

IWONA KABZIŃSKA

Instytut Archeologii i Etnologii PAN, Warszawa

NADWRAŻLIWI – KULTUROWI „ODMIENICY”¹

Nadwrażliwość to mój wróg,
przerost duszy nad rozumem [...]²

„TWOJA INNOŚĆ JEST WADĄ”³

Wrażliwość kojarzy się z delikatnością, delikatność z kruchością, kruchość ze słabością i tu najczęściej stawiany zostaje znak równości z innością. Ta bardzo pożyteczna cecha, przynosząca pozytywne oblicze ludzkości, nie przez wszystkich i nie w każdej sytuacji bywa doceniana (Walkowska 2008, s. 1).

Psychologowie mówią o osobach „wyjątkowo wrażliwych”, „ponadprzeciętnie wrażliwych”, „wysoko wrażliwych”, „wysoko reaktywnych” (Sand 2016, s. 13, 19–20, 138–140). W języku angielskim są one określane terminem *Highly Sensitive Person* (Aron 1996; Sand 2016; Zeff 2004). Funkcjonuje również termin *supersensitivity*, tłumaczony na język polski jako nadwrażliwość (patrz np. Limont 2014). Pojawił się on m.in. w przekładzie książki Teda Zeffa (2008) jako odpowiednik *Highly Sensitive Person* (Zeff 2004).

„Wysoko wrażliwy” to nowe określenie dla typu osobowości określanego wcześniej przymiotnikami: strachliwy, nieśmiały, neurotyczny lub [...] w sposób nacechowany jeszcze bardziej negatywnie: znerwicowany⁴. Ludzie bardziej otwarci i dynamiczni postrzegani są z reguły jako zdrowsi i bardziej wartościowi niż typy ciche, niepozorne, trzymające się z boku i skłonne do refleksji (Sand 2016, s. 139–140).

Ilse Sand przytacza badania Jerome Kagana, według których nadwrażliwi/wysoko wrażliwi stanowią 15–20% populacji (Sand 2016, s. 142–144; por. Zeff 2008, s. 9, 18, 32); zjawisko to w równym stopniu dotyczy kobiet i mężczyzn (Zeff 2008, s. 32).

¹ Część problemów poruszonych w artykule została przeze mnie zasygnalizowana podczas konferencji „Odmienność w kulturze” zorganizowanej przez pracowników Katedry Etnologii i Antropologii Kulturowej UMK w Toruniu, 28–29 września 2015 r. Niektóre wątki, m.in. dotyczące nadwrażliwości i obecności dzieci nadwrażliwych w szkole, omawiam w artykule „Nienawidzę tej szkoły!” *O odrzuceniu, niezrozumieniu i o tym, jak wiele zależy od człowieka* (Kabzińska 2017).

² Fragment słów piosenki pt. *Dorość jak początek umierania* śpiewanej przez Katarzynę Nosowską z zespołem Hey.

³ Zeff 2008, s. 9.

⁴ Więcej na ten temat patrz np. Horney 1981 – dop. I.K.

Są oni mniejszością w świecie zdominowanym przez „przeciętnie wrażliwą” większość (tamże, s. 19, 29, 31). Zdaniem Sand, do wniosków z badań Kagana należy podchodzić ostrożnie (Sand 2016, s. 142) – zastrzeżenia można mieć na przykład do doboru próby⁵. W ankiecie opracowanej przez Elaine Aron⁶ natomiast „[w]iele pytań budziło wątpliwości” (tamże, s. 143); były one „mało precyzyjne” (tamże). Ponadto, badania Aron „opart[o] [...] wyłącznie na ocenie własnej, czyli na tym, co ludzie sami mówią o sobie”, nie uwzględniając opinii bliskich (tamże). Sand przeprowadziła test opracowany przez Aron wśród „wrażliwy[ch] Duńczyk[ów]”, a także wśród innych mieszkańców Skandynawii. Okazało się, że Duńczycy odpowiadali inaczej niż Amerykanie (tamże)⁷.

Duńska badaczka przypomniała, że według Carla Gustawa Junga, „co czwarta osoba na świecie jest introwertykiem, a introwersję można w wielu punktach przyrównać do wysokiej wrażliwości” (tamże, s. 144)⁸. Jung mówił też o „[p]odwyższon[ej] wrażliwość[ci] emocjonaln[ej]”, dodając, że:

stanowi [ona] z reguły wzbogacenie naszej osobowości. [...] Jedynie w trudnych i nieznanach sytuacjach zaleta ta potrafi przerodzić się w wielką wadę, kiedy to tracimy panowanie nad sobą z powodu nieadekwatnych do sytuacji emocji. Nie ma nic bardziej błędnego niż stwierdzenie, że wysoka wrażliwość jako taka jest patologicznym składnikiem osobowości. Gdyby tak było, należałoby przyjąć, że prawdopodobnie ok. 25% ludzi na całym świecie to przypadki patologiczne (C.G. Jung, 1955, cyt. za Sand 2016, s. 17)⁹.

Zauważmy, że podane przez Junga dane określające procentowy udział osób o wysokiej wrażliwości w światowej populacji są wyższe od tych, którymi operuje Aron, a za nią np. Zeff.

Nie budzi wątpliwości „fakt, że jednostki wysoko wrażliwe stanowią mniejszość” (Sand 2016, s. 144)¹⁰, pojawia się natomiast pytanie dotyczące wielkości tej grupy. Sand przypuszcza, że w przypadku „opracowan[ia] bardziej precyzyjn[y]ch test[ów], uwzględniając[y]ch inne źródła niż wypowiedzi własne [...], [m]oże się [...] okazać, że osób obdarzonych wyjątkową wrażliwością w rzeczywistości jest mniej lub więcej niż rzezone 15–20%” (tamże, s. 143–144)¹¹. Ta sama badaczka stwierdziła: „nie wydaje mi się, aby obecne wyniki bardzo odbiegały od rzeczywistości” (tamże,

⁵ „Kagan rekrutował do badania wyłącznie dzieci matek pochodzących z klasy średniej i przeważnie posiadających średnie wykształcenie. Poza tym odrzucił kobiety, u których wystąpiły komplikacje podczas ciąży i porodu. Niewykluczone, że procent jednostek silnie reagujących kształtowałby się zupełnie inaczej, gdyby badaniu poddane zostały dzieci wywodzące się z różnych grup społecznych” (Sand 2016, s. 142). Badania przeprowadzono na próbie pięciuset niemowląt (tamże).

⁶ Uczestniczyły w niej „tysiące mieszkańców Ameryki Północnej” (Sand 2016, s. 142).

⁷ Brak szczegółowych informacji o tych badaniach. Nie wiadomo też, jakie są przyczyny odnotowanych różnic.

⁸ W tym miejscu brak odniesienia do publikacji, z której została zaczerpnięta wypowiedź Junga. Ze zmiany zamieszczonej na stronie 17 wynika, że Sand korzystała z jego pracy wydanej w roku 1955.

⁹ Sand nie wyjaśnia, na jakiej podstawie Jung doszedł do tego wniosku.

¹⁰ Zdaniem Sand, gdyby tak nie było, „nie doświadczalibyśmy tak często, że różnimy się od reszty ludzi” (2016, s. 144).

¹¹ Przypomnę, że Jung mówił o 25%.

s. 144). Jeśli tak jest, czemu miałyby służyć poszukiwanie nowych, „bardziej precyzyjnych”, metod badań?

Specjaliści uważają, że osoby nadwrażliwe mają „delikatniejszy centralny system nerwowy” (Zeff 2008, s. 32, por. też, s. 22–23; zob. ponadto Sand 2016, s. 20¹²). Bardziej intensywnie niż u tzw. przeciętnie wrażliwych przetwarza on bodźce płynące z otoczenia, powodując długotrwałe pobudzenie, wyczerpanie, frustrację, zamykanie się w sobie, rozdrażnienie, nastroje depresyjne (Zeff 2008, s. 18, 22–23, 32, 34, 166; por. Sand 2016, s. 19–50, 137–144).

Schemat fal mózgowych ludzi nadwrażliwych „wykazuje większą częstotliwość w stanie theta” (Zeff 2008, s. 22)¹³. „[S]ą [oni] wówczas bardziej otwarci na odczucia intuicyjne oraz głębiej odczuwają światło, dźwięk czy delikatne wibracje” (tamże). Nadwrażliwym trudno jest funkcjonować w świecie pełnym hałasu, agresji, przemocy, rywalizacji, wrogości, nieustannych zmian i coraz szybszego tempa życia (tamże, s. 9, 18–19, 32–33, 49).

Często cierpią z powodu zaburzeń psychosomatycznych i bezsenności. To, co inni ludzie przyjmują jako oczywiste, [...] im sprawia trudność. [...] Jako dzieci często są źle rozumiani i niedoceniani. [...] Budowanie kariery i sukcesu zgodnie z normami społeczeństwa często staje się niemożliwe, bo nie ma dla nich pracy. Żyją mniej lub bardziej na marginesie społeczeństwa. Uczestniczenie w głównym nurcie działalności jest dla nich wyczerpujące. Przede wszystkim jednak ich własny obraz świata nie jest zbyt pozytywny, często czują się niepewni i gorsi (Gielen 2010, s. 1; por. Sand 2016, s. 39–50).

Osoby nadwrażliwe nierzadko doświadczają niechęci ze strony otoczenia, w którym przebywają, jak również braku zrozumienia i akceptacji. Często słyszą: „[C]oś z tobą jest nie tak” (Zeff 2008, s. 31) i dochodzą do wniosku, że ich „wrażliwość jest wadą” (tamże, s. 18). Takie osoby są podatne na zranienia, czują się samotne w świecie, w którym „rządzi szmal”, gdzie „trzeba się przebić, walczyć i konkurować” (Żądło b.d., s. 2)¹⁴. Zdarza im się „zakłada[ć] maskę obojętności, twardości bądź znieczulenia” (tamże, s. 1).

„Przeciętnie wrażliwi” najczęściej nie rozumieją, dlaczego osoby nadwrażliwe denerwują się w sytuacjach, w których oni sami nie rejestrują żadnych bodźców mogących wywołać niepokój, nadmierne pobudzenie czy rozdrażnienie (Zeff 2008, s. 31–36). Jedną z przyczyn napięć w relacjach: nadwrażliwi – „przeciętnie wrażliwi”, i problemów, jakie przeżywają osoby nadwrażliwe, jest niezwykle poważne traktowanie przez nie wszystkiego, z czym się stykają, np. zachowań innych ludzi i docierających do nich informacji (tamże, s. 178). Każdą z nich dogłębnie analizują i długo przeżywają. Reagują też silniej niż tzw. przeciętnie wrażliwi „na nastroje i zachowania innych” (tamże, s. 156, por. s. 49, 56; patrz też Sand 2016, s. 24–28). Równie mocno odbierają bodźce negatywne, jak pozytywne, np. kontakt z pięknem (Zeff 2008, s. 32; por. Sand 2016, s. 20). Wyróżnia ich empatia, zdolność głębokiego współczucia

¹² Sand pisze o „niezwykle czuły[m] układ[zie] nerwowy[m]” (Sand 2016, s. 20).

