, czyli o konstruktach dusz ◊ 108

3. ZAPANOWAĆ NAD UMYSŁEM ◊ 111

- Sposób w jaki myślisz jest nawykiem ◊ 111
- Mało konstruktywne sposoby myślenia ◊ 116
- Myślenie konstruktywne ◊ 149
- Duchowe spojrzenie: O odbieraniu informacji z pola ◊ 151

4. CO ZABIERA CI ENERGIĘ? ◊ 157

- Jaką ilość energii dysponujesz każdego dnia? ◊ 157
- Co pochłania twoją energię, czy też na co ją wydatkujesz? ◊ 162
- (Nie)oczywiste pożeracze energii ◊ 172
- Duchowe spojrzenie: Walka o uwagę, to walka energię ◊ 207

5. JAK PODNOSIĆ POZIOM SWOJEJ ENERGII ◊ 211

- Co cię ładuje, co cię wzmacnia ◊ 211
- Zmniejsz ilość bodźców w codziennych czynnościach ◊ 216

- Co z tą kawą? ◇ 225
- Sen jako podstawa regeneracji ◇ 228
- Jeśli nie umiesz odpoczywać, gdy jest coś do zrobienia ◇ 246
- Jak mówić o potrzebie regeneracji ◇ 249
- Duchowe spojrzenie: Wszystko jest energią ◇ 256

6. JAK PODEJMOWAĆ DECYZJE I BYĆ

ASERTYWNĄ ◇ 259

- Złożoność procesu podejmowania decyzji ◇ 259
- Stworzenie punktu odniesienia i wartości życiowe ◇ 264
- Rób to co chcesz a nie to, co powinnaś ◇ 276
- Jak być asertywną i jak rozmawiać z innymi ◇ 280
- Powiedz TAK sobie i omijaj pułapki ◇ 286
- Jak podejmować decyzje z czucia, czyli z serca ◇ 294
- Jak nie ulegać manipulacji i podejmować dobre dla siebie decyzje ◇ 301
- Na pewnym poziomie każda decyzja jest ok ◇ 308
- Duchowe spojrzenie: Wskazówki od Wszechświata, Horoskopy i inne pomoce decyzyjne ◇ 310

7. PODSTAWY FUNKCJONOWANIA WYSOKO

WRAŻLIWYCH OSÓB ◇ 315

- Poziomy funkcjonowania ◇ 315
- Jak uzdrawiać przeszłość? ◇ 322
- Uwalnianie emocji ◇ 331
- Drugie imię wysokiej wrażliwości – kreacja i szeroko pojęta twórczość ◇ 337
- Minimalizm w domu, relacjach, działaniu i umyśle ◇ 342
- Natura to podstawa funkcjonowania ◇ 353
- Duchowi i fizyczni przyjaciele – psy i koty ◇ 360
- Energia serca i praktyka wdzięczności ◇ 368

Akceptacja przestrzeni duchowych, intuicji i rozmów
ze Wszechświatem ♦ 375

Budowanie nowej historii o sobie ♦ 380

Zakończenie ♦ 385

Źródła ♦ 387

ZAMIAST WSTĘPU

Niech cię powitam, pokrewna mi, wrażliwa istoto. Jeżeli wzięłaś do ręki tę książkę, to z pewnością masz w sobie tę specyficzną subtelność, którą być może czasem starasz się wcisnąć jak najgłębiej w siebie, by przetrwać dzień w mało wrażliwym otoczeniu. Być może masz wrażenie, że nie pasujesz do tego świata, nie gonisz za trendami, wiele rzeczy wydaje ci się płytkie, niepotrzebne, nazbyt okrutne. Szukasz głębszego sensu i jeśli go nie znajdujesz – często cierpisz. A żeby było ciekawej – masz poczucie, że mało kto cię rozumie. twoje emocje są jak góra lodowa – zaledwie skrawek wystaje na zewnątrz, ogromna większość jest schowana przed światem, bo przecież większość emocji, przemyśleń nosisz w sobie.

Ja cię rozumiem.

I powiem ci coś jeszcze: jest nas więcej.

