

Elaine Aron



WYSOKO WRAŻLIWE DZIECKO

Jak je zrozumieć i pomóc mu żyć
w przytłaczającym świecie?

Elaine Aron

WYSOKO WRAŻLIWE DZIECKO

Jak je zrozumieć i pomóc mu żyć
w przytłaczającym świecie?

Przekład: Anna Sawicka-Chrapkowicz



Sopot 2017

Tytuł oryginału: *The Highly Sensitive Child. Helping Our Children Thrive When the World Overwhelms Them*

© Copyright 2002, 2015 by Elaine N. Aron. All rights reserved.

Copyright © for the Polish edition by Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2017.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowywana ani w żaden sposób reprodukowana lub odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego.

Wydanie pierwsze w języku polskim 2017 rok

Przekład: Anna Sawicka-Chrapkowicz
Redaktor prowadzący: Patrycja Pacyniak
Redakcja polonistyczna: Katarzyna Rojek, Patrycja Pacyniak
Korekta: zespół
Opracowanie graficzne i skład: Tojza
Projekt okładki: Monika Pollak
Zdjęcie na okładce: © Getty Images
Zdjęcia na stronach tytułowych części: © 123 RF

ISBN 978-83-7489-712-9

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o.
ul. J. Bema 4/1a
81-753 Sopot
e-mail: gwp@gwp.pl
www.gwp.pl

Skład wersji elektronicznej: Aleksandra Baszun

virtualo
konwersja.virtualo.pl

Spis treści

[Podziękowania](#)

[Nota autorska](#)

[Przedmowa](#)

[Czy wasze dziecko jest wysoko wrażliwe? Kwestionariusz dla rodziców](#)

Część 1

Wysoko wrażliwe dziecko: charakterystyka ogólna

Rozdział 1

Wrażliwość: „nieśmiałe” i „grymaśne” dzieci w lepszym świetle

Rozdział 2

Zapnijcie pasy: wyzwania towarzyszące wychowywaniu wyjątkowego dziecka

Rozdział 3

Kiedy rodzice nie są wysoko wrażliwi: nieoczywiste zalety

Rozdział 4

Kiedy rodzice i dziecko są wysoko wrażliwi. A co z temperamentem pozostałych członków rodziny?

Rozdział 5

Cztery klucze do wychowania radosnego wysoko wrażliwego dziecka: troska o poczucie własnej wartości, redukcja wstydu, mądre dyscyplinowanie i umiejętne rozmawianie o wrażliwości

Część 2

Od niemowlęcia do młodego dorosłego

Rozdział 6

Dobry początek: uspokajanie wysoko wrażliwego niemowlęcia i dostrajanie się do niego

Rozdział 7

Małe dziecko i przedszkolak w domu: przystosowywanie się do zmian i radzenie sobie z nadmierną stymulacją

Rozdział 8

Małe dziecko i przedszkolak w świecie: jak im pomóc, by poczuli, że dobrze sobie radzą w nowych sytuacjach

Rozdział 9

Dziecko w wieku szkolnym w domu: rozwiązywanie problemów

Rozdział 10

Dziecko w wieku szkolnym w świecie: jak pomóc mu cieszyć się szkołą i życiem towarzyskim

Rozdział 11

Nastolatek i młody dorosły: zwodowanie pełnego życia, zdolnego do żeglugi statku

Wskazówki dla nauczycieli

Bibliografia

[Przypisy](#)

Wszystkie rozdziały dostępne w pełnej wersji książki.

*Wrażliwym dzieciom, niezależnie od miejsca zamieszkania,
oraz tym, którzy łagodnie je wychowują,
tak aby dorastały, mając poczucie bezpieczeństwa
w tym trudnym świecie*

Podziękowania

Książka ta powstała dzięki...

...wspaniałym rodzicom, nauczycielom i dzieciom, którzy pozwolili mi przeprowadzić z sobą wywiady albo wypełnili przekazane przeze mnie kwestionariusze i dzięki którym poczyniłam wiele spostrzeżeń, jakie w innym wypadku w ogóle nie przysłyby mi do głowy.

...energicznej redaktorce Ann Campbell oraz przemiłej agentce Betsy Amster.

...specjaliście w sprawach temperamentu Janowi Kristalowi, przyjacielowi i doradcy.

...i jak zawsze mojemu mężowi Artowi, człowiekowi radosnemu, opiekuńczemu i cierpliwemu wobec swojej rodziny, oraz mojemu synowi, dzięki któremu doświadczyłam na własnej skórze większości tego, co opisałam w tej książce.

Nota autorska

Bierzecie do ręki tę książkę w odpowiedniej chwili. Choć nie sądzę, by potrzebna była aktualizacja treści pierwszego wydania¹, to jednak potrzebna jest nota odautorska informująca o dużej liczbie badań naukowych nad wysoką wrażliwością, które zostały przeprowadzone od czasu tamtej edycji². Wiadomości te bardzo pomogą wam jako rodzicom wysoko wrażliwego dziecka (WWD). Nie wymuszają one zmian istoty zawartych w tej książce porad na temat wychowywania takiego dziecka, wręcz przeciwnie – dodatkowo utwierdzają w przekonaniu, że fakt identyfikacji tej cechy, tej cudownej odmienności waszej pociechy, ma solidne podstawy naukowe.

Co równie ważne, z niniejszej noty dowiedziecie się, jak można pokazać, czym dokładnie jest wysoka wrażliwość, sceptycznym i niezorientowanym w temacie krewnym, innym rodzicom, osobom zajmującym się profesjonalną opieką nad dziećmi, nauczycielom (to bardzo istotne), a nawet, być może, drugiemu rodzicowi waszego dziecka. Często ludzie, którzy otaczają wasze dziecko szczególną opieką, najbardziej się boją, że macie złe informacje lub jesteście nadopiekuńczy, kiedy mówicie, że ono jest wysoko wrażliwe i że jest to mieszcząca się w normie odmienność, której chcecie nadać szczególne znaczenie. Ta nota pomoże wam rozproszyć obawy tych osób. Być może zechcecie dać ją – lub nawet całą książkę – niektórym z nich do przeczytania. Postaram się, żeby nota była krótka.