¹³ Autor powołuje się na informację uzyskaną od psychoterapeutki Carolyn Robertson.

¹⁴ Leszek Żądło stwierdził, że „w masowych ideologiach i religiach brak jest miejsca dla «innych», dla nadwrażliwych” (Żądło b.d., s. 1). Czy rzeczywiście tak jest?

cierpiącym (Sand 2016, s. 65, 69, 87; Zeff 2008, s. 180), chętnie też pomagają potrzebującym (Gielen 2010, s. 3; Sand 2016, s. 40), martwiąc się ich kłopotami jak własnymi (Łukaszewicz 2004, s. 1). Nadwrażliwi cenią sobie spokój i zgodne relacje międzyludzkie (Gielen 2010, s. 1; Sand 2016, s. 24–28, 81–95). Zależy im na pozytywnej ocenie i sympatii innych, pragną być lubiani „za wszelką cenę oraz wbrew wszystkiemu” (Łukaszewicz 2004, s. 1). Bardzo ważne jest dla nich „poczucie bezpieczeństwa, [...] najlepiej czują się w okolicznościach, które dobrze znają” (Sand 2016, s. 35). Często brak im asertywności (tamże, s. 83; por. Zeff 2008, s. 166–169), mają „przesadne poczucie winy” (Sand 2016, s. 98–102) i wstydu (tamże, s. 102–105); dotyczy to również wstydu spowodowanego „włas[n]ą wrażliwoś[cią]” (tamże, s. 104–105). Są podatni na lęki (tamże, s. 113–125).

Sand zwraca uwagę na silną u osób o wysokiej wrażliwości potrzebę dialogu (tamże, s. 65–80), „wymian[y] informacji” (tamże, s. 68):

Jeśli coś z siebie dałeś, a nie dostałeś nic w zamian, możesz poczuć się porzucony, pozostawiony sam sobie z wrażeniem pustki i przekonaniem, że tylko niepotrzebnie straciłeś energię, nie wiedząc, czy miało to jakikolwiek sens (tamże).

Możliwość udziału w dialogu, wypowiedzenia własnego zdania, „zapobiega przeładowaniu bodźcami” (tamże) i powstaniu „psychiczn[ej] blokad[y]” (tamże; por. Zeff 2008, s. 164–165, 176–178).

Jeśli należysz do „klubu nadwrażliwców” na pewno wiesz, jak bardzo ta cecha potrafi utrudniać życie. Szef cię skrytykował: cały dzień zastanawiasz się, co jest w tobie nie tak. Ludzie z biura rozmawiają przyciszonymi głosami: jesteś pewna, że właśnie cię obgadują. Koleżanka zasugerowała, że trochę przytyłaś: myślisz, że jesteś do niczego. Czujesz, że twoja emocjonalność jest ci kulą u nogi. Tak, jakbyś nie miała skóry – nawet najmniejszy „powiew rzeczywistości” boli cię i dotyka. Męczysz się sama ze sobą i zazdrościsz tym, którzy do życia podchodzą bardziej na luzie (Łukaszewicz 2004, s. 1).

Znakomitym źródłem wiedzy o zjawisku, jakim jest nadwrażliwość, i problemach „obdarowanych” nią osób, są fora internetowe, na których spotykają się należący do tej grupy, dzieląc się swymi doświadczeniami¹⁵. Na podstawie wpisów dokonanych przez uczestników dyskusji toczących się na tych forach można stworzyć portret osoby nadwrażliwej. Do jej cech należą: silna emocjonalność (często niekontrolowana), intensywne przeżywanie zachowań innych osób, ich uwag i ocen¹⁶, umiejętność cieszenia się drobiazgami i dostrzegania więcej niż widzą inni, empatia, ogromna wrażliwość na krzywdę i wszelkie przejawy braku sprawiedliwości, spieszenie z pomocą potrzebującym, zbyt łatwe okazywanie zaufania. Nadwrażliwi uważają, że mają słabą psychikę, wielu z nich cierpi na depresję¹⁷. Najczęściej nie znajdują zrozumienia wśród najbliższych. Z trudnością dostosowują się do świata, który – jak twierdzą – nie znosi słabych. Czują się niepotrzebni, starają się też ukrywać swoją

¹⁵ W tekście przytaczam wybrane wpisy z kilku znanych mi forów. Ich adresy podaję w dalszej części artykułu, cytując przykłady wypowiedzi ilustrujących omawiane zagadnienia.

¹⁶ Nadwrażliwi bardzo często biorą je do siebie, chociaż mogą one mieć charakter ogólny lub dotyczą innych osób.

¹⁷ Więcej na temat skłonności osób o wysokiej wrażliwości do depresji patrz Sand 2016, s. 113–125.

nadwrażliwość przed raniącym ich środowiskiem, w którym są zmuszeni przebywać. Nadwrażliwość jest łączona z odrzuceniem, niezrozumieniem, osamotnieniem, poczuciem odmienności, traktowanym niekiedy jak stygmat. Bardzo wyraźny jest podział na nadwrażliwych („my”) i pozostałą część społeczeństwa („oni”), do której nadwrażliwa mniejszość próbuje/musi się dostosować¹⁸.

Osoby dzielące się swymi doświadczeniami na forach internetowych nierzadko oceniają własne życie jako trudne lub bardzo trudne. Piszą o cierpieniu towarzyszącym im w zmaganiach z codziennością. Dla niektórych nadwrażliwość jest przekleństwem, dla innych darem, jeszcze inni uważają ją za dar i przekleństwo jednocześnie¹⁹. Osoba nadwrażliwa:

[...] z jednej strony potrafi cieszyć się prostymi rzeczami, powiewem ciepłego wiatru na wiosnę, zachwycić się zjawiskiem halo wokół księżycy w mroźną zimową noc, dać się ponieść muzyce dosłownie do łez. Z drugiej strony niestety potrafi wczuć się w sytuacje tych, co cierpią, poddać się bezsilności w trudnych sytuacjach, wybuchać gniewem na widok niesprawiedliwości. Nie jest lekko. Nadwrażliwy czasem tęskni do prostoty zachowań innych ludzi, [...] marzy mu się, że oleje wszystko, będzie żył swoim życiem, stworzy własny matrix, gdzie centrum istnienia kręcić będzie się wokół jego tu i teraz, lecz... żadne postanowienie tego typu nie ma racji bytu. Choćby nie wiem jaką skorupę starał się wyprodukować i tak pięknie prędzej czy później niczym muszla ślimaka... [...] Błogosławieństwo i przekleństwo, lecz nie zamieniłbym takiego życia na żadne inne²⁰.

Ludzie nadwrażliwi mają bardzo trudne życie. Są w większości inteligentni i łatwiej zapadają na depresje i inne choroby natury psychicznej. To dla nich dar, a jednocześnie przekleństwo, bo często płacą słońcą cenę za swą nadwrażliwość.

Spółczesność wymaga dostosowania. Działając pod wpływem impulsu – emocji popełniamy liczne błędy ku własnej zgubie, a rzecz polega na tym, by być świadomym emocji ale mieć „cugle”, władzę nad sobą i swoimi popędami.

[C]hoć to dar, to często skrywany przed współczesnym światem i ludźmi, by im nie podpaść, a przez to stający się prawdziwym utrapieniem i cierpieniem. W dzisiejszym świecie nie ma sentymentów i nadwrażliwy człowiek to „mięczak”, a takich mu nie potrzeba.

[...] Człowiek NAD z dużą empatią raczej nie wykorzysta słabości innych, więcej bardzo prawdopodobne, że pomoże konkurentowi, gdy ten poprosi. Jednak gdy celem życia jest pomoc innym, to taki nadwrażliwy jest w stanie często wykrzesać daleko więcej niż przeciętny mieszkaniec globu. [...] Osoby NAD często dostają po tyłku od życia, lecz to buduje w nich zazwyczaj jeszcze większą determinację do działania w kierunku przeciwnym do wyścigu szczurów.

U mnie ciężko jest z emocjami. Wszystko bardzo przyjmuję do siebie i nie jestem tyle wrażliwa, co nadwrażliwa. Ciężko z tym żyć. Trzeba mieć dużo bliskich, żeby sobie z tym radzić²¹.

¹⁸ Te same cechy charakteryzujące osoby o wysokiej wrażliwości wymieniają m.in. Aron 1996; Sand 2016; Zeff 2008.

¹⁹ Por. Sand 2016.

²⁰ Ta i cztery kolejne wypowiedzi pochodzą z forum *Nadwrażliwość – uzdolnienia*, temat wątku: *Nadwrażliwość – ułatwia czy utrudnia życie?*, <http://www.psychiatria.pl/forum/nadwrazliwosc-ulatwia-czy-utrudnia...> (wpisy: 23.01.2013; dostęp 1.07.2015). We wszystkich wypowiedziach cytowanych w artykule zachowuję oryginalną pisownię.

²¹ Ta i dwie kolejne wypowiedzi pochodzą z forum *Cogito*, temat wątku *Nadwrażliwość u młodych ludzi*: <http://www.cogito.com.pl/forum/index.php?topic=6058.0'nowap...> (wpisy 21.08.2006–1.09.2006; dostęp 1.07.2015).

Ja jestem bardzo wrażliwa. Placę na wszystkich dramatach, a nawet czasem na przygodówkach i komediach. Placę jak oglądam jakiś program w telewizji, czy czytam artykuł o tragicznej śmierci, problemach, o źle traktowanych zwierzętach. Placę kiedy rodzice nie pozwalają mi na coś albo kiedy coś mi się nie udaje. Biorę wszystko bardzo do siebie, chociaż z tym udaje mi się walczyć. Czy trudno mi z tym? No pewnie, że trudno. Bo nie potrafię komuś dogryźć czy odbąknąć.

Ja też niestety bywam nadwrażliwa, przez co często, zbyt często, placę i się zawsze wszystkim i wszystkimi przejmuję. A do tego wszystkiego zbyt łatwo ufam ludziom i wiadomo jak to się potem kończy.