W ostatnich latach hasło „wysoka wrażliwość” wypłynęło na światło dzienne. Dzięki cudownej badaczce Elaine N. Aron, która przeprowadziła badania naukowe na temat tej cechy i właśnie upowszechniła ją poprzez swoją pracę i swoje książki. To bardzo

przydatna lektura, otwierająca oczy wielu ludziom. Nagle okazuje się, że wiele wysoko wrażliwych osób wychodzi z ukrycia – jeszcze z odrobiną nieśmiałości i dystansu, ale już z większą nadzieją na akceptację i zrozumienie.

Wiem, bo spotykam takie osoby każdego dnia. Pracuję z takimi osobami od lat. Choć problemy z jakimi zwracają się do mnie wysoko wrażliwe osoby mogą być różne, zwykle u ich podstaw leży coś, co ja nazywam **zarządzaniem własną energią**. Wiem, że słowo „zarządzanie” raczej nie kojarzy się z duchowością i rozwojem osobistym, a jednak – jeżeli weźmiesz pod uwagę fakt, iż większość z nas każdego dnia dysponuje określoną ilością energii do życia, to okazuje się, że wysoko wrażliwe osoby głównie nie potrafią kompletnie tą energią zarządzać. Często nie mogą sobie poradzić z nagłym spadkiem energii, wybuchami złości, czy pojawiającym się „nie wiadomo skąd” przejmującym smutkiem. W sumie, nie ma się co dziwić – zwykle nikt nie uczy nas w dzieciństwie zarządzania własną energią.

Czas nadrobić zaległości.

*Ta książka powstała po to,
by ułatwić ci poznanie własnej wrażliwości
i nauczyć się zarządzać swoją energią na co dzień.*

W książce przytaczam wiele różnych historii, ponieważ na konkretnych życiowych przykładach można najlepiej zrozumieć pewne procesy. Większość bohaterek tych historii nazywa się Kasia, bądź Ania, bo takie imiona były najpopularniejsze za czasów mojej młodości :) Pamiętaj jednak, że choć wszystkie przykłady są jak najbardziej prawdziwe, bohaterki i okoliczności są często zlepkiem różnych postaci, aby chronić prywatność dziewczyn.

Nie ma odrębnego rozdziału traktującego o pracy, ponieważ działalność zarobkowa jest częścią naszego życia codziennego

i tak naprawdę to jak ona wygląda i co tam się w niej dzieje, także jest odzwierciedleniem tego, co mamy w sobie. Zatem wiele przykładów dotyczących kwestii zawodowych znajdziesz po prostu w trakcie czytania książki. Podobnie nie wyodrębniałam działu związanego z macierzyństwem i wysoką wrażliwością, bo temat jest tak obszerny, że wymaga osobnej książki, do której napisania nieuchronnie zmierzam. Jednak i w tym zakresie znajdziesz sporo przykładów i wskazówek w książce.

Choć książkę napisałam dla kobiet i do nich kieruję się w narracji, także i wysoko wrażliwi mężczyźni znajdą w niej praktyczne wskazówki. Schematy umysłu mamy bowiem te same, choć niektóre są bardziej lub mniej nasilone w zależności od panujących stereotypów. Jeżeli jesteś wysoko wrażliwym mężczyzną także i dla ciebie ta książka będzie solidną bazą wiedzy do okiełznania własnej wrażliwości.

Potraktuj tę książkę, jako taki podstawowy filar, bazę wiedzy, dzięki której lepiej zrozumiesz wysoką wrażliwość, nauczysz się z nią funkcjonować i poznasz jak mieć większą kontrolę nad swoimi myślami, emocjami, swoją życiową energią. Prowadząc kanał w serwisie Youtube, wiele wysoko wrażliwych osób dziękowało mi za przedstawiane informacje, przykłady, wiedzę. Twierdzili, że dzięki temu co powiedziałam, zrozumieli lepiej siebie, zrozumieli co się z nimi dzieje, poczuli ulgę. Jedną z dziewczyn niegdyś pięknie ujęła to co robię mówiąc, że działałam „tak bardzo holistycznie, łącząc wiedzę dotyczącą psychologii i zachowań ludzkich, z duchowością i praktycznymi wskazówkami”. Jestem jej niezmiernie wdzięczna za te słowa, bo pięknie odzwierciedlają moje lata pracy, zdobywania wiedzy i doświadczenia. Zawsze interesowało mnie jak coś można zastosować w praktyce, dlatego na następnych stronach znajdziesz dość konkretne podejście, które według mnie – wcale nie wyklucza się z duchowością i pracą z energią. W tej książce

zebrałam wiedzę, moje obserwacje, wnioski, analizy, odczyty i doświadczenia w pracy związanej ze wspieraniem ludzi w ich rozwoju osobistym i duchowym. Niech ta wiedza przysłuży się tobie. Wprowadź ją w życie.