Wczesne badania

W rozdziale 1 opisuję badania przeprowadzone do 2002 roku: początki moich zainteresowań naukowych dotyczących wysokiej wrażliwości, pierwsze wywiady z wysoko wrażliwymi dorosłymi, opracowywanie narzędzi pomiarowych dla nich, testowanie tychże narzędzi na setkach osób oraz to, jak doszłam do rozróżnienia wrażliwości od innych, pokrewnych cech, takich jak introwersja. Stwierdziliśmy, że choć 70% wysoko wrażliwych osób dorosłych (WVO) jest introwertykami, to jednak pozostałych 30% to ekstrawertycy. W rozdziale 1 wyjaśniam, dlaczego tak jest. Piszę też o tym, że nie odkryłam żadnej nowej cechy, a jedynie nadałam istniejącej właściwszą nazwę. We wczesnych badaniach nad wrodzonym temperamentem, a zwłaszcza nad wysoką

wrażliwością, koncentrowano się na pojedynczych, dających się zaobserwować zachowaniach (często było to nic innego jak tylko zatrzymanie się przed wejściem w nową sytuację), nazywając je między innymi nieśmiałością, introwersją, zahamowaniem, „powolnym rozgrzewaniem się” albo zwykłą bojaźliwością. I chociaż wrażliwe dziecko może rzeczywiście stać się z czasem nieśmiałe, introwertyczne, bojaźliwe i tak dalej, to jednak żadne z tych określeń nie odzwierciedla tej jednej fundamentalnej cechy, której nie można zauważyć na podstawie tylko jednego zachowania. Być może dałoby się znaleźć lepszy termin – wszak geny za nią odpowiadające nie mają etykietek – lecz termin „wysoka wrażliwość” to moja próba uchwycenia owej cechy (w literaturze naukowej spotykamy się z określeniem „wrażliwość przetwarzania sensorycznego”, czego nie należy mylić z zaburzeniem przetwarzania sensorycznego czy z zaburzeniem integracji sensorycznej, które zostaną szerzej opisane także w rozdziale 1).

W rozdziale 1 wyjaśniam też, w jaki sposób opracowałam kwestionariusz dla rodziców *Czy wasze dziecko jest wysoko wrażliwe?*, który znajdziecie w tej książce. Aby go przygotować, stosowałam te same metody co w przypadku kwestionariusza dla dorosłych, tym razem jednak wywiady przeprowadziłam z rodzicami. Na podstawie tych wywiadów sformułowałam pytania, które zadałam później setkom innych rodziców. Następnie ograniczyłam owe pytania do tych, które we wszystkich przypadkach stanowiły wskaźnik wysokiej wrażliwości. To oznacza, że jeśli rodzice wskażą jedno ze zdań kwestionariusza jako prawdziwe w odniesieniu do ich dziecka, to prawdopodobnie wskażą też pozostałe jako prawdziwe.

Kwestionariusz *Czy wasze dziecko jest wysoko wrażliwe?*, podobnie jak ten dla dorosłych, obejmuje zaskakująco zróżnicowane zjawiska, od bojaźliwości i niechęci do drapiących ubrań po stosowanie skomplikowanych jak na młody wiek słów oraz zauważanie cierpienia i stresu u innych osób. Pytania muszą bowiem dotyczyć zachowań, które zauważyli rodzice, ale jednocześnie opierają się na zrozumieniu cechy kryjącej się głębiej, za szerszym spektrum zachowań, i stanowiącej podstawową przyczynę tychże.

Czy akronim DOES opisuje wasze dziecko?

Obecnie wyróżniam cztery aspekty wysokiej wrażliwości jako cechy, przy czym wszystkie muszą być obecne u dziecka wysoko wrażliwego (Aron, 2010). Jeśli któryś z nich nie występuje, to prawdopodobnie nie mamy do czynienia

z omawianą cechą. Aspekty te można zapamiętać za pomocą akronimu DOES³: (1) głębokie przetwarzanie (ang. *depth of processing*), (2) łatwość ulegania przestymulowaniu (ang. *overstimulation*), (3) reaktywność emocjonalna (ang. *emotional reactivity*) połączona z dużą empatią (ang. *empathy*) oraz (4) wyczulenie na subtelne bodźce (ang. *subtle stimuli*). Posłużę się nimi w tej nocie w celu podsumowania nowszych badań, które dostarczają dotyczących ich dowodów.

Głębokie przetwarzanie

Choć tym, co w pierwszej kolejności może się rzucać w oczy rodzicom u ich wysoko wrażliwego dziecka, są łatwość ulegania przestymulowaniu oraz świadomość oddziaływania subtelnych bodźców, to jednak w istocie chodzi o głębokie przetwarzanie. Owo gruntowne przetwarzanie lub skłonność do refleksji może również mieć charakter nieświadomy i przejawiać się w formie: głębokich pytań zadawanych przez dziecko, używania przez nie skomplikowanych jak na jego wiek słów po kilkakrotnym zaledwie ich usłyszeniu, mądrego poczucia humoru, trudności z podejmowaniem decyzji z powodu rozważania zbyt wielu możliwości oraz powolnego przyzwyczajania się do nowych osób i sytuacji ze względu na konieczność przyjrzenia się im i przemyślenia, czy się do nich przyłączyć. Jak podkreślam w tej książce, nie u wszystkich wysoko wrażliwych dzieci będą występować wymienione właściwości, wszystkie WWD jednak będą zdradzać pewne oznaki głębszego myślenia o rzeczywistości. To prawda, że wrażliwe dziecko, tak jak każde inne, może się z trudem do czegoś przyzwyczajać z powodu lęku (a nie uzasadnionej ostrożności), lecz w danej sytuacji musi występować jakaś wskazówka, którą ono kojarzy z negatywnym doświadczeniem z przeszłości. Naprawdę wątpię w to, by dzieci przychodziły na świat bojaźliwe lub nieśmiałe – te cechy nie przetrwałyby zbyt długo w puli ludzkich genów.