Niektórzy uczestnicy dyskusji prowadzonych na forach internetowych postrzegają swoją nadwrażliwość jako chorobę, powodującą konieczność sięgania po leki wyciszające emocje, nierzadko – po antydepresanty. Jej źródłem mogą być traumatyczne doświadczenia. Nie wszystkim jednak lekarstwa pomagają. Część osób rezygnuje z nich świadomie, mimo cierpienia z powodu nadwrażliwości:

Od wielu lat zmagam się z życiem z silną nadwrażliwością, prawie każdego dnia cierpię dostrzegając więcej i mocniej. Nie chcę jednak przyjmować żadnych leków. Mimo, iż czasem jestem na skraju nie chcę odrzucać daru, jaki otrzymałam. [...] Poszukuję ludzi podobnie myślących i czujących do mnie. [...] poszukuję zrozumienia i wsparcia i wiem, że jedynie wśród podobnych mnie je znajdę²².

[N]adwrażliwość wywołująca realne cierpienie i ból, który jest zazwyczaj nieadekwatny do danej sytuacji jest niestety często objawem zaostrzenia choroby. Wyrządzasz sobie krzywdę nie przyjmując żadnych leków. Bo jak długo można znosić nienaturalnie silne emocje? [...] może to doprowadzić jedynie do skrajnego wyczerpania psychicznego, depresji, albo skończyć się jeszcze większą tragedią. [...] Leki są po to, by wyciszyć emocje, a nie by Cię ich pozbawić. Zadaj sobie proste pytanie czy chcesz zaznać trochę szczęścia, czy wiecznie przechodzić bolesne tortury.

Często myślę, że gdybym się nie zastanawiała tak nad życiem i nie przejmowała, to bym żyła szczęśliwie, lecz za dużo wrażliwości prowadzi nieuchronnie u mnie do depresji, dlatego trzeba to zawczasu wyłączyć u mnie środkami wspomagającymi. [...] czasem tak zatracam się w przeżywaniu, że nie jest już ważny dla mnie cel lub powód tego przeżywania. Po prostu zatracam się w tym²³.

Nadwrażliwość to trudna choroba. [...] Jest ona spowodowana wcześniejszymi traumatycznymi doświadczeniami, których obecny stan jest wyłącznym efektem. Takowy człowiek postrzega świat jako okrutny, nie potrafi unieść towarzyszących mu problemów, tym bardziej stawia im czoło. [...] Ludzie obserwujący typowego człowieka nadwrażliwego nie potrafią pojąć przyczyn jego choroby (głównie dlatego, że nigdy czegoś podobnego nie doświadczyli) więc uważają go za delikatnego i zbyt szybko obrażającego [się]²⁴.

Przy ludziach przelknę sline, by w domu lkać z powodu mojej niemocy. Jedynym środkiem, który uśmierza ból i powoduje, że w głowie mi się nie telepią myśli, jest niestety pigułka [...] nie chcę być wrażliwa. Niech mi to wytną. Nie chcę czytać „jak przetrwać z wrażliwością”, nie chcę jej już mieć²⁵.

²² Ta i kolejna wypowiedź pochodzą z forum *Nadwrażliwość – uzdolnienia*, temat wątku *Nadwrażliwość – moje poszukiwania*; <http://psychiatria.pl/forum/nadwrazliwosc-moje-poszukiwania...> (wpisy 1.08.2013–13.02.2014; dostęp 1.07.2015).

²³ Forum *Depresja*, temat *Nadwrażliwość a depresja...*, czyli *jak nie dać się światu?*; <http://www.forum.depresja.pl/viewtopic.php...> (brak dat wpisów; dostęp 1.07.2015).

²⁴ Forum *Klub wrażliwców i niestabilnych emocjonalnie*. *Jak rozumiecie pojęcie nadwrażliwość?*; http://zapytaj.onet.pl/CATEGORY/002.002.21039392.Jak_rozumiecie... (wpisy 30.07.2012; dostęp 1.07.2015).

²⁵ Forum *Depresja*, temat wątku *Nadwrażliwość a depresja...* czyli *jak nie dać się światu?*; <http://www.forum.depresja.pl/viewtopic.php...> (brak dat wpisów; dostęp 1.07.2015).

W opinii autorów niektórych wpisów nadwrażliwość nie jest chorobą, lecz „cechą osobowości”. Dla innych jest ona wadą, jeszcze inni twierdzą, że nie jest to ani wada, ani zaleta, lecz jedna z wielu „cech charakteru” (określenia: „cecha charakteru” i „cecha osobowości” są używane przez osoby zabierające głos na forach internetowych)²⁶:

Szczególne wrażliwość nie jest chorobą, tylko cechą osobowości albo temperamentu. Z jednej strony jest to szczególne obdarowanie, a z drugiej strony obciążenie i są [osoby] wyjątkowo podatne na zaburzenia psychiczne²⁷.

[O]wszem jest to wada, ale co poradzić, to jedna z tych, których nie umiem się pozbyć lub przynajmniej przekształcić w zaletę, jaką jest wrażliwość²⁸.

Nadwrażliwość? Cecha jak każda inna, jak wysoki wzrost lub jasna cera albo talent do matematyki. Tak, jest we mnie nadwrażliwość. Cholerna.

Na co dzień, gdy życie biegnie spokojnie, mogę pozwolić sobie na bycie osobą nadwrażliwą. [...] Nie uważam tego za wadę. Zdążyłam się przyzwycząić do tego, że pewne rzeczy postrzegam nieco inaczej.

Na co dzień to ani wada, ani zaleta. W określonych sytuacjach może nam pomóc lub przeszkodzić, ale takie nie zdarzają nam się często.

Zdaniem Zeffa w przypadku nadwrażliwości „[l]eкарstwa mogą być pomocne w niektórych sytuacjach” (2008, s. 23). Stwierdził on również, że osoba, która „chce sobie poradzić ze swoim delikatnym systemem nerwowym”, powinna „spróbowa[ć] najpierw holistycznego podejścia” (tamże). Takie sformułowania, jak sądzę, mogą sugerować, że mamy do czynienia z chorobą, choć cytowany autor nie posługuje się tym terminem.

Kazimierz Dąbrowski zauważył, że nadwrażliwi są leczeni zamiast leczyć innych (Dąbrowski b.d.). Traktuje się ich jak chorych wymagających przyjmowania leków. Ten punkt widzenia dzielają, jak sądzę, ci, którzy po owe leki sięgają. Zdaniem Dąbrowskiego, wiele zachowań kwalifikowanych przez psychologów i psychiatrów jako patologie nie wskazuje na zaburzenia psychiczne. Sformułowana przez tego badacza koncepcja dezintegracji pozytywnej pozwala spojrzeć m.in. na osoby nadwrażliwe, ale też inne, klasyfikowane jako znerwicowane, z zaburzeniami psychicznymi, przez pryzmat rozwoju osobowości, bogatego życia wewnętrznego (więcej na ten temat patrz: Dąbrowski 1958, 1975a, 1975b, 1979). Wyniki badań przeprowadzonych przez Dąbrowskiego m.in. wśród uczniów uzdolnionych artystycznie, intelektualnie i sportowo, wykazujących wysoki poziom emocjonalności i wrażliwości zostały potwierdzone przez innych badaczy. Prowadzą one do wniosku, że „nadwrażliwość (*supersensitivity*) [...] jest [często] źródłem [...] wybitnych zdolności intelektualnych, umożliwia bowiem asymilację niezwyklej ilości sensorycznych doznań (Cruishank 1963, cyt. za: Freeman 1985)” (Limont 2014, s. 14). Najczęściej jednak środowisko,

²⁶ Por. Sand 2016, s. 13–14, 19–38; patrz też Aron 1996. Osoby o wysokiej wrażliwości stanowią odrębną „grup[ę] charakterologiczn[ą]” (Sand 2016, s. 13; więcej patrz Aron 1996).

²⁷ Forum *Klub wrażliwców i niestabilnych emocjonalnie*, temat wątku *Jak rozumiecie pojęcie nadwrażliwość?*; <http://zapytaj.onet.pl/Category/002/002/21039392>. Jak rozumiecie... (wpisy 30.07.2015; dostęp 1.07.2015).

²⁸ Ta i następane wypowiedzi pochodzą z forum *Dyskusja Twórcza. Nadwrażliwość jest w nas?*; <http://www.portal-pisarski.pl/forum/temaj/979/nadwrazliwosc-jest...> (wpisy 7.09.2009–7.03.2010; dostęp 1.07.2015).

w którym przebywają osoby nadwrażliwe, nie dostrzega ich zdolności, koncentrując się na zachowaniach interpretowanych jako naganne, niewłaściwe, na „inności”. Jest to widoczne m.in. w szkole (patrz np. Kossobudzka 2015, s. 5).

Należy podkreślić, że „[p]ojęcia dezintegracji²⁹ nie znajdziemy w żadnej z przyjętych klasyfikacji chorób i zaburzeń psychicznych (ICD-10, DSM IVR)” (Gleba 2010, s. 389). Sam termin zdrowie natomiast:

rozumie się [obecnie] nie tyle jako brak choroby, ale raczej jako stan dynamicznej równowagi, która jest związana z twórczym podejmowaniem przez organizm i elastycznym reagowaniem na wyzwania, które stawia mu życie (tamże, s. 390).

Jedna z definicji, sformułowana przez Światową Organizację Zdrowia, określa zdrowie jako „pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny” (tamże). W przypadku osób nadwrażliwych trudno, moim zdaniem, mówić o takim dobrostanie³⁰. Świadczą o tym m.in. wypowiedzi wielu uczestników forów internetowych.

Przyjmuje się, że człowiek zdrowy to taki, który „z jednej strony obiektywnie radzi sobie w życiu, a z drugiej strony subiektywnie ma do niego i do siebie zasadniczo pozytywny stosunek” (tamże). Wydaje mi się, że tego kryterium nie spełnia zarówno część osób nadwrażliwych, jak i „przeciętnie wrażliwych”³¹. Być może w przypadku nadwrażliwych procent ten jest większy.

Jak wspominałam, jednym z problemów, z jakim borykają się nadwrażliwi, jest brak zrozumienia. Ma on wpływ na sposób postrzegania siebie przez takie osoby i na relacje międzyludzkie:

[...] każdy w rodzinie się ze mnie śmieje, np. mój mąż nie potrafi zrozumieć, że ja nie mogę przejść spokojnie obok kogoś kto cierpi, wyrzuca mi to, że gdybym mogła to bym każdemu pomagała bezinteresownie, taka jestem [...], gdy widzę różne programy gdzie ludzie cierpią, lub małe dzieci, to lzy same lecą po policzkach. Nawet jak pies gdzieś wyje z bólu to ja też cierpię, nawet jak umrze jakaś osoba, którą znam tylko z widzenia [...], czasem wydaje mi się, że robię się chyba powoli wariatką, bo przerasta mnie to, co czuję, widzę w snach³².