Beata

Tu mnie znajdziesz:

www.beatamakolska.pl

<https://www.youtube.com/c/beatamakolska>



WYSOKO WRAŻLIWY CZŁOWIEK, CZYLI KTO?

Myśli przewodnie:

*Poznanie aspektów wysokiej wrażliwości
ułatwia zrozumienie siebie.*

*Jeśli masz introwertyczną naturę, miej świadomość,
że żyjesz w dość ekstrawertycznym świecie.
ci, którzy czuli, widzieli i wiedzieli więcej, byli od zawsze.*

Czym jest wysoka wrażliwość

Pojęcie wysokiej wrażliwości zaczyna być coraz bardziej znane dzięki publikacji w latach dziewięćdziesiątych badań Elaine N. Aron, które zrewolucjonizowały świat wielu osób. Nagle okazało się, że ci, którzy najczęściej myśleli o sobie, że coś jest z nimi „nie tak”, że „nie mogą odnaleźć się w świecie”, że „nie pasują do otoczenia”, że większość rzeczy jest dla nich za głośna, za szybka, za mocna – są po prostu wysoko wrażliwi. A że jest nas zdecydowanie mniej w tym jakże mało wrażliwym świecie,

najczęściej czujemy się jak jacyś „dziwni”, „niepasujący do świata”, „niedostosowani”, „społeczni” – właśnie takimi określeniami nazywają się najczęściej osoby wysoko wrażliwe.

Od lat mam przyjemność pracować z różnymi ludźmi, w dużej mierze z wysoko wrażliwymi. Przychodzą do mnie często z mocnym przekonaniem, że „coś jest z nimi nie tak” i oczekują, że poprzez spotkania ze mną wreszcie „się naprawią”, przestaną mieć problem ze światem, a świat przestanie mieć problem z nimi (na marginesie: świat, aż tak bardzo nie przejmuje się tobą, jak ty światem :)). Czasem oczekują magicznych efektów, nowej tożsamości, najlepiej odważnej, beztroskiej, wolnej od lęków, a czasem są nastawieni na tzw. długą i ciężką pracę. Najczęściej chcą po prostu przestać tak dużo wymagać (głównie od siebie) i przestać tyle myśleć. Brzmi znajomo?

Prawdopodobnie z podobną sprawą zwracała się do psycho terapeutów pewna młoda kobieta, mająca właśnie tego rodzaju „problem ze światem”. Za którymś razem usłyszała od swojego psychoterapeuty, że po prostu jest bardziej wrażliwa i... coś się w niej otworzyło. Tą wspaniałą kobietą była Elaine N. Aron, która postanowiła przyjrzeć się sprawie bliżej i zbadać czy owa wrażliwość to jakiś deficyt (jak do tej pory przedstawiały to badania psychologiczne), czy może odrębna cecha, którą przejawia jakaś grupa ludzi? Przydał się jej umysł naukowca, dociekliwość i okoliczności w jakich realizowała się zawodowo. Ziarno trafiło na wspaniały grunt, gdyż Elaine Aron miała nie tylko z racji wykonywanego zawodu sposobność przyjrzeć się temu bliżej, ale także dzięki wsparciu męża naukowca, przeprowadzić własne badania naukowe, co rzuciło nowe światło na znajomość psychiki ludzkiej. To podejście, które szukało przyczyn takiego a nie innego stanu rzeczy, pozwoliło dowieść, iż wysoko wrażliwe osoby, stanowią niejako „odrębną grupę ludzi”, nasze umysły głębiej przetwarzają informacje, odbieramy także świat zazwyczaj bardziej intensywnie.

Nagle to, co do tej pory często psycholodzy określali mianem „nadwrażliwości” czy „przewrażliwienia”, zyskało nową nazwę: *głębokiego przetwarzania zmysłowego* i tak wyodrębniona cecha zaczęła być traktowana zupełnie poważnie, nawet jako atut, a nie ułomność, co można było wyczytać między wierszami do tej pory.