Ostatnio pojawia się sporo nowych dowodów dotyczących głębokiego przetwarzania jako aspektu wysokiej wrażliwości. Badanie Jadzi Jagiellowicz i jej współpracowników nad aktywnością mózgu dorosłych (z zastosowaniem funkcjonalnego rezonansu magnetycznego) wykazało, że kiedy wysoko wrażliwe osoby starają się wychwycić różnicę między dwoma niewiele różniącymi się od siebie obrazkami, obserwuje się u nich większą aktywność niż u badanych niebędących WWO w obszarach mózgu odpowiedzialnych właśnie za analizowanie złożoności i szczegółów w postrzeganiu, a nie tylko zewnętrznych aspektów (Jagiellowicz i in., 2011). Wysoko wrażliwi dorośli

zatem wykorzystują w większym stopniu te części mózgu, które biorą udział w głębszym, czy też bardziej złożonym, przetwarzaniu.

W badaniu przeprowadzonym przez nasz zespół wrażliwe i niewrażliwe⁴ osoby urodzone i wychowane w Azji oraz w Stanach Zjednoczonych porównano pod względem sposobu radzenia sobie z zadaniami percepcyjnymi o różnym stopniu trudności (czyli wymaganej aktywności mózgowej; Aron i in., 2010). Uwzględniono przy tym, czy ojczysta kultura kładzie nacisk bardziej na zbiorowość (jak w Azji), czy też na jednostkę (jak w Stanach). Mózgi osób niewrażliwych wykazywały typową większą aktywność w trakcie wykonywania zadania, które jest trudniejsze dla przedstawicieli ich kultury, podczas gdy mózgi osób wysoko wrażliwych, niezależnie od tego, czy urodzonych i wychowanych w Azji, czy też w Stanach Zjednoczonych, nie wykazywały żadnych różnic pod względem aktywności. Wyglądało to tak, jakby WWO przekraczały granice własnej kultury i miały głębszy wgląd w to, jak „jest naprawdę”.

Badania Bianki Acevedo dotyczyły osób wrażliwych i niewrażliwych, których zadaniem było oglądanie zdjęć obcych ludzi oraz krewnych (Acevedo i in., 2014). Okazało się, że uzyskane wyniki pokrywały się z wynikami badań Jagiellowicz, czyli potwierdzały bardziej złożone przetwarzanie percepcyjne u WWO, jak również większą u nich aktywność obszaru mózgu zwanego wyspą. Ten ostatni bywa niekiedy nazywany także ośrodkiem świadomości (Craig, 2009) ze względu na to, że integruje bieżącą wiedzę na temat wewnętrznych stanów i emocji, pozycji ciała i zdarzeń zewnętrznych, aby stworzyć to, co sobie w danej chwili uświadamiamy. Jeśli wasze wysoko wrażliwe dziecko jest w danym momencie bardziej świadome tego, co się dzieje wewnątrz lub na zewnątrz niego, to można się spodziewać, że prawdopodobnie właśnie ta część jego mózgu jest akurat szczególnie aktywna.

Łatwość ulegania przestymulowaniu

Osoba, która jest bardziej świadoma wszystkiego, co się dzieje wewnątrz i na zewnątrz niej, i która dogłębniej to przetwarza, musi się męczyć psychicznie, a przez to i fizycznie (mózg jest częścią ciała) szybciej niż inni ludzie. W życiu dziecka każda chwila niesie z sobą mnóstwo nowego, a na dodatek jeszcze my, dorośli, wprowadzamy stopniowo następne nowości – wskutek czego dziecko często jest nadmiernie pobudzone, zmęczone i zestresowane. Dotyczy to zwłaszcza dzieci wysoko wrażliwych, które zauważają wszystko, co nowe, i myślą o tym znacznie intensywniej niż ich rówieśnicy. Stąd łatwość ulegania

przestymulowaniu jest naturalnym, choć nieprzyjemnym, skutkiem ubocznym głębokiego przetwarzania.

Nie muszę chyba opisywać, jak wygląda dziecko, które uległo nadmiernej stymulacji. Spotykacie się z tym w jakiejś formie codziennie: z owymi zaskakującymi i stresującymi „załamaniami” w trakcie wycieczek dostarczających zbyt wielu bodźców, a nawet w dni spędzane na zabawie lub podczas wakacji; z trudnościami w zasypianiu bądź ze spacerami w środku nocy po dniu pełnym wrażeń; z pozornie skrajnymi reakcjami na zmianę lub na ból. Głośne hałasy zdają się wyrządzać niemal fizyczną krzywdę. Wysoko wrażliwe dzieci uskarżają się na zimno, na gorąco, na kamyk w bucie, na wilgotne lub drapiące ubrania. Wy z kolei uczycie się, że wasze dziecko potrzebuje dodatkowego czasu na przerwę lub cichą zabawę. Wysoko wrażliwe dziecko może nie lubić przyjęć niespodzianek, a żeby uniknąć przestymulowania, może rezygnować z uczestnictwa we wszelkich przyjęciach lub w grach zespołowych oraz z przemawiania przed klasą, choć prawdopodobnie ze wszystkich sił zachęacie je do udziału i staracie się obniżyć poziom strachu. Cierpicie, gdy dziecko jest w czymś bardzo dobre, a kiedy przychodzi do zaprezentowania umiejętności przed kimś, kto je ogląda lub ocenia, nie jest w stanie pokazać tego, co umie, czy to w szkole podczas występu muzycznego, czy też w trakcie ważnego meczu. Mam nadzieję, że zauważyliście też, iż WWD uczy się lepiej dzięki łagodnym wskazówkom, a nie w wyniku silnej, nadmiernie pobudzającej kary. Mówiąc krótko, w sytuacji nadmiernego pobudzenia nikt nie czuje się dobrze, nie działa na miarę własnych możliwości ani nie uczy się zbyt dużo; w sposób szczególny jednak dotyczy to dzieci wysoko wrażliwych.