Często czuję się sponiewierana, odkąd pamiętam. [...] Nie mam praktycznie żadnych wesołych wspomnień od najmłodszych lat podstawówki [...]. W pierwszych klasach nie potrafiłam dogadać się z ludźmi, żyłam na uboczu. Przychodziłam do domu, oglądałam bajki, potem komputer i spać, odkąd pamiętam. Wakacje przed telewizorem, a jak rodzice wracali to u siebie w pokoju. Nigdy z nimi nie rozmawiam, bo jak próbuję, to nie traktują mnie poważnie. Zawsze czułam, że to nie jest moje miejsce, jakby pomylili rodziny, a mnie z ponurym uosobieniem rzucili do jakiejś innej rodziny³³.

²⁹ Zjawisko to jest związane „z odejściem od w miarę harmonijnego funkcjonowania osoby w zakresie realizacji zadań i zaspokojenia potrzeb i trudności w twórczym przezwyciężaniu kryzysów i trudności” (Gleba 2010, s. 398–399).

³⁰ Sądzę, że również w przypadku wielu osób o „przeciętnej wrażliwości” można mówić o braku pełnego dobrostanu.

³¹ Należy pamiętać o tym, że obydwie grupy są wewnętrznie zróżnicowane (więcej patrz: Zeff 2008, s. 19, 29–30, 49–50, 234–254).

³² Forum *Nadwrażliwość uzdolnienia*, temat wątku *Nadwrażliwość – ułatwia czy utrudnia życie?*; <http://www.psychiatria.pl/forum/nadwrazliwosc-ulatwia-czy-utrudnia...> (wpis 1.08.2013; dostęp 1.07.2015).

³³ Forum *Młodzieżowe. Forum Dyskusyjne. Młodzież. Na poważnie*, temat wątku *Brak poczucia bezpieczeństwa i nadwrażliwość*; <http://www.e-mlodzi.com/brak-poczucia-bezpieczenstwa-i-nadwraz...> (wpis 1.09.2012; dostęp 1.07.2015).

Autorzy niektórych wpisów zastanawiają się, czym jest nadwrażliwość, próbują ją zdefiniować:

*Szczerze mówiąc brakuje mi tu definicji wrażliwości. No bo co mamy rozumieć przez to słowo: zwiększoną płaczliwość, wyczulenie na cierpienie innych, branie sobie wszystkiego za bardzo do serca, a może bycie nerwowym?*³⁴

Wrażliwość? To, że wszystkie emocje przeżywasz bardziej intensywnie, tak samo jak to, co płynie do ciebie „z zewnątrz” – opinie o Tobie, ale także to, że ktoś inny cierpi, potrzebuje pomocy czy po prostu jest smutny i chciałby z Tobą porozmawiać. Widzisz więcej i od Ciebie zależy co z tym zrobisz. [...] Czasami żałuję, że jestem aż tak wrażliwa, może nawet przewrażliwiona. Z drugiej jednak strony nie chciałabym być obojętnym „kamieniem”. [...] Tylko jak znaleźć „złoty środek”?

[T]roszkę za często kluje/kluło gdzieś w okolicach serca i za często zamiast uśmiechu był smutek. Totalny brak cieszenia się tym, co się ma i wieczne doszukiwanie się dziury w całym. A fe!

Nadwrażliwcy to ludzie o słabej psychice, łatwo poddający się wpływowi subkultur, wpływom grupy [...] przez co są szczególnie narażeni [na] wpływy np. sekty. Jak problem rozwiązać? Znaleźć dla tego delikatnego mechanizmu stabilną konstrukcję, która będzie ją podpierала. Aż sama się wzmocni. Tą podporą jest miłość.

*Dobrymi czasami bywało, że pisarzy (nie tylko poetów, prozaików również) kojarzono z nadwrażliwością, czyli większą wrażliwością na świat. Teraz nadwrażliwość stała się passe. Czy dla Was także?*³⁵

Istnieją fora, na których spotykają się przede wszystkim nadwrażliwi na bodźce dźwiękowe lub mający stały kontakt z takimi osobami (są nimi np. dzieci lub sąsiedzi źle znoszący hałas)³⁶.

Niektórzy uczestnicy dyskusji wspominają o wpływie diety na „przetwarzanie dźwięków (i inne problemy sensoryczne)”³⁷. Zauważają, że problemy te:

*[...] znacznie się zmniejsza[ją] lub nawet całkiem zanika[ją] po zmianie sposobu odżywiania [...]. Dieta naprawdę ma ogromny wpływ na odbiór i przetwarzanie dźwięków. Nie chodzi tylko o gluten, mleko czy cukier. Nawet reakcje alergiczne mogą mieć duży wpływ na funkcjonowanie ucha wewnętrznego*³⁸.

*Z tą nadwrażliwością słuchową jest tak, że wynikiem jej jest nadmierne napięcie mięśni w obrębie ucha środkowego. Przyczyn może być wiele. Specjaliści w tej dziedzinie uważają, że należą do nich częste infekcje ucha, zakwaszenie organizmu, grzyby i pleśnie, alergie, wpływ związków i pierwiastków toksycznych, stres, niewłaściwe odżywianie się*³⁹.

³⁴ Ten i trzy kolejne wpisy pochodzą z forum *Cogito*, temat wątku *Nadwrażliwość u młodych ludzi*; <http://www.cogito.com.pl/forum/index.php?topic=6058.0;nowap...> (wpisy 21.08.2006–01.09.2006; dostęp 1.07.2015).

³⁵ Forum *Dyskusja Twórcza. Nadwrażliwość jest w nas?*; <http://www.portal-pisarski.pl/forum/temat/979/nadwrazliwosc-jest...> (wpisy 7.09.2009–7.03.2010; dostęp 1.07.2015).

³⁶ *Nadwrażliwość na głośne dźwięki*; <http://www.bioslone.pl/forum/index.php?topic=23064.0;wap2> (wpis 7.06.2012; dostęp 1.07.2015); *Nadwrażliwi sąsiedzi*; <http://www.murator-dom.pl/showthread.php?89432-Nadwrazliwi-sa...> (wpisy 7.07.2007–23.07.2007; dostęp 5.07.2015).

³⁷ *Nadwrażliwość na głośne dźwięki*; <http://www.bioslone.pl/forum/index.php?topic=23064.0;wap2> (wpis 7.06.2012; dostęp 1.07.2015).

³⁸ Ten i dwa dalsze wpisy pochodzą z forum *Nadwrażliwość na głośne dźwięki*; <http://www.bioslone.pl/forum/index.php?topic=23064.0;wap2> (wpisy 7.06.2012; dostęp 1.07.2015).

³⁹ Obecnie coraz częściej mówi się o wpływie diety na psychikę. Błędy dietetyczne mogą być np. jedną z przyczyn depresji (więcej patrz: Brogan, Loberg 2017; Mayer 2017). Niewłaściwa dieta może również zaostrzać reakcje na bodźce utrudniające funkcjonowanie osobom nadwrażliwym (Zeff 2008, s. 96–104, 113–123).

Reakcja na dźwięki jest sprawą indywidualną:

Ja również jestem wrażliwa na dźwięki, ciągle przyciszam telewizor, a mój mąż i córka mówią, że nic nie słyszą. Nie wiem czy to ja za bardzo słyszę, czy oni niedosłyszą. Jak jestem u rodziców też zawsze przyciszam telewizor i synowi radio w samochodzie⁴⁰.

Z podobnymi sytuacjami zetknęłam się wielokrotnie. Znam osobę nadwrażliwą na bodźce dźwiękowe, która wręcz wpada w panikę, gdy jest zmuszona do słuchania głośnych dźwięków dochodzących zza ściany, zza okna, płynących z telewizora, radia lub odtwarzacza muzyki („przeciętnie wrażliwym” dźwięki te nie przeszkadzają w najmniejszym stopniu). Inna znana mi osoba nadwrażliwa w takich sytuacjach milczy „dla świętego spokoju”, jeszcze inna twierdzi, że przywykła do hałasu, choć znosi go z trudem.

Zdaniem części psychologów, „wrażliwość jest cechą wrodzoną”. Większość łączy ją z „życiow[y]mi doświadczenia[mi]”, atmosferą domu rodzinnego, relacjami z rodzicami, poczuciem bezpieczeństwa (Łukaszewicz 2004, s. 1). Według nich nadwrażliwości sprzyja „dorastanie w domu pełnym awantur, rozwód rodziców i odejście ojca, wyraźne preferowanie przez rodziców jednego z dzieci, dłuższa rozłąka z mamą lub tatą” (tamże). „U podłoża nadwrażliwości prawie zawsze leżą kompleksy” (tamże). Okazuje się, że „[a]ż 40 procent nadwrażliwców miało trudne dzieciństwo” (Zeff 2008, s. 156).

SZKOŁA I NADWRAŻLIWI⁴¹

Nadwrażliwe dzieci źle się czują w szkole, w której narażone są na działanie wielu bodźców: hałasu, tłoku, pośpiechu, przemocy fizycznej i psychicznej⁴², rywalizacji, stresu związanego z ocenianiem i nieustannymi sprawdzianami wiedzy. Jeśli po powrocie do domu nadwrażliwe dziecko nie znajduje spokoju, wsparcia, akceptacji i zrozumienia, jego delikatny system nerwowy jest atakowany przez dodatkowe bodźce, wzmagające niepokój i związane z nim napięcia (więcej patrz Aron 2002).

W polskiej szkole dominuje bezwzględna rywalizacja. Jak stwierdziła Joanna Węgrzynowska, „[n]ie uczymy dzieci, że siła jest w zespole [...], wciąż najważniejsze jest: lepszy od kolegów czy gorszy od kolegów” (*Poza stadem...* 2015, s. 23). Także w wielu innych krajach szkoła jest terenem rywalizacji, walki o najlepsze oceny; mniej istotne staje się zdobywanie wiedzy (Andreoli 2009, s. 233). System edukacyjny „nie szanuje inności i nie pozostawia nawet marginesu wolności koniecznego dla osobistych poszukiwań i odkryć” (tamże, s. 134). Funkcjonuje podobnie jak dom, w którym nie bierze się pod uwagę „najgłębsz[ych] pragnie[ń] i potrzeb” dziecka (tamże, s. 134–135).

⁴⁰ O odmiennych reakcjach na dźwięki patrz też: Kabzińska 2005, 2009; Zeff 2008, s. 9, 234–244, 250–254.

⁴¹ Niektóre problemy poruszone w tej części artykułu omawiam również w tekście zatytułowanym „Nienawidzę tej szkoły!?” (Kabzińska 2017).

⁴² Więcej na temat przemocy panującej w polskich szkołach patrz *Raport metodologiczny...* 2015.