Zatem badając ludzi i tę cechę, Elaine Aron(1) zauważyła, że najlepiej wysoką wrażliwość określają cztery aspekty:

- ◊ **głębia przetwarzania** – mózg wysoko wrażliwych osób w większym stopniu korzysta z obszarów związanych z głębszym przetwarzaniem informacji;
- ◊ **przestymulowanie** – więcej analizujesz i przetwarzasz, zatem szybciej ulegasz przestymulowaniu, zmęczeniu, zestresowaniu;
- ◊ **reaktywność emocjonalna** – intensywniej reagujesz na bodźcie, zarówno pozytywne jak i negatywne, charakteryzujesz się także większą empatią;
- ◊ **wyczuwanie subtelności** – i nie tyle chodzi tutaj o lepsze zmysły (choć też tak może być), a o odbiór i przetwarzanie informacji zmysłowych, wychwytywanie subtelnych zmian, niuansów.

Rzeczywiście, gdy pracując z wysoko wrażliwymi ludźmi cały czas przypominam o tych aspektach, zdecydowanie łatwiej przychodzi danej osobie rozumienie pozornie niezrozumiałych dotychczas własnych odczuć, doświadczeń, a nawet myśli. Wysoko wrażliwi ludzie czują ogromną ulgę dowiadując się, że po prostu ich mózg w pewnych aspektach działa nieco inaczej, niż mózg osób nie wysoko wrażliwych. I choć dopiero to Elaine Aron niejako wyodrębniła cechę wysokiej wrażliwości nadając jej nazwę (wrażliwości przetwarzania zmysłowego), to badania nad np. ciałem migdałowatym i jego reakcjami, były prowadzone już wcześniej.

Ciało migdałowe jest ośrodkiem w mózgu, któremu przypisuje się sprawowanie kontroli nad tętnem, ciśnieniem krwi, temperaturą ciała i innymi parametrami związanymi z układem nerwowym, a także biorącym udział w regulacji instynktownych zachowań jak np. zaspokajanie głodu, czy reakcje związane ze strachem. Wyobraź sobie, że ciało migdałowe działa trochę jak sonda, wykrywając z daleka to, co nowe, nieznane, co może zagrażać życiu. Uaktywnia się także, gdy postępujesz inaczej niż zwykle, a także gdy wyobrażasz sobie, że robisz coś innego, niż zawsze. Ciało migdałowe nie odróżnia czy coś się dzieje naprawdę, czy coś sobie wyobrażasz, czy może coś wspominasz – będzie uruchamiało reakcje tak, jakby to była najprawdziwsza rzeczywistość. To bardzo ważna informacja, dzięki której możemy pojąć, dlaczego już samo wyobrażenie przerażającego wydarzenia potrafi nas mocno zestresować.

Zazwyczaj osoby wysoko wrażliwe mają bardzo bujną wyobraźnię, także jeżeli nad tym co się dzieje w głowie nie panują – mogą poważnie zestresować się nawet wtedy, gdy teoretycznie nic się nie dzieje (np. osoba, która boi się jeździć samochodem po przebytych wypadku, już na samo wyobrażenie, że ma jechać w długą podróż będzie odczuwać mocny stres). Wiedz jednak, że tę zależność można wykorzystać w niezwykle pozytywny dla siebie sposób – wyobrażając sobie czy wspominając cudowną chwilę, uruchomisz w ciele przyjemne reakcje (np. wspomnienie zachwycającego krajobrazu, który miałaś możliwość oglądać podczas udanych wakacji i z bardzo bliską ci osobą, sprawi, że zrelaksujesz się, może rozmarzysz, twoje tętno raczej zwolni, serce się uspokoi itd.). Oczywiście to nie jest tak, że tylko jedna część w mózgu za coś odpowiada – pamiętaj, że badania naukowe nad mózgiem to dość świeża sprawa (pomyśl od kiedy technologia nam umożliwia robienie skanów mózgu?), wiele badań wciąż nie daje jednoznacznych odpowiedzi bądź zaskakuje naukowców,