Jeśli chodzi o dowody naukowe potwierdzające większą łatwość ulegania przestymulowaniu w przypadku wysoko wrażliwych dzieci, to Friederike Gerstenberg (2012) z Niemiec przeprowadziła badanie, w ramach którego porównała osoby wrażliwe i niewrażliwe w sytuacji wykonywania podchwytliwego zadania percepcyjnego. Zadanie polegało na stwierdzeniu, czy między widocznymi na ekranie komputera literami „L” ułożonymi w różnych pozycjach znajduje się litera „T”, która również mogła być ułożona nietypowo. Okazało się, że wysoko wrażliwe osoby wykonały to zadanie szybciej i dokładniej, po jego zakończeniu były jednak bardziej zestresowane niż pozostali badani. Czy był to skutek wysiłku percepcyjnego, czy też emocji towarzyszących udziałowi w eksperymencie? Bez względu na przyczynę badani wysoko wrażliwi odczuwali stres. Można by powiedzieć, że po osobie wysoko wrażliwej widać stres tak, jak widać przeciążenie po metalowym pręcie, który

został nadmiernie obciążony.

W badaniu, które obecnie prowadzę, wysoko wrażliwi rodzice podają, że są nadmiernie stymulowani zarówno jako rodzice, jak i we wszystkich sytuacjach społecznych związanych z rodzicielstwem, począwszy od tego, że obcy ludzie podejmują z nimi rozmowę tylko dlatego, że zauważają ciążę. Theodore Wachs (2013) zaobserwował, że w przypadku jednakowego poziomu aktywności i dezorganizacji życia domowego matki, które mają wysokie wyniki na skali WWO, postrzegają swoje domy jako bardziej chaotyczne – w porównaniu z matkami niewrażliwymi.

Wysoka wrażliwość nie polega jednak głównie na doświadczaniu stresu spowodowanego wysokim poziomem hałasu, zabałaganionym pokojem czy nieustannymi zmianami. Sam dyskomfort sensoryczny, bez innych aspektów omawianej cechy, może być oznaką zaburzenia wywołanego problemami z przetwarzaniem sensorycznym, a nie niezwykle złożonego lub głębokiego przetwarzania sensorycznego. Na przykład niektóre osoby cierpiące na zaburzenia ze spektrum autyzmu czasami uskarżają się na przeciążenie sensoryczne, podczas gdy w innych chwilach okazują się nie dość reaktywne. Wygląda to tak, jakby trudno im było rozpoznać, na czym mają skupić uwagę, a co pomijać, ponieważ w trakcie rozmowy bardziej interesujące niż twarz rozmówcy mogą im się wydawać jego buty. Z kolei wysoko wrażliwe dzieci zwracają szczególną uwagę na twarze i inne wskazówki społeczne. Kiedy dziecko nie potrafi odnaleźć tego, co jest najistotniejsze, w naturalny sposób czuje się przytłoczone stymulacją. Osoby z zaburzeniami ze spektrum autyzmu mogą w jeszcze większym stopniu uświadamiać sobie szczegóły czegoś, na czym się skoncentrowały, niemniej jednak – zwłaszcza w sytuacjach społecznych – częściej kierują uwagę na coś, co nie ma znaczenia.

Reaktywność emocjonalna i empatia

Reaktywność emocjonalna jest również blisko związana z głębokością przetwarzania, ponieważ nasze emocje mówią nam, na co powinniśmy zwrócić uwagę, na podstawie czego mamy się uczyć i co zapamiętać, jeśli to potrzebne. Bez emocji jako czynników motywujących nic nie zostałoby na tyle przetworzone, byśmy zdołali to zapamiętać (Baumeister, Vohs, DeWall i Zhang, 2007). To między innymi dlatego łatwiej jest uczyć się języka obcego tam, gdzie ludzie się nim posługują. Nie tylko przez cały czas go słyszymy, ale także chcemy umieć porozmawiać z ludźmi wokół nas. Dziecko chce zapamiętać, co zrobić, żeby mu było ciepło, jak wywołać uśmiech mamy, jak nakłonić tatę,

żeby dał ciastko, jak zdobyć dobrą ocenę czy jak uniknąć oparzenia się w palec, rozniewania rodziców lub złych stopni. Wrażliwe dzieci, ponieważ bardziej się wszystkim interesują, jeszcze baczniej wszystko obserwują i skuteczniej się tego uczą. Empatia pozwala im robić to całkiem naturalnie w sytuacjach społecznych – takie dzieci wiedzą, co wie druga osoba, czują to, co czuje ona. Empatia w połączeniu z silnymi emocjami prowadzi do współczucia.

Jako rodzice wysoko wrażliwego dziecka wiecie, jak wyglądają reaktywność emocjonalna i empatia, ponieważ wasze dziecko odczuwa wszystko bardzo głęboko, z łatwością wybucha płaczem, czyta w waszych myślach, jest perfekcjonistą lub silnie reaguje, gdy popełni najmniejszy nawet błąd. Zauważa cierpienie i stres innych ludzi, w tym kolegów ze szkoły, członków rodziny, obcych, a niekiedy szczególnie zwierząt (na przykład kiedy się dowiaduje, że małe jagniątko zamienia się w kotlety, a młode niedźwiedzie polarne toną w wyniku globalnego ocieplenia).