Wiele zależy od postawy nauczycieli. Świadczy o tym m.in. przykład szóstoklasisty Jaya podany przez Zeffa. Jay był dzieckiem „delikatn[ym] i nieśmiały[m]”. W szkole i w domu niejednokrotnie pokazywano mu, że „jest kimś gorszym” (Zeff 2008, s. 225), że „jego introwertyczne zachowania i subtelność są nie do zaakceptowania. Tym bardziej, że jest chłopcem” (tamże, s. 224). Jay nie był lubiany przez kolegów, m.in. dlatego, że nie chciał grać z nimi w piłkę. Wolał bawić się z dziewczynkami, grać z nimi w klasy, w kości. Koledzy wyśmiewali go, odsunęli się od niego. Jay często spacerował samotnie po szkolnym dziedzińcu. Zwróciło to uwagę jednej z nauczycielek. Kobieta zaczęła rozmawiać z uczniem, nawiązała z nim kontakt. Dzięki tym rozmowom Jay poczuł się kimś wartościowym, „wyjątkowym” (tamże). Zrozumiał, że wrażliwość jest czymś „wspaniałym” (tamże, s. 225), a on sam nie jest gorszy od innych (tamże). To ci, którzy „wyśmiewają się z jego łagodnej natury”, postępują niewłaściwie (tamże, s. 224).

Zachowanie wspomnianej nauczycielki świadczy, moim zdaniem, o tym, że mogła należeć do grupy osób nadwrażliwych. Zeff nie wyjaśnił, czy podjęte przez nią działania wpłynęły na radykalną zmianę postępowania innych uczniów, czy zmienił się ich stosunek do Jaya, czy chłopiec poradził sobie z nieakceptującym go środowiskiem. Informacja o tym, że jako mężczyzna ponadczterdziestoletni poszukiwał pomocy u specjalisty (tamże, s. 225), pozwala sądzić, że nadal borykał się z problemem odrzucenia, poczuciem niskiej wartości⁴³, a zranienia, jakich doznał w dzieciństwie ze strony rówieśników i dorosłych, pozostawiły trwałe ślady w jego psychice.

Akceptacja, zrozumienie, uzyskanie pomocy, poczucie bezpieczeństwa i przynależności mają ogromne znaczenie dla wielu osób. Ich brak jest często źródłem trudnych do zagojenia zranień. Czasem nie udaje się ich zabiżnić, mimo podejmowanych wysiłków (więcej na ten temat patrz np. Cyrulnik 2011). Nie wszyscy korzystają z terapii, która pomogłaby im uporać się z doświadczeniem odrzucenia, upokorzenia, braku zrozumienia. Nie zawsze też terapia przynosi oczekiwane efekty. Boris Cyrulnik przypominał, że:

[m]echanizmy naprawcze wymagają pracy podmiotu nad sobą na głębokim poziomie: wysiłku psychicznego zmierzającego do pokonania stagnacji i ponownego pobudzenia własnych zdolności twórczych; wysiłku zrekonstruowania własnej historii tak, by ujrzeć siebie jako podmiot sprawczy; przemiany własnego stosunku do norm społecznych i walki przeciwko różnym formom władzy, które leżą u podstaw poniżenia i przemocy (de Gaulejac 1996, s. 225, cyt. za tamże, s. 111).

Nierzadko konieczny jest powrót do bolesnych doświadczeń. Nie chodzi tu o „przywoływani[e] [...] cierpienia, lecz [...] [o] jego przekształceni[e], przekuci[e] w coś innego, w powieść, esej, działalność” (tamże, s. 201).

Ileokroć ogarnia mnie długotrwały smutek, zniechęcenie, przypominam sobie opowieść, którą usłyszałam od kolegi w dramatycznym dla mnie momencie⁴⁴: Pewien mężczyzna wyjechał na kilka dni. Kiedy wrócił, ujrzał ruiny swego domu. Zniszczony był

⁴³ Jest ono charakterystyczne dla osób nadwrażliwych. Te same osoby często stawiają sobie wysoko poprzeczkę (Sand 2016, s. 15, 39–50; por. Zeff 2008, s. 170–171).

⁴⁴ Cytuję z pamięci.

także ogród okalający dom. Pracujący w sąsiedztwie operator buldożera zrównał jego posiadłość z ziemią⁴⁵. Mężczyzna ukląkł i zapłakał. Patrzył przez lzy na kawałki gruzu, roztrzaskanych mebli, skorupy naczyń, strzępy książek, fotografii, obrazów, szukając śladów dawnego życia. Ogarniała go coraz większa rozpacz. Nagle wśród rumowiska dojrzał małe kwiatki, przedzierający się ku słońcu przez zwały kamieni. Zrozumiał, że powinien szukać światła w mroku, że jego życie trwa. Pojawiła się nadzieja...

Przytoczyłam tę opowieść kilku osobom, które znalazły się w bardzo trudnej sytuacji. Na smutnych twarzach choć na chwilę pojawiał się uśmiech. Dla mnie samej niejednokrotnie była ona ratunkiem, promykami nadziei.

Wiele osób doświadcza skutków działania tych, którzy nieświadomie lub, co gorsza, celowo niszczą poczucie bezpieczeństwa innych, upokarzają ich, wyśmiewają, chcą zmusić do działania wedle określonych wzorów kulturowych. Z takimi zachowaniami stykają się m.in. osoby nadwrażliwe. Są wśród nich dzieci odrzucone przez rówieśników (a nierzadko także przez nauczycieli, pedagogów i własną rodzinę) z powodu swojej „inności”.

Vittorino Andreoli stwierdził, że dziecko odrzucone:

[...] jest ofiarą systemu, który wszędzie tworzy hierarchie – w szkole wśród uczniów, w domu między rodzeństwem. Takiego dziecka nie bierze się pod uwagę i wyłącza się je z grupy [...]. Jest [ono] ofiarą społeczeństwa, tworzącego zasady, na mocy których jednych wyklucza, a drugich nagradza, zamiast popierać tworzenie grup wzajemnej pomocy, w których wszyscy mają rolę na miarę posiadanych talentów i nawzajem się szanują (Andreoli 2009, s. 129).

Zdaniem cytowanego autora, żyjemy w „kulturze wrogości”, zdominowanej przez bezwzględną rywalizację, walkę o wszystko i ze wszystkimi, brak współczucia i solidarności, indywidualizm, podejrzliwość, wrogość, poniżanie innych, a nawet radość z zadanego innym cierpienia (tamże, s. 42, 93). Przeciwnością „kultury wrogości” jest „kultura solidarności”, więzi (tamże, s. 43).

Andrzej Szahaj nazwał kulturę, w której dominują zachowania mające poniżyć drugiego człowieka, „kulturą upokarzania” (Szahaj 2012; patrz też: Bożeński 2000; Kabzińska 2013; Rydlewski 2013). Wrogość i upokorzenie są ściśle związane z „kulturą «odrzuconia»” (Ojciec Święty Franciszek 2014, s. 53; więcej patrz s. 51–83)⁴⁶. Łatwo zauważyć, że „kultura upokorzenia”, „odrzuconia” i „wrogości” nie sprzyja osobom nadwrażliwym.

Kazimierz Dąbrowski w *Posłaniu do nadwrażliwych* wymienił szereg cech wyróżniających osoby należące do tej grupy, przeciwstawiając je cechom charakterystycznym dla „świata”⁴⁷. Czułość nadwrażliwych stanowi opozycję wobec „nieczułości świata”, niepewność jest przeciwieństwem pewności, „niebiańska siła” – opozycją wobec siły „brutalnej i zwierzęcej”. Nadwrażliwi wyróżniają się empatią, delikatnością, zdolno-

⁴⁵ Nie wiadomo, dlaczego to uczynił, nie ma to zresztą znaczenia dla przesłania płynącego z opowieści.

⁴⁶ Rozdział nosi tytuł *W kryzysie zaangażowania wspólnotowego*.

⁴⁷ W tym przypadku terminem „świat” można, moim zdaniem, objąć m.in. grupę określoną przez Zeffa jako „przeciętnie wrażliwa większość”.

cią do głębokich, trwałych uczuć, najczęściej są jednak postrzegani jako niezaradni, pozbawieni „realizmu życiowego”, nieprzystosowani. Świat nie rozumie nadwrażliwych, skazuje ich na samotność, odrzuca. „[N]ie poznał się na [ich] wielkości”, „wielki[ch] uzdolnienia[ch]”, „na niezwykłość[ci] [ich] dróg”. Skazał na leczenie, podczas gdy to oni – jak wspomniałam – powinni „leczyć innych” (Dąbrowski b.d., s. 1):

Bądźcie pozdrowieni nadwrażliwi/ za waszą czułość w nieczułości świata/ za niepewność wśród jego pewności/ Bądźcie pozdrowieni/ za to, że odczuwacie innych tak, jak siebie samych/ Bądźcie pozdrowieni/ za to, że odczuwacie niepokój świata/ jego bezdenną ograniczoność i pewność siebie/ Bądźcie pozdrowieni/ za potrzebę oczyszczenia rąk z niewidzialnego brudu świata/ za wasz lęk przed bezsensem istnienia/ Za delikatność niemówienia innym tego, co w nich widzicie/ Bądźcie pozdrowieni/ za waszą niezaradność praktyczną w zwykłym/ i praktyczność w nieznanym/ za wasz realizm transcendentny i brak realizmu życiowego/ Bądźcie pozdrowieni/ za waszą wyłączność i trwogę przed utratą bliskich/ za wasze zachłanne przyjaźnie i lęk, że miłość mogłaby umrzeć jeszcze przed wami/ Bądźcie pozdrowieni/ za waszą twórczość i ekstazę/ za nieprzystosowanie do tego co jest, a przystosowanie do tego, co być powinno/ Bądźcie pozdrowieni/ za wasze wielkie uzdolnienia nigdy nie wykorzystane/ za to, że niepoznanie się na waszej wielkości/ nie pozwoli docenić tych, co przyjdą po was/ Bądźcie pozdrowieni/ za to, że jesteście leczeni/ zamiast leczyć innych/ Bądźcie pozdrowieni/ za to, że wasza niebiańska siła jest spychana i deptana/ przez siłę brutalną i zwierzęcą/ za to, co w was przeczutego, niewypowiedzianego, nieograniczonego/ za samotność i niezwykłość waszych dróg/ bądźcie pozdrowieni nadwrażliwi (tamże).

CZY MOŻNA „WYLECZYĆ SIĘ” Z NADWRAŻLIWOŚCI?