zwłaszcza wtedy, gdy usilnie podchodzą wrywkowo do ciała człowieka (jak medycyna akademicka, która np. wyodrębniła osobnego lekarza do leczenia wzroku, tak jakby gałka oczna wcale nie była powiązana z ciałem, bo czy kiedykolwiek twój okuliśta zadał ci pytanie np. o wątrobę? Czy zainteresował się twoją dietą? Napięciem w karku? Stylem życia? Doświadczeniami?). Nauka stała się niejako nową religią, zatem w kółko szukamy dowodów naukowych na coś, podpieramy się dowodami naukowymi, czytamy statystyki i emocjonujemy się przedstawianiem życia ludzkiego w liczbach i faktach. Coś jest w tym wciągającego, zwłaszcza jeżeli uważasz się za dość racjonalną osobę. Jednakże i tutaj nie brakuje luk, nad którymi przeciętny człowiek się nie zastanawia (np. metodologia badań, przekonania naukowców stawiających hipotezy, przepływ pieniędzy jaki stoi za badaniami, czyli kto i co sponsoruje i tak dalej). Czegoś jednak na początek możemy się złapać, zatem w tym miejscu chciałam ci powiedzieć o badaniach, które pokazały jak mózg introwertyków działa inaczej.

Wrażliwość ciała migdałowatego, introwersja i fizjonomia

Około 80 procent wysoko wrażliwych osób, to osoby introwertyczne. Pojęcia introwertyzmu i ekstrawertyzmu zostały wprowadzone przez Carla Gustava Junga i już od jakiegoś czasu funkcjonują w szerszej świadomości społecznej, choćby przez wysyp poradników psychologicznych jakiego doświadczamy w ostatnich dekadach. Jeżeli jednak są dla ciebie obce pokrótce wyjaśnię, że introwertyk, to osoba która kieruje się do wewnątrz (łac. *introversus* – skierowany do środka), zaś ekstrawertyk to osoba, która kieruje się na zewnątrz (łac. *extraversus* – zwrócony na

zewnątrz). Typowy obraz introwertyka przedstawia osobę, która woli domowe pielesze i spędza wieczory czytając w ciszy ulubione książki, zaś typowy obraz ekstrawertyka przedstawia osobę, która bryluje na imprezach towarzyskich i bawi się do białego rana. Oczywiście to uogólnienie, wręcz stereotyp, umysł jednak lubi sobie dla własnej wygody szufladkować pewne pojęcia. Przedstawię ci zatem jeszcze kilka wskazówek typowych zachowań introwertyków i ekstrawertyków.

Introwertyk:

- ◇ woli regenerować się w samotności
- ◇ zwykle najpierw będzie chciał coś przemyśleć, a potem się wypowiedzieć
- ◇ ma mniej znajomych, ale są to głębsze relacje (ponieważ w ogóle nawiązuje głębokie relacje)
- ◇ nie okazuje w sposób bardzo ekspresyjny emocji
- ◇ umie bardzo dobrze słuchać
- ◇ ekstrawertykom będzie wydawał się zamknięty w sobie, małomówny, powściągliwy
- ◇ zwykle będzie udzielał rad typu: „idź do domu, wypocznij, prześpij się”

Ekstrawertyk zaś:

- ◇ lubi spędzać czas wśród ludzi, wśród znajomych
- ◇ jest dość wylewny, często dużo mówi
- ◇ ma wielu znajomych, większość to dość powierzchowne relacje
- ◇ okazuje emocje, czasem w sposób wyjątkowo ekspresyjny
- ◇ introwertykom wydaje się: gadatliwy, powierzchowny, głośny, porywczy
- ◇ zwykle będzie udzielał rad typu: „wyjdź z domu, idź do ludzi, zabaw się”