Na podstawie analiz kwestionariuszy i badań wiemy już, że w ocenie samych wysoko wrażliwych osób reagują one silniej zarówno na pozytywne, jak i negatywne doświadczenia. Co ciekawe, z serii nowych eksperymentów przeprowadzonych przez Jadzię Jagiellowicz (2012) wynika, że osoby te silniej niż inni badani reagują na zdjęcia przyjemne (przedstawiające na przykład szczeniaczki, kotki i torty urodzinowe) i nieprzyjemne (przedstawiające na przykład węże i pająki), szczególnie zaś na przyjemne, jeżeli miały szczęśliwe dzieciństwo. Do tej kwestii powrócę dalej. Owa reakcja na pozytywne zdjęcia była widoczna nie tylko w tych obszarach mózgu, które wiążą się z początkowym doświadczeniem silnych emocji, lecz – znów – także w „wyższych” obszarach powiązanych z myśleniem i postrzeganiem, czyli częściowo tych, które zostały zaobserwowane w badaniach nad głębokim przetwarzaniem.

„E” w akronimie DOES oznacza również empatię. We wspomnianych już badaniach prowadzonych przez Biankę Acevedo, w których osoby z wysoką wrażliwością i niemające tej cechy oglądały zdjęcia twarzy obcych ludzi oraz swoich partnerów wyrażających radość, smutek i uczucia neutralne, wykazano – jak pamiętacie – że u WWO występowała większa aktywność wyspy, a więc obszaru mózgu związanego ze świadomością. Aktywność ta była większa we wszystkich przypadkach, największa jednak wtedy, gdy osoba badana przyglądała się wyrazom emocji, czy to zadowolenia, czy smutku, na sfotografowanej twarzy swojego partnera. Wydaje się, że jest to oznaka szczególnie podwyższonego stanu świadomości, w jakim znajdowały się WWO

w tym czasie, tak jakby (czego zresztą można było się spodziewać) odczuwały najsilniejsze emocje, oglądając te właśnie zdjęcia. U osób wysoko wrażliwych występuje też większa aktywność neuronów lustrzanych⁵, zwłaszcza gdy osoby te oglądają zdjęcia radosnych lub smutnych twarzy swoich bliskich oraz obcych ludzi. To kolejny silny wskaźnik, że WWO są szczególnie dostrojone do tych ludzi, do których coś czują, oraz do pozytywnych obrazów w ogóle. Neurony lustrzane zostały odkryte zaledwie dwadzieścia lat temu. Uaktywniają się one wtedy, gdy patrzymy, jak ktoś coś robi albo coś odczuwa, i to uaktywniają się tak, jakbyśmy sami to robili lub odczuwali. Na przykład te same neurony stają się aktywne, kiedy kopujemy piłkę, kiedy patrzymy, jak ktoś kopie piłkę, kiedy słyszymy odgłos kopanej piłki, a nawet – kiedy mówimy lub słyszymy słowa „kopać piłkę”. Inne neurony powstrzymują nas od aktywności wtedy, gdy obserwując działanie innych osób, sami działać nie mamy; choć nie zawsze w sposób doskonały. Jeśli kiedykolwiek wyczuliście u siebie pracę mięśni, oglądając sportowca czy tancerkę wykonujących pełne wigoru lub niesamowite ruchy, to było to wasze spotkanie z neuronami lustrzanymi.

Owe zdumiewające neurony pomagają nam nie tylko uczyć się na zasadzie naśladownictwa, ale także – wspólnie z innymi obszarami mózgu, szczególnie aktywnymi u wysoko wrażliwych osób we wspomnianym badaniu – głębiej pojąć, co zamierza lub czuje drugi człowiek. Oznacza to, że owe specjalne obszary mózgu odpowiadają za empatię. Dzięki empatii nie tylko wiemy na podstawie słów i innych wskazówek, jak się czuje druga osoba, ale sami w jakimś stopniu tak się czujemy. Również w tym przypadku u WWO aktywność mózgu w obszarach odpowiadających za empatię jest większa niż u osób niewrażliwych. Nic więc dziwnego, że wasze dziecko bardziej przerażają przejawy okrucieństwa i niesprawiedliwości.

Wyczulenie na subtelne bodźce

Uświadamianie sobie subtelnych dźwięków, zapachów, szczegółów i tym podobnych bodźców jest, rzecz jasna, przejawem wysokiej wrażliwości. Niektóre osoby mają wyjątkowo rozwinięte narządy zmysłu, u większości jednak to nie narządy zmysłu są bardziej reaktywne, lecz wyższe poziomy myślenia i odczuwania, które biorą udział w rozróżnianiu subtelności, co sprawia, że dość trudno jest odróżnić to od głębokiego przetwarzania. Niemniej jednak rodzice wysoko wrażliwego dziecka zdają sobie sprawę z jego wyczulenia na subtelne bodźce. Na przykład dziecko zauważa najmniejsze nawet zmiany w wyglądzie osób lub miejsc oraz przesunięcie jakiegoś mebla