Wpisy na forach internetowych świadczą o tym, że wiele osób nie akceptuje swej nadwrażliwości, jest ona bowiem dla nich źródłem bolesnych doświadczeń i problemów, np. w relacjach międzyludzkich. Autorzy niektórych wpisów udzielają rad, jak walczyć z nadwrażliwością, by uczynić życie łatwiejszym. „Lekarstwem” może być sport, „przywdzianie” maski, wypracowanie „siermiężnego alter ego”, praca nad emocjami:

[J]estem bardzo wrażliwy i z tego powodu wiele razy upadałem na przysłowiowe 4 litery. Nie mogłem przejść obojętnie jak ktoś żebrze, znajomi byli przy mnie jak im stawiałem. Miesiąc temu powiedziałem sobie: „DOŚĆ”. Zmieniłem się w pewnym stopniu, zacząłem mówić innym prosto w oczy co mi się nie podoba, przestałem szukać przyjaciół „na siłę” – czyli im stawiać, dlatego wielu znajomych odsunęło się ode mnie. Stałem się bardziej pewny siebie, jak spotkam żebrzącego, to zapytam dlaczego to robi – jak mi odpowie, że nie ma na chleb, to mu go kupię⁴⁸.

Ja się z tym uporałem (choć nie bez wątpliwości i psychicznych szamotanin), wypracowując sobie [...] siermiężne [sic!] alter ego, które uaktywnia się u mnie zawsze wtedy, gdy świat zewnętrzny ode mnie wymaga ostrej stanowczości zamiast ugrzecznionej subtelnosci (większości ludzi przychodzi taka szorstkość osobowa z niewymuszoną łatwością, kiedy ja musiałem się jej opornie uczyć)⁴⁹.

⁴⁸ Forum Nadwrażliwość – uzdolnienia, temat Nadwrażliwość – moje poszukiwania; <http://psychiatria.pl/forum/nadwrazliwosc-moje-poszukiwania...> (wpisy 1.08.2013–13.02.2014; dostęp 1.07.2015).

⁴⁹ Forum Depresja. Nadwrażliwość a depresja... czyli jak nie dać się światu?; <http://www.depresja.pl/viewtopic.php...> (brak dat wpisów; dostęp 1.07.2015).

[O]dkąd tylko sięgam pamięcią trapiły mnie podobne problemy. Jak by tego jeszcze brakowało, dziwnie się czułem w miejscach publicznych (komunikacja miejska, szkoła, etc.), tak nienaturalnie, kompletnie nie wiedziałem jak się zachować. Byłem bardzo otyły (189 cm wzrostu i 109 kg wagi) oraz zakompleksiony pewnie i z tego powodu. Na szczęście na ratunek przyszedł mi sport [...]. Z początku zmieniłem nawyki żywieniowe, a po jakimś czasie wprowadziłem dietę. [...] [P]ozbyłem się zupełnie kompleksów, stałem się pewnym siebie chłopakiem, znającym własną wartość. Wszystko zawdzięczam sportowi. Znajdź sobie jakąś dyscyplinę, w której się dobrze czujesz. Nabierzesz pewności siebie i poczucia własnej wartości⁵⁰.

Ja jestem wrażliwa. Czasem aż za bardzo [...], jestem przewrażliwiona. A dodajcie do tego wybujałą wyobraźnię to katastrofa murowana. Ale powoli z tego wyrastam. Jak byłam młodsza to przejmowałam się byle czym. Teraz moja hierarchia rzeczy ważnych, mniej ważnych i nieważnych się ustabilizowała, więc jakoś sobie radzę⁵¹.

Miałam kiedyś z tym problem, ale to stare dzieje. Branie wszystkiego do siebie, przejmowanie się każdym słowem, zdarzeniem... Gdzie w tym sens?.

W nadwrażliwości [...] największym błędem jest przejmowanie się sprawami globalnymi, typu zabicie zwierząt, głód w Afryce, etc. Na te sprawy nie mamy wpływu wielkiego... A jednak wiele osób przejmuje się tym nazbyt. Podczas gdy osoby odpowiedzialne za los ludzi/zwierząt nie mają żadnych wyrzutów sumienia nawet.

Ostatnio dostrzegłem w sobie pozytywną zmianę. Stałem się bardziej odporny na to, co ktoś o mnie myśli czy mówi. Owszem, nadal jest to przykre, ale nie dotyka mnie w taki, jak wcześniej, sposób. [...] [P]ięknie trudnym zadaniem jest znalezienie sposobu, by owe uczucia z siebie wyrzucać, niwelować ich oddziaływanie na naszą psychikę. Każdy musi w sobie znaleźć ujście emocji. Czy to śpiew, czy słuchanie muzyki, czy choćby, zdawać by się mogło banalne, bieganie – coś musi działać na nas kojąco.

Bez względu na to, czy nadwrażliwość uważana jest za chorobę, wadę, czy cechę charakteru/osobowości, „obdarowane” nią osoby, jeśli nie chcą cierpieć z jej powodu, muszą nauczyć się funkcjonować w społeczeństwie, w którym stanowią mniejszość, „ceni[ącym] zachowania niewrażliwe” (Zeff 2008, s. 166). Konieczne jest „ignorowa[nie] mało ważn[ych] bodźc[ów] lub chroni[enie się] przed nimi” (tamże, s. 23), trzeba jednak pamiętać o tym, że nadwrażliwi mają problem z określeniem tego, „co jest nieistotne” (tamże, s. 22). Niezbędna jest również praca nad asertywnością, podniesieniem samooceny, akceptacją własnej odmienności, uznaniem jej za walor, a nie stygmat czy „przekleństwo”. Należy też uświadomić sobie, że są ludzie, dla których zachowania nadwrażliwych mogą być irytujące, nierozumiejący ich źródeł (tamże, s. 12, 32, 33, 156–158, 166, 215–216). Nadwrażliwi powinni zdawać sobie sprawę z wpływu swych zachowań na relacje międzyludzkie i z tego, że poszczególne osoby różnie reagują na te same bodźce (tamże, s. 9, 12, 19). Muszą też wiedzieć, że kiedy mówią o swoich problemach, szukając zrozumienia lub kompromisu, mogą spotkać się z lekceważeniem, agresją, niechęcią, złośliwością, szyderstwem, dezaprobatą (tamże, s. 33, 234–254).

⁵⁰ Forum młodzieżowe *Forum Dyskusyjne. Młodzież. Na poważnie*, temat *Brak poczucia bezpieczeństwa i nadwrażliwość*; <http://www.e-mlodzi.com/brak-poczucia-bezpieczenstwa-i-nadwraz...> (wpisy 1–2.09.2012; dostęp 1.07.2015).

⁵¹ Ta i kolejne wypowiedzi pochodzą z forum *Cogito*, temat *Nadwrażliwość u młodych ludzi*; http://www.cogito.com.pl/forum/index.php?topic_6058.0;nowap... (wpisy 21.08.2006–1.09.2006; dostęp 1.07.2015).

Zeff radzi nadwrażliwym, by szukali spokoju, oddawali się medytacji, zajęli rysowaniem, pisaniem wierszy (tamże, s. 35; por. s. 40; patrz też Sand 2016, s. 149–152). Jak wiadomo, nie zawsze jest to możliwe. Trudno też unikać „ludzi gruboskórnych” albo rywalizacji z osobami o „przeciętnej wrażliwości”, porównywania się z innymi (Zeff 2008, s. 32). Do rywalizacji, będącej fundamentem „kultury upokarzania”, „wrogości”, „odrzućcia”, jesteście zmuszani od dziecka.

Ogromne znaczenie ma możliwość kontrolowania bodźców i sytuacji, w jakiej znajdują się nadwrażliwi:

Im bardziej czujemy się bezradni, tym gorzej znosimy nadmiar stymulacji. [...] kiedy nadwrażliwcy kontrolują ilość bodźców, na jakie są wystawieni, reagują znacznie lepiej. [...] kiedy odczuwamy nadmiar bodźców, być może trzeba zadać sobie pytanie, w jaki sposób możemy kontrolować tę sytuację, zamiast stawać się jej ofiarą. U podstaw złości leży bezsilność, wobec czego, gdy tylko uda się nam wzmocnić swoją pozycję, irytacja zwykle mija (Zeff 2008, s. 35–36).

Niestety „wzmocnienie własnej pozycji” jest często bardzo trudne, zwłaszcza gdy osoba nadwrażliwa przebywa w środowisku okazującym jej wrogość, niechęć, niezrozumienie.

Zeff, który doskonale zna i rozumie problemy nadwrażliwych, reprezentuje bowiem tę „grupę charakterologiczną”, wypowiada się z pozycji osoby mającej specjalistyczną wiedzę, a zarazem człowieka, który odniósł sukces. Z tego względu, jak sądzę, jest mu łatwiej funkcjonować w społeczeństwie zdominowanym przez osoby o „przeciętnej wrażliwości”, w porównaniu z tymi, którzy owej wiedzy nie mają.

Część nadwrażliwych próbuje dostosować się do większości i preferowanych przez nią zachowań. Cena takiego dostosowywania się jest najczęściej wysoka. Może nią być:

[...] zaparcie się siebie, rezygnacja ze swych aspiracji i zainteresowań na rzecz czegoś, co innym wydaje się wartościowe lub ważne, ale osobę nadwrażliwą zazwyczaj doprowadza do znudzenia, poczucia bezsensu życia lub nawet do ucieczki w choroby psychiczne bądź samobójstwo (Żądło b.d., s. 2).

Słowa te brzmią pesymistycznie. Leszek Żądło pyta: „Czy chciałbyś płacić taką cenę za «znormalnienie»? A jednak – dodaje – wielu decyduje się na to, gdyż nie widzą [...] innego wyjścia” (tamże, s. 2).

Dorośli świadomi swej nadwrażliwości mogą np. próbować różnych form terapii, niełatwo im jednak znaleźć kogoś, kto ich zrozumie (Sand 2016, s. 121, 127–128), nie będzie zmuszał do „zbyt intensywny[ch]” działań (tamże, s. 127). Niektórzy terapeuci próbują skłonić nadwrażliwych, by „sta[li] się takimi, jak większość innych ludzi” (tamże, s. 121). Czy świadczy to o braku zrozumienia źródeł problemów, z jakimi zwracają się do nich osoby o wysokiej wrażliwości? A może wspomniani terapeuci chcą w ten sposób pomóc nadwrażliwym w przystosowaniu się do „świata”?

Dorośli mogą podejmować rozmowy z „przeciętnie wrażliwymi” sąsiadami, współpracownikami, członkami rodziny, mające na celu zmianę sytuacji wpływającej na nich niekorzystnie, szukanie kompromisu. O wiele trudniej jest dzieciom (patrz np. Aron 2002), szczególnie tym, które nie mogą liczyć na pomoc rodziców,

nauczycieli, pedagogów. Dzieciom żyjącym w ciągłym stresie, doświadczającym wrogości, odrzucenia, przemocy fizycznej i psychicznej, samotności. Tym, które codziennie słyszą: „idiota”, „głupek”, „wariat”.