Statystyki różnie przedstawiają rozkład populacji jeżeli chodzi o przejawianie tych postaw skierowania energii życiowej, możemy spotkać się z opiniami, że jest pół na pół (połowa społeczeństwa to ekstrawertycy, połowa to introwertycy). Jednakże jest różnica pomiędzy skrajnym introwertykiem, a osobą, która reprezentuje postawę „gdzieś w połowie z lekką przewagą introwertycznych zachowań”. Także nie jestem za tym, by szczególnie mocno skupiać się na poszukiwaniu statystyk, które będą odzwierciedlały rzeczywisty podział ludzi na intro- i ekstrawertyków. Tym bardziej, że musiałyby to być badania biorące pod uwagę także czynniki kulturowe i klimatyczne (zauważ, że społeczeństwa żyjące w miejscach, gdzie jest więcej słonecznych dni, a klimat jest ciepły, gorący, są bardziej otwarte, towarzyskie, przejawiają więcej cech ekstrawertycznych). Gdy rozejrzysz się wokół siebie i spojrzysz pod tym kątem na swoich znajomych, prawdopodobnie bardzo szybko będziesz w stanie określić kto jest raczej introwertykiem, a kto raczej ekstrawertykiem. Zwykle mamy wokół siebie i takich i takich ludzi, choć pamiętaj, że możesz kogoś ocenić dość powierzchownie, np. w pracy nawet introwertyk może zachowywać się bardziej jak ekstrawertyk, jeżeli okaże się, że dzięki temu nie będzie wykluczony z grupy. Udawanie jednak przeciwnego temperamentu w długim czasie wiąże się z **ogromnym wydatkiem energetycznym**, słowem jeżeli udajesz kogoś innego (by zaimponować innym, by uniknąć wykluczenia, by coś osiągnąć), będziesz dużo bardziej wykończona emocjonalnie i fizycznie.

Dodam jeszcze, że Polacy, jako społeczeństwo jesteśmy raczej introwertyczni, co widać w ogólnych trendach jak np.: spędzanie czasu w gronie najbliższej (i raczej kameralnej) rodziny, posiadanie kilku najlepszych przyjaciół (a nie całej gromady), budowanie domów i ogrodów (potrzeba zamknięcia się, odizolowania), preferowanie postawy powściągliwej, rozsądnej, mało ekspresyjnej emocjonalnie (amerykańskie filmy z emocjonalnymi

przemówieniami w końcowym momencie, najlepiej wśród ogromnej publiczności nie przemawiają do większości polskiego społeczeństwa i oceniane są często jako „żenujące” i „niepotrzebne”). Wciąż niestety kładzie się ogromny nacisk na kultywowanie momentów żalu, rocznic rozpoczęcia wojen, grupowych tragicznych śmierci, katastrof, tragedii itd., co sprawia, że na ogromną skalę znów wzmacniana jest postawa powagi, skupienia, refleksji, smutku i zamknięcia się w sobie. Zanim być może oburzysz się w tym momencie, pomyśl ile znasz świąt narodowych, gdzie społeczeństwo kultuwuje radość z osiągniętego zwycięstwa? Czy ustanowienie dajmy na to 15-go lipca (wygrana bitwa pod Grunwaldem w 1410 roku) świętem narodowym, aby każdy mógł cieszyć się zwycięstwem naszych przodków wśród festynów i zabawy, wydaje ci się abstrakcyjnym jak na nasze społeczeństwo pomysłem?

To nie znaczy oczywiście, że nie umiemy (jako naród) bawić się, cieszyć, radować i spędzać czas w bardziej swobodny sposób, oczywiście, że umiemy! Jednakże od setek lat jesteśmy programowani na smutek, powagę, umartwianie się, cierpienie, poświęcanie się, poczucie winy (ogromną rolę odegrała tutaj także religia katolicka). Byliśmy trzymani w niskich energiach, w niskich wibracjach, w ścisłości, w emocjonalnym zamknięciu, mentalnej duchocie.

Jeśli spojrzeć na niezwykłą zdolność wysoko wrażliwych osób do wyczulenia na subtelne bodźce, na ogromną empatię, to **nie bez znaczenia pozostaje fakt, że dorastaliśmy także w określonych warunkach kulturowych**. Moim zdaniem jest to aspekt, który często bagatelizujemy, bądź ignorujemy, a jednak ma na nas ogromny wpływ. Jako wysoko wrażliwa istota odbierasz więcej sygnałów i przetwarzasz mocniej bodźce z zewnątrz. Zatem jeżeli od małego wzrastasz w otoczeniu, w którym nacisk kładzie się na kultywowanie tragedii, smutnych rocznic i cierpienia, a na piedestał społeczny są wynoszone postacie umierające w cierpieniu, ewentualnie postacie umęczone i umartwione – to tak, będzie to

na ciebie oddziaływać! To jak bardzo i na jakim poziomie, oczywiście zależy też od twojego wewnętrznego konstruktów, charakteru, wartości jakie zostały ci przekazane przez opiekunów, przekonań wyniesionych z domu i tak dalej. Jeżeli weźmiesz pod uwagę, że energia podąża za uwagą, to szalenie istotne staje się to, na czym skupiamy uwagę. I teraz pozwól sobie na refleksję, jaka siła mogłaby urosnąć w narodzie, gdybyśmy od setek lat świętowali zwycięskie bitwy, sukcesy naszych przodków, momenty chwały i radości! Jak wiele dodałoby to nam odwagi, siły przebiccia, wewnętrznej mocy!