w pomieszczeniu lub jego usunięcie, czuje „dziwny” zapach, przez który nie chce dokądś wejść, słyszy śpiew ptaka lub silnik lecącego w oddali samolotu albo – gdy już jest starsze – w jakimś dziele sztuki dostrzega więcej niż inni. Wysoko wrażliwe dzieci zauważają ton głosu, szybkie spojrzenie, afront lub drobny gest dodający otuchy. Wyczuwanie na subtelności pomaga im w sporcie, w sztuce i w szkole (wyczuwają, czego chcą od nich nauczyciele). Owa głęboka świadomość może oczywiście zniknąć, kiedy dziecko jest przestymulowane, pozostaje pod presją lub odczuwa zmęczenie wynikające z nadmiernej stymulacji. Taka jest natura każdego układu nerwowego, że może on ulec przeładowaniu. Jeśli chodzi o dane naukowe, w związku z omawianą kwestią przeprowadzono szereg badań nad aktywnością mózgu. Należy tu wspomnieć o pierwszym z nich, w ramach którego badani szukali zarówno subtelnych, jak i oczywistych różnic między fotografiami. Okazało się, że aktywność mózgu osób wysoko wrażliwych była znacznie większa niż osób niewrażliwych. Innym przykładem może być badanie kulturowe, w którym na łatwość postrzegania subtelnych różnic nie wpływała kultura, z jakiej pochodziła osoba wysoko wrażliwa, lecz wpływała kultura, z jakiej pochodziła osoba niewrażliwa. Wcześniej wspomniałam niemieckie badania, w których zadaniem uczestników z wysoką wrażliwością i niemających tej cechy było odnalezienie liter „T” ułożonych w różny sposób wśród liter „L”, również ułożonych rozmaicie. Osoby wysoko wrażliwe okazały się szybsze i dokładniejsze.

Na dobre i na złe

Skoro czytacie tę książkę, to prawdopodobnie bardzo troszczycie się o swoje wysoko wrażliwe dziecko i do tej pory zrobiliście już dużo dobrego, żeby jak najlepiej je wychowywać. Nie chcę, byście się zamartwiali tym, co chcę wam przekazać. Chciałabym raczej, byście nabrali otuchy i przekonania, że możecie wywierać pozytywny wpływ na swoje dziecko. Już w naszych pierwszych badaniach stwierdziliśmy, że WWO częściej się smucą i martwią. Podejrzewałam wtedy, że ma to jakiś związek z historią ich życia, wrażliwe osoby bowiem są szczególnie podatne na stres w młodym wieku. Rzeczywiście, badanie potwierdziło moje przypuszczenia (Aron, Aron i Davies, 2005). Te wysoko wrażliwe osoby, które – przebadane za pomocą różnych narzędzi pomiarowych – miały nieszczęśliwe dzieciństwo, były bardziej narażone na depresję, lęki i nieśmiałość niż osoby niewrażliwe, których dzieciństwo było równie nieszczęśliwe. Niemniej jeśli dzieciństwo było wystarczająco szczęśliwe,

to WWO były równie szczęśliwe co inni ludzie, o ile nie szczęśliwsze. Zatem, jak zaraz zobaczycie, wysoko wrażliwe dzieci są w stanie odnieść więcej korzyści z dobrego wychowania i nauczania niż dzieci niewrażliwe.

Większy wpływ dzieciństwa na wysoko wrażliwych dorosłych był podstawowym powodem, dla którego napisałam tę książkę. Znacznie łatwiej jest zapobiegać problemom w dzieciństwie niż starać się je rozwiązywać w dorosłości. Tymczasem wydawało się, że WWO są szczególnie mało odporne w tej dziedzinie. Niemniej jednak zaczęły się pojawiać badania, które pozwalały powiedzieć coś więcej na ten temat. O kilku z nich wspomniałam nawet w książce, nie zdając sobie w pełni sprawy z ich znaczenia. Na przykład omówiłam badania W. Thomasa Boyce'a i jego współpracowników, którzy w 1995 roku stwierdzili, że „wysoko reaktywne” dzieci w stresującym środowisku częściej chorują i doznają urazów, ale w stosunkowo mniej stresujących środowiskach domowych i szkolnych chorują i doznają urazów rzadziej niż ich rówieśnicy. Boyce nazywa te dzieci orchideami, podczas gdy dzieci niereaktywne – dmuchawcami (Ellis i Boyce, 2008). Zgadza się jednak, że zasadniczo poddajemy badaniom tę samą cechę.

Od chwili wydania tej książki gorącym tematem badań nad rozwojem dziecka jest zróżnicowana podatność, przy czym prym wiodą tu Jay Belsky i Michael Pluess, którzy pokazują, jakim błędem jest zajmowanie się w przypadku wrażliwości tylko podatnością na problemy (np. Belsky i Pluess, 2009). Okazuje się, że wysoko wrażliwe dzieci, często opisywane jako wysoko reaktywne lub łatwo ulegające stresowi fizycznemu, nieśmiałe lub behawioralnie zahamowane albo mające geny kojarzone z depresją lub lękiem, radzą sobie lepiej od rówieśników w sprzyjających środowiskach, na przykład w dobrym przedszkolu. Pisząc „radzą sobie lepiej”, mam na myśli wszystko – od ocen w szkole przez postawy moralne do kompetencji społecznych, samoregulacji i poczucia bezpieczeństwa wynikającego z bycia kochanym. Jeśli matki miały szczególnie pozytywne nastawienie i były wyjątkowo troskliwe, jeśli rodziców nauczono specjalnych umiejętności rodzicielskich, jeśli młode dziewczęta nauczono, jak radzić sobie z depresją, albo jeśli dzieci z sierocińców przenoszono pod inną, bardziej wykwalifikowaną opiekę zastępczą, to owe „podatne” lub „wrażliwe” dzieci zawsze uzyskiwały największe korzyści, zupełnie tak, jakby w większym stopniu absorbowały nie tylko złe środowisko, ale także to, które jest dla nich dobre (Pluess i Belsky, 2013). Michael Pluess skoncentrował się szczególnie na owej pozytywnej części wyników wrażliwych dzieci i zaczął mówić o tak zwanej wrażliwości dającej przewagę (odnosząc się do wrażliwości jako ogólnej

zalety; Pluess i Belsky, 2013). Jednym z wyjaśnień owej „przewagi” może być szczególnie silna reakcja wysoko wrażliwych osób na zdjęcia przedstawiające pozytywne obrazy lub twarze z pozytywnymi minami, co opisałam wcześniej. Ponieważ ludzie ogólnie mają skłonność do silniejszego reagowania na zagrożenia niż na dobre doświadczenia, owa pozytywna inklinacja może pomagać wysoko wrażliwym dzieciom czerpać większe korzyści z tego, co wokół nich jest pozytywne – między innymi z miłości, uwagi, dobrych rad, pięknych dzieł sztuki, ciekawych wiadomości.