NADWRAŻLIWI JAKO KULTUROWI „ODMIENCY”
I MNIEJSZOŚĆ KULTUROWA

Andrzej Perzanowski (2009) w książce zatytułowanej *Odmienicy. Antropologiczne studium dewiacji* podaje przykłady osób należących do kategorii „wioskowego gupka”⁵². Wychodząc poza społeczności wiejskie, można, moim zdaniem, podjąć badania nad osobami nadwrażliwymi postrzeganymi przez „przeciętnie wrażliwą” większość jako „głupki klasowe”, „głupki” funkcjonujące w rodzinie, w miejscu pracy, w społeczeństwie (np. polskim). Można prześledzić losy osób nadwrażliwych, pokazać ich relacje z „przeciętnie wrażliwymi”. Na zjawisko, jakim jest nadwrażliwość, należy spojrzeć z perspektywy zarówno „obdarzonych” nią osób, jak i tych, którzy reprezentują „przeciętnie wrażliwą” większość⁵³, uwzględniając podziały: „my” (nadwrażliwi) – „oni” (przeciętnie wrażliwi), ale też: „my” (przeciętnie wrażliwi) – „oni” (nadwrażliwi). Każda z tych grup, jak wspomniałam, jest wewnętrznie zróżnicowana⁵⁴, konieczne jest więc ostrożne formułowanie wniosków uogólniających, dotyczących np. relacji między nimi.

Nasuwają się pytania: Jak nadwrażliwi są postrzegani przez „przeciętnie wrażliwych”? Z jakimi reakcjami się stykają? Jak na nie odpowiadają? W jakich sytuacjach doświadczają własnej odmienności? W jakich okolicznościach osoby nadwrażliwe uświadomiły sobie własną odmiennost i jej związek z nadwrażliwością? Jak osoby te funkcjonują w społeczeństwie zdominowanym przez „kulturę upokarzania”, „wrogości” i „odrzucenia”? Jak środowisko, w którym przebywają, wpływa na ich zachowania i doświadczanie rzeczywistości? W jakich sytuacjach mamy do czynienia z konfliktem, dialogiem, kompromisem? Rodzi się również pytanie, czy sytuacja osób nadwrażliwych mieszkających w Polsce różni się od sytuacji tej grupy w innych krajach. Jeśli tak, na czym polegają i z czego wynikają różnice?⁵⁵

Nie ma wątpliwości, że nadwrażliwi są mniejszością. Polska nie jest wyjątkiem. Moim zdaniem, jest to również mniejszość kulturowa⁵⁶. Do takiego wniosku pro-

⁵² Inspiracją dla Perzanowskiego były m.in. badania Michela Foucault. Badacz ten stwierdził, że „we wszystkich wioskach [Europy – dop. I.K.] zamieszkiwała osoba zwana «głupkiem wsiowym» (Foucault 2000, s. 93)” (Perzanowski 2009, s. 57); więcej patrz: Foucault 2002, s. 78–99; rozdział *Szaleństwo i społeczeństwo*, Perzanowski 2009, s. 304.

⁵³ Por. uwagi Sand odnośnie do badań przeprowadzonych przez Aron (Sand 2016, s. 143).

⁵⁴ Na ten temat patrz Zeff 2008, s. 19, 29–30, 49–50, 234–254.

⁵⁵ Zeff (2008, s. 26–29) wspomina o różnicach w podejściu do osób nadwrażliwych m.in. w Indiach, Chinach, Tajlandii, USA, Holandii i Kanadzie. Zwraca również uwagę na to, że życie w niektórych krajach i/lub regionach sprzyja osobom nadwrażliwym, w innych natomiast jest dla nich trudne ze względu na dużą ilość bodźców permanentnie atakujących ich delikatny system nerwowy (tamże).

⁵⁶ Na ten temat patrz Kabzińska 2012, s. 122–123.

wadzi m.in. lektura prac autorów zajmujących się nadwrażliwością oraz wpisów na forach internetowych poświęconych temu zjawisku. Sand zauważyła, że „[w]rażliwcy boleśnie odczuwają fakt [...] ży[cia] w kulturze, w której cenione są zupełnie inne rodzaje zachowań niż te, które oni sami prezentują” (Sand 2016, s. 15–16). Zdaniem Zeffa, „powinni [oni] nauczyć się radzenia sobie w kulturze stworzonej przez ludzi przeciętnie wrażliwych” (Zeff 2008, s. 31; por. s. 33).

Jak wiadomo, w każdym kraju żyją społeczności mówiące tym samym językiem, identyfikujące się z określoną grupą etniczną/narodową, różniące się jednak od większości jej członków np. sposobem zachowania, wyznawanymi wartościami, przekonaniami. Za mniejszość kulturową są uznawane m.in. osoby niewierzące w Boga (Tyrała 2013), homoseksualiści (Majka-Rostek 2003), skłótersi (Medeksza 2007), głusi i niedosłyszący (Bartnikowska 2010).

Nadwrażliwych/wysoko wrażliwych wyróżniają sposoby reagowania na bodźce zewnętrzne⁵⁷. W przypadku tej grupy mamy do czynienia z połączeniem zachowań uwarunkowanych biologicznie z zachowaniami o charakterze społeczno-kulturowym. Odmienne reakcje na bodźce płynące z otoczenia mają wpływ na relacje międzyludzkie (w rodzinie, miejscu pracy, grupie rówieśniczej, w sąsiedztwie)⁵⁸.

Zeff uważa, że nadwrażliwi są dyskryminowani przez „przeciętnie wrażliwą” większość. Konieczne jest przeciwdziałanie temu np. poprzez edukację społeczeństwa. Nie należy jednak oczekiwać gruntownych zmian w stosunku „przeciętnie wrażliwej” większości do nadwrażliwej mniejszości (Zeff 2008, s. 31, 33). Zdaniem cytowanego autora, nadwrażliwi mają do spełnienia misję, polegającą na „równoważ[eniu] agresywn[y]ch zachowa[ń] niektórych osób przeciętnie wrażliwych, które są zwolennikami – delikatnie mówiąc – mało przyjaznej polityki wobec ludzi, zwierząt i matki natury” (tamże, s. 30). „Choć mogą ci mówić, że jesteś zbyt uczuciowy – pisze Zeff – prawda jest taka, że poprzez szerzenie się wartości sprzecznych z wrażliwością świat znalazł się na krawędzi nieszczęścia. Jedyną nadzieją na uratowanie planety jest wrażliwość i życzliwość wobec wszystkich istot” (tamże; por. Gielen 2010). Zeff uważa, że świat zmieniłby swoje oblicze, „[g]dyby było więcej osób nadwrażliwych, prawdopodobnie żylibyśmy [wówczas – dop. I.K.] w świecie zdrowszym i mniej zagrożonym wojnami, terroryzmem i dewastacją środowiska” (Zeff 2008, s. 29). Zważywszy na rosnącą ilość bodźców i zachowań niesprzyjających osobom nadwrażliwym (Zeff 2008, s. 24–25)⁵⁹, nie należy spodziewać się, by świat zmienił się radykalnie pod wpływem działań podejmowanych przez takie osoby. Zastanawiam się, co musiałyby się wydarzyć, by głos nadwrażliwych stał się bardziej słyszalny i wzięty pod rozwagę przez społeczeństwa akceptujące zachowania, będące przeciwieństwem kultury więzi, solidarności. Myślę też o tym, jak wielu nadwrażliwych wierzy w swoją misję. Czy przekonanie o udziale w niej ułatwia im funkcjonowanie? Pojawia się również pytanie, czy tęsknotą za życzliwością, bliskością,

⁵⁷ Są one, jak wspomniałam, efektem określonego sposobu funkcjonowania systemu nerwowego.

⁵⁸ Więcej na ten temat patrz Zeff 2008.

⁵⁹ Ma to np. wpływ na wzrost liczby osób z ADHD (Zeff 2008, s. 24–25).

zrozumieniem, miłością i przyjaźnią można wytłumaczyć światowy sukces książek Johna Greena (2013a, 2013b, 2013c, 2014), których bohaterami są często osoby obdarzone wysoką wrażliwością?

* * *

W momencie, w którym osoba nadwrażliwa uświadamia sobie, że została „obdarowana” szczególną wrażliwością, pojawia się smutek (Sand 2016, s. 56, 90–95). W moim przypadku towarzyszyła mu ulga. Zaczęłam rozumieć wiele swoich zachowań, przyczyny trudności w relacjach z niektórymi osobami, źródła „inności” i popełnionych błędów⁶⁰. Wciąż jednak trudno mi przyjąć nadwrażliwość jako dar. Czasem, podobnie jak wielu innych nadwrażliwców, chciałabym należeć do „przeciętnie wrażliwej” większości.

Kiedy w ostatniej dekadzie minionego stulecia i na początku naszego wieku prowadziłam badania terenowe za wschodnią granicą Polski, szukałam m.in. odpowiedzi na pytanie, co to znaczy być członkiem mniejszości etnicznej/narodowej. Co czują takie osoby? Jakie są ich doświadczenia związane z przynależnością do wspomnianej mniejszości? Z jakimi problemami się stykają? Jak je rozwiązują? Jakie są ich relacje z przedstawicielami innych mniejszości etnicznych/narodowych i grupy dominującej na badanym obszarze pogranicza kulturowego? Od kilku lat interesują mnie również doświadczenia osób należących do mniejszości, którą tworzą nadwrażliwi. Problem ten zasygnalizowałam m.in. w artykule zatytułowanym *W poszukiwaniu wspólnoty. Być wśród ludzi i nie czuć się samotnie*⁶¹ (patrz też Kabzińska 2012; 2017). Nadwrażliwym jako kulturowym „odmieńcom” zamierzam poświęcić dalsze badania. Wydaje mi się, że niektórzy z nich są w jakimś stopniu współczesnymi odpowiednikami księcia Lwa Myszkińskiego – bohatera *Idioty* Fiodora Dostojewskiego:

U Dostojewskiego to postać głęboko uduchowiona, jest nośnikiem filozofii humanistycznej przeciwstawionej pazerności tego świata. Myszkiński w powieści jest postacią współodczuwającą niedole osób, które napotyka na swojej drodze, przy swojej nadmiernie rozwiniętej wrażliwości przeżywa ból egzystencjalny. Określenie „idiota” ma tu znaczenie metaforyczne: w świecie, w którym dominują silne, agresywne jednostki, ktoś, kto jest osobą tak delikatną, kto wszystkim przebacza i pochyła się serdecznie nad drugim człowiekiem, uważany jest za idiotę, frajera (Stankiewicz-Podhorecka 2017, s. 12)⁶².