Wracając do introwertyczności – bardzo ciekawe badania nad rozwojem emocjonalnym niemowląt, a potem dzieci, prowadził psycholog Jerome Kagan. Sprawdzał on właśnie tzw. reaktywność emocjonalną, czyli sposób i intensywność w jaki reaguje ciało migdałowe. Szybko okazało się, że tzw. wysoka reaktywność emocjonalna sprzyja introwersji, a niska – ekstrawersji.

Co oznacza, że **introwertycznym osobom wystarcza taka ilość bodźców, przy której ekstrawertycy się po prostu nudzą. I odwrotnie – to co dla ekstrawertyka będzie ok, dla introwertyka będzie nadmiarem bodźców.** Bardzo łatwo można to zaobserwować na prostym przykładzie z życia codziennego: gdy ekstrawertyk włączy jakiś rodzaj muzyki, czy będzie oglądał film, prawdopodobnie dla introwertyka dźwięk będzie ustawiony zbyt głośno. Gdy introwertyk będzie miał wybór, ustawi dźwięk zdecydowanie ciszej (zakładam, że słuch u obydwu jest w normie). Wiele wysoko wrażliwych osób w ogóle pracę umysłową w ciszy, bądź przy określonej, nie absorbującej muzyce (np. ambient, klasyczna, relaksacyjna) – praca w biurze, w którym jest włączony odbiornik radiowy będzie znacznie obniżać komfort wysoko wrażliwego człowieka. Jego umysł będzie cały

czas odbierał zmianę muzyki, wyłapywał treści śpiewanych piosenek, słuchał wiadomości, jego ciało będzie reagowało bardziej na wpływ przypadkowej muzyki (np. serce przyspieszy gdy muzyka będzie bardzo dynamiczna) – z tego powodu wysoko wrażliwa osoba może mieć problemy z koncentracją, może pewne rzeczy wykonywać dłużej, może być bardziej zmęczona psychicznie i fizycznie, niż gdyby pracowała w zupełnej ciszy, czy przy muzyce, którą ona sama wybierze. Tymczasem dla ekstrawertycznych pracowników muzyka z radia i wiadomości nie będą stanowiły żadnego problemu.

Pracę Kagana kontynuował dr Carl Schwartz, wracając do wcześniej badanych dzieci, gdy nieco przybyło im lat. Technologia skanera fMRI umożliwiała badanie reakcji ciała migdałowego ekstrawertycznych i introwertycznych nastolatków na wyświetlane zdjęcia twarzy nieznanymi osobami. Niby taki mało stresujący bodziec, a jednak okazało się, że zdobyte różne doświadczenia życiowe w interakcjach społecznych (od niemowlęstwa do wieku nastoletniego mamy możliwość poznania wielu nowych osób, zwłaszcza w szkołach) nie okiełznały ciała migdałowego – nadal dzieci z grupy wysoce reaktywnej jako niemowlęta (w przewadze introwertycy) miały wyższy poziom reakcji ciała migdałowego na fotografie obcych, niż ekstrawertycy(2).

Gdy przytaczam to badanie na konsultacjach czy warsztatach, dla wielu osób staje się jasne, dlaczego stresuje ich wyjście na przyjęcie, imprezę czy nawet warsztaty (choćby z rozwoju osobistego). Otóż mimo tego, że masz trzydzieści, czterdzieści czy pięćdziesiąt i więcej lat, prawdopodobnie twoje ciało migdałowe wciąż będzie intensywniej reagować na to, co nieznanne, nowe, obce. Możesz zatem idąc w nowe miejsce i mając w perspektywie poznanie nowych osób odczuwać dyskomfort, stres, a nawet lęk. Organizm robi się bardzo czujny, pojawia się wewnętrzne napięcie i jest to reakcja, która powoduje później większe zmęczenie.