Pluess zestawia nawet wrażliwość dającą przewagę z ideą rezyliencji, twierdząc, że choć na osoby odporne psychicznie złe wydarzenia mają mniejszy wpływ, to analogicznie mniejszy wpływ mają też na nie wydarzenia pozytywne. Osoby te są więc „odporne na zaletę wrażliwości”. Warto o tym pamiętać, gdybyście kiedykolwiek usłyszeli, że waszemu wysoko wrażliwemu dziecku brakuje odporności.

Istotą dużej liczby badań jest nie to, że wasze dziecko ostatecznie może się okazać pod niektórymi względami lepsze od innych, jakby życie przypominało konną gonitwę i mielibyście szanse zwiększyć prawdopodobieństwo wygranej (choć mogłaby to być miła niespodzianka dla tych z was, którzy obecnie szczególnie mocno obawiają się o swoje dziecko). Zaleta wrażliwości oznacza raczej, że możecie wydobyć z dziecka to, co w nim najlepsze, cokolwiek to jest, w dodatku łatwiej niż rodzice innych dzieci. Wasze wysoko wrażliwe dziecko jest gotowe – bardziej niż jego rówieśnicy – do reakcji na wszystkie dobre i mądre rzeczy, które macie mu do przekazania.

Na koniec dowody genetyczne

W rozdziale 2 przytaczam jedno z pierwszych badań na temat zróżnicowanej podatności, opisane przez Stephena Suomiego (1987, 1991, 1997), który zaobserwował, że mniejszość rezusów rodzi się ze szczególnym wariantem genetycznym, który sprawia, że są one „spięte”, to znaczy stres ma na nie większy wpływ. Gdy jednak po urodzeniu odda się je pod opiekę sprawniejszych matek, wówczas dzięki dobrej matczynej opiece rezusy stają się niezwykle kompetentne i ostatecznie zajmują pozycję przywódcy stada. Wcześniej nie pisałam o zmienności genetycznej stojącej za tymi zachowaniami, ponieważ nie miałam danych, do których mam dostęp dzisiaj.

Jak się okazuje, zarówno rezusy, jak i ludzi cechuje taka sama zmienność genetyczna wpływająca na ilość serotoniny w mózgu. „Spięte” małpki

charakteryzuje ten sam wariant genetyczny co „spiętych” ludzi, to znaczy łatwiej u nich wywołać lęk i depresję. Niemniej jednak u większości ludzi z tym wariantem genetycznym nie występuje lęk ani depresja. Zmienność dotycząca serotoniny jest więc jedną z podstawowych przyczyn zróżnicowanej podatności. Czy to w przypadku rebusów, czy też ludzi zatem owa zmienność niesie ze sobą wiele korzyści⁶: skuteczniejsze zapamiętywanie wyuczonego materiału, sprawniejsze podejmowanie decyzji oraz lepsze ogólne funkcjonowanie psychiczne.

Od czasu pierwszego wydania tej książki i opisanie powyższego przypadku rebusów duńscy naukowcy pod kierownictwem Cecilie Licht przeprowadzili badania, z których wynika – co nie dziwi – że wysoko wrażliwe osoby cechuje ten sam wariant genetyczny (Licht, Mortensen i Knudsen, 2011). Ponieważ występuje on, jak się wydaje, tylko u tych dwóch gatunków naczelnych (u ludzi i rebusów), oba przy tym są wysoce społeczne i potrafią się przystosowywać do szerokiego zakresu środowisk, można się zastanawiać, czy zdolność do przystosowywania się ma związek z lepszą zdolnością zauważania subtelności (na przykład tego, które nowe pokarmy można bezpiecznie spożywać, a które są niebezpieczne i lepiej ich unikać) cechującą wysoko wrażliwych przedstawicieli tych grup, co pozwala grupom na skuteczniejsze przetrwanie w nowych miejscach.

Nie u wszystkich wysoko wrażliwych dzieci i nie u wszystkich wysoko wrażliwych dorosłych występuje wariant genetyczny, który odpowiada za dostępność serotoniny. Uważamy, że do wysokiej wrażliwości wiedzie wiele ścieżek genetycznych. Inny wariant genetyczny, dotyczący siedmiu genów dopaminowych, zauważony przez Chunhui Chen i jej współpracowników (Chen i in., 2011) w Chinach, ma związek z wynikami na skali WWO. Na istnienie wielu dróg prowadzących do wysokiej wrażliwości wskazują szczególnie nowe badania z zakresu tak zwanej epigenetyki (ukazującej, w jaki sposób geny są zmieniane przez środowisko). Uważam jednak – na podstawie innych odkryć naukowych – że wrażliwość jest w **większości** zdeterminowana genetycznie. Myślę tu o odkryciach dotyczących ewolucyjnych przyczyn wysokiej wrażliwości.

Dowody ewolucyjne

W rozdziale 1 przedstawiłam dwa wnioski, które w czasie powstawania pierwszego wydania tej książki opierały się przede wszystkim na obserwacjach