⁶⁰ Dziś wiem na przykład, że osoby o wysokiej wrażliwości „łatwo dają się wciągnąć w rozmowę, która odbiera im energię i dostarcza nadmiaru bodźców” (Sand 2016, s. 65). „[P]rzyciąga[ją] [też] ludzi pragnących wyrzucić z siebie gromadzone długo pokłady frustracji” (tamże). Wiem również, że osoby o wysokiej wrażliwości nie przepadają za „rozmow[ami] o niczym” i poruszaniem „temat[ów] powierzchown[ych]” (tamże, s. 75). „[P]opada[ją] dość szybko we frustrację, gdy rozmowa o niczym trwa zbyt długo” (tamże). Uświadomienie sobie tych faktów pozwala szybko zdiagnozować problem i uniknąć konsekwencji wchodzenia w relacje, które mogą się okazać niszczące, zrozumieć zachowania własne i innych osób.

⁶¹ Tekst został przyjęty do druku przez Annę Kacperczyk i Marcina Kafara, redaktorów książki *Autoetnografia w Polsce – stan obecny i perspektywy rozwoju*.

⁶² Jest to fragment recenzji spektaklu *Idiota* wystawionego przez warszawski Teatr Narodowy, w reżyserii Pawła Miśkiewicza.

LITERATURA

- Andreoli Vittorino 2009, *Zrozumieć cierpienie. Aby ból ustąpił radości*, tłum. M. Bielawski, Wydawnictwo Homini, Kraków.
- Aron Elaine 1996, *The highly sensitive person*, Carol Publishing, New York.
– 2002, *The highly sensitive child*, Broadway Books, New York.
- Bartnikowska Urszula 2010, Głuchota – mniejszość językowa, kulturowa, pogranicze..., czyli społeczny kontekst badania zjawisk związanych z uszkodzeniem słuchu, *Niepełnosprawność*, nr 4, s. 27–41.
- Bożeński Waldemar 2000, *Pęknięty witraż. Człowiek w pułapce globalizmu*, Andromeda, Gdańsk.
- Brogan Kelly, Loberg Kristin 2017, *Prawda o kobiecej depresji*, tłum. D. Olejnik, Bukowy Las, Wrocław.
- Cyrulnik Boris 2011, *Rozmowy o miłości na skraju przepaści*, tłum. E. Kaniowska, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.
- Dąbrowski Kazimierz b.d., *Posłanie do nadwrażliwych*, <http://wiersze.doktorzy.pl/nadwrazliwi.htm>, dostęp 1.07.2015
– 1958, *Nerwowość dzieci i młodzieży*, Państwowy Zakład Wydawnictw Szkolnych, Warszawa.
– 1975a, *Trud istnienia*, Wiedza i Życie, Warszawa.
– 1975b, *Osobowość i jej kształtowanie poprzez dezintegrację pozytywną*, Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej, Warszawa.
– 1979, *Dezintegracja pozytywna*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.
- Dostojewski Fiodor 2016, *Idiota*, tłum. Helena Grotowska, Wydawnictwo MG, Warszawa.
- Foucault Michel 2000, *Filozofia, historia, polityka. Wybór pism*, tłum. D. Leszczyński, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Gaulejac Victor de 1996, *Les Sources de la honte*, Desclée de Brouwer, Paris.
- Gielen Gerrit 2010, *Stań się aniołem, którym jesteś! Powiedz: Tak chcę żyć!*, <http://takchcezyc.pl/kto-czyta-nie-bładzi/rozwoj-osobisty-stan-sie-aniolem...>, dostęp 5.07.2015.
- Gleba Elżbieta 2010, Dezintegracja psychiczna – wybrane ujęcia, *Current Problems of Psychiatry*, vol. 11 (4), s. 389–393.
- Green John 2013a, *Gwiazd naszych win*, tłum. M. Białoń-Chalecka, Bukowy Las, Wrocław.
– 2013b, *Papierowe miasta*, tłum. R. Biniek, Bukowy Las, Wrocław.
– 2013c, *Szukając Alaski*, tłum. A. Sak, Bukowy Las, Wrocław.
– 2014, *19 razy Katherine*, tłum. M. Białoń-Chalecka, Bukowy Las, Wrocław.
- Horney Karen 1981, *Neurotyczna osobowość naszych czasów*, tłum. H. Grzegółowska, PWN, Warszawa.
- Jung Carl Gustaw 1955, *Versuch einer Darstellung der psychoanalytischen Theorie*, Rascher & Cie. AG, Zürich.
- Kabzińska Iwona 2005, O codziennym niedostatku ciszy i nadobfitości hałasu, *Literatura Ludowa*, nr 2, s. 3–14.
– 2009, Jak pogodzić wodę z ogniem? Miłośnicy ciszy contra wielbiciele hałasu, *Zabawy i Zabawki*, nr 104, s. 75–99.
– 2012, Nadwrażliwi – marginalizowana mniejszość kulturowa, [w:] R. Hołda, T. Paleczny, (red.), *Ciekawość świata, ludzi, kultury... Księga ofiarowana Profesorowi Ryszardowi Kantorowi z okazji czterdziestolecia pracy naukowej*, Księgarnia Akademicka, Kraków, s. 121–139.
– 2013, Czy upokarzanie jest „wszechobecne”?, *Etnografia Polska*, t. 57, z. 1–2, s. 191–214.
– 2017, „Nienawidzę tej szkoły!” O odrzuceniu, niezrozumieniu i o tym, jak wiele zależy od człowieka, *Nauki o Wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne*, vol. 1, nr 4, s. 158–170, http://www.czasopismo.naukiowychowaniu.uni.lodz.pl/abstracted.php?level=4&id_issue=887563&dz=s6, dostęp 14.08.2017.

- Kossobudzka Margit 2015, ADHD. Wychowywać czy leczyć?, *Gazeta Wyborcza*, 23.09.2015, s. 4–5.
- Limont Wiesława 2014, „Inny świat? Czy nieznanym ich własny?” Potencjał rozwojowy, wzmożona pobudliwość psychiczna a zdolności, *Psychologia Wychowawcza*, nr 5, s. 9–27.
- Łukaszewicz Urszula 2004, *Nadwrażliwość? Nie daj jej sobą rządzić*, <http://kobieta.onet.pl/zdrowie/psychologia/nadwrazliwosc-nie-daj-jej...>; źródło: *Claudia*, 9.06.2004, dostęp 3.07.2015.
- Majka-Rostek Dorota 2003, *Mniejszość kulturowa w warunkach pluralizacji. Socjologiczna analiza sytuacji homoseksualistów polskich*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław.
- Mayer E. Meran 2017, *Twój drugi mózg. Komunikacja umysł – jelita*, tłum. D. Rossowski, Wydawnictwo Feeria Science, Łódź.
- Medeksza Łukasz 2007, *Skłotersi to nowa mniejszość kulturowa*; <http://kulturaonline.pl/sklotersi,to,nowa,mniejszosc,kulturowa...>, dostęp 4.07.2015.
- Ojciec Święty Franciszek 2014, *Adhortacja Apostolska Evangelii Gaudium. O głoszeniu Ewangelii we współczesnym świecie*, tłum. K. Stopa, Edycja Świętego Pawła, Częstochowa.
- Pozostałdem... 2015, Poza stadem. Z Joanną Węgrzynowską ze stowarzyszenia Blżej Dziecka rozmawia Aleksandra Szyłło, *Wysokie Obcasy* (dodatek do *Gazety Wyborczej*), 18.07.2015, s. 20–23.
- Perzanowski Andrzej 2009, *Odmieńcy. Antropologiczne studium dewiacji*, Wydawnictwo DiG, Warszawa.
- Raport metodologiczny... 2015, *Raport metodologiczny – Badania „Bezpieczeństwo w szkole, klimat szkoły, klimat klasy”*, brak red., Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa.
- Rydlowski Michał 2013, Wszechobecne upokarzanie (na marginesie artykułu Andrzeja Szahaja pod tytułem „Kultura upokarzania”), *Etnografia Polska*, t. 57, z. 1–2, s. 171–190.
- Sand Ilse 2016, *Wrażliwość: dar czy przekleństwo?*, tłum. A. Świerk, E.M. Bilińska, Laurum, Warszawa.
- Stankiewicz-Podhorecka Temida 2017, Zamiast Myszkina Nastazja, *Nasz Dziennik* (dodatek *Nasz magazyn*), 25–26.02.2017, s. 12.
- Szahaj Andrzej 2012, Kultura upokarzania, *Odra*, nr 2, s. 40–43.
- Tyrała Radosław 2013, Konwersja na niewiarę w polskiej rzeczywistości. Uwarunkowania, przebieg, konsekwencje, *Przegląd Religioznawczy*, nr 4, s. 175–189.
- Wałkowska Agnieszka 2008, *Bądźcie pozdrowieni nadwrażliwi*, <http://www.psychotekst.pl/artyku.php?nr=216>; 10.12.2008, dostęp 2.07.2015.
- Zeff Ted 2004, *The Highly Sensitive Person's survival guide*, New Harbinger Publications, Oakland.
- 2008, *Być nadwrażliwym i przetrwać*, tłum. E. Ablamowicz, Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa.
- Żądło Leszek, b.d., *Kłopoty nadwrażliwych*, cz. 2, <http://www.ezosfera.pl/leszek/artukul/679>, dostęp 5.07.2015.

IWONA KABZIŃSKA

THE HIGHLY SENSITIVE – CULTURAL “DEVIANTS”

Key words: Highly Sensitive Person, school, cultural deviants/creeps, cultural minority

According to different estimates Highly Sensitive People constitute 15–25% of the world's population. Their nervous system processes external stimuli much more intensely than in case of so called average sensitivity people. This in turn evokes in them a sense of constant anxiety, causes hyperirritability and distress, induces psychosomatic disorders, fears or depression.

Highly Sensitive People are characterised by strong (often uncontrollable) emotionality, empathy, being highly perceptive to suffering or any indication of injustice, as well as being too quick in placing trust. Quite often they experience loneliness, and a feeling of being misunderstood.

Based on the analysis of posts from chosen Internet forums, the author portrays the Highly Sensitive Person. She also examines other issues discussed in these media, like the question of classifying this condition as an illness and thus of „curing” it. According to the author, Highly Sensitive People constitute a cultural minority in a world ruled by the culture of hostility, humiliation and rejection. Their behaviours influence interpersonal relations, but these individuals are also perceived as „different”. They often view their sensitivity as a weakness which hinders functioning in a society dominated by people of „average sensitivity”. On the other hand, according to some highly sensitive people, this quality is in fact a gift. Tedd Zeff holds that Highly Sensitive People have an important mission, which is to „serve as balance to the more aggressive behaviour of some of the non-HSPs who advocate a less than nurturing policy towards humans, animal and Mother Nature” (Zeff 2008, p. 30).

Translated by Joanna Mroczkowska

Adres Autorki:

Prof. dr hab. Iwona Kabzińska

Instytut Archeologii i Etnologii PAN

Al. Solidarności 105, 00-140 Warszawa

E-mail: red_etno@iaepan.edu.pl