i niewielu danych, a na których potwierdzenie teraz można znaleźć znacznie mocniejsze dowody naukowe. Pierwszy z nich dotyczył tego, że wysoka wrażliwość nie może być zaburzeniem, problemem czy wadą, skoro wyewoluowała zarówno u innych gatunków, jak i u człowieka. Wymieniłam wówczas trzy przykłady, obecnie lista gatunków obejmuje ponad sto (Wolf, Doorn i Weissing, 2008). Dla wszystkich tych gatunków charakterystyczne jest to, że większość ich przedstawicieli nie jest wrażliwa na subtelne aspekty swojego środowiska, ale u mniejszości taka wrażliwość występuje. Niemiecki badacz Max Wolf i jego zespół przedstawili za pomocą symulacji komputerowej możliwy przebieg ewolucji wrażliwości, czy też reaktywności biologicznej (Wolf, Doorn i Weissing, 2008). Ogólnie niekiedy opłaca się zauważać detale i głęboko przetwarzać informacje na temat tego, jak działa świat, oraz porównywać bieżącą sytuację z tym, co się wie o podobnych sytuacjach z przeszłości. Niekiedy zaś wszystko to jest jedynie stratą czasu, zwłaszcza gdy wymaga wytężonej pracy od układu nerwowego. Dlatego też wrażliwi nie będą wszyscy, lecz jedynie pewna mniejszość. Gdyby bowiem wszyscy byli wrażliwi, wówczas bycie wrażliwym nie byłoby dla nikogo korzystne – gdyby każdy kierowca stojący w korku znał alternatywny objazd, na objeździe powstałby taki sam korek.

Wyobraźcie sobie, że wasze wrażliwe dziecko odkryło pewnego gorącego dnia zacienione miejsce na zalanym słońcem placu zabaw. Większości bawiących się dzieci jest gorąco, wszystkie czują się niezbyt dobrze, ale żadne z nich tego miejsca nie zauważa. Nie wiemy, czy na dłuższą metę wasze dziecko będzie radzić sobie lepiej niż pozostałe dzieci z placu zabaw, może jednak się zdarzyć, że skoro w większym stopniu reaguje na to, czego się uczy, później będzie lepiej dbać o swoje zdrowie, będzie zauważać, kiedy należy wymienić opony w samochodzie, oraz będzie skuteczniej chronić własne dzieci przed niebezpieczeństwem.

Biolodzy zastanawiają się obecnie szczególnie nad zmiennością dotyczącą „osobowości” w ramach gatunków. W wyniku ich badań okazuje się oczywiste, że żaden wariant genetyczny nie utrzymałby się, gdyby dzięki niemu nie wyróżniła się jakaś unikalna strategia służąca przetrwaniu jednostek. Oznacza to, że temperament waszego dziecka, jakkolwiek niezwykły, nie bez powodu jest obecny w puli genetycznej.

Wszystko albo nic

Inna kwestia, którą poruszyłam w pierwszym wydaniu książki, a która teraz jest lepiej udokumentowana, to fakt, że wrażliwość prawdopodobnie nie jest cechą dającą się opisać na skali, tak jak wzrost czy waga, przy czym większość ludzi znajduje się pośrodku. Wydaje się, że bardziej przypomina cechę lewoczy praworęczności (wszystko albo nic), której jedna wartość występuje u większości osób, a druga u mniejszości. Dotyczy to zahamowania, cechy, która zdawała się podobna do wysokiej wrażliwości u dzieci. Teraz jednak, dzięki pracy doktorskiej Franziski Borries (2012) z Uniwersytetu w Bielefeld, dysponujemy dowodami potwierdzającymi, że dotyczy to również samej wrażliwości. Wspomniana badaczka zastosowała do analizowania grupy dziewięciuset osób, które zostały przebadane za pomocą skali WWO oraz innych narzędzi pomiarowych, szczególną metodę statystyczną, dzięki której można było odróżnić kategorie od wymiarów. Borries stwierdziła, że wysoka wrażliwość jest w istocie kategorią, a nie wymiarem. Albo jest się wysoko wrażliwym, albo nie. Możecie odwołać się do tej informacji, kiedy usłyszycie od kogoś: „Ona wcale nie jest inna, każdy przecież jest nieco wrażliwy”.

Rzecz jasna, żaden samoopis ani raport rodziców nie jest doskonały. Wyniki wielu osób będą się lokowały gdzieś w połowie z powodów niemających nic wspólnego z samą badaną cechą. Na przykład niektóre osoby w każdej ankiecie zazwyczaj udzielają odpowiedzi „średkowych”, niekiedy zaś inna, niezależna cecha, na przykład duża ciekawość lub skłonność do gniewu, może nieco przesłaniać wrażliwość. Każde wysoko wrażliwe dziecko, tak jak każdy człowiek, jest przecież wyjątkowe.

Wychowywanie wysoko wrażliwego dziecka to wspaniały podarunek dla świata

Przed napisaniem noty raz jeszcze przeczytałam tę książkę, spodziewając się, że tylko się powtórzę, jeśli napiszę to, co teraz zamierzam. Niemniej jednak nie zauważyłam w tekście zbyt wiele treści na temat tego, co stało się najistotniejszą informacją, jaką chciałam wam przekazać obecnie: świat potrzebuje dobrze wychowanych wysoko wrażliwych osób. Rozpaczliwie ich potrzebuje. Czegóż moglibyśmy bardziej potrzebować w naszych czasach niż ludzi, którzy potrafią uważnie myśleć, głęboko odczuwać, zauważać subtelności i dzięki temu postrzegać świat w szerszej perspektywie? Potrzebujemy jednak jeszcze czegoś: tego, by tacy ludzie mieli odwagę zabrać głos i stawić opór wtedy, gdy niewrażliwe osoby nie widzą, nie myślą i nie odczuwają dostatecznie głęboko

w danej sytuacji.

Dbanie o to, by dzieci dobrze się rozwijały, nie jest łatwe, pomóc jednak w tym może wiedza o wychowaniu i świadomość, że jest to ważne. Mam nadzieję, że dzięki tej książce nie tylko dowiedziecie się, jak wychowywać wasze wysoko wrażliwe dziecko, ale także zrozumiecie, jak bardzo jest to istotne. Jeśli rodzice i nauczyciele nauczą wysoko wrażliwe dzieci cenić siebie, jeśli pomogą im rozwijać własny punkt widzenia i znajdować sposoby skutecznego komunikowania się z niewrażliwymi osobami w ich otoczeniu, to już wtedy jakość życia na świecie może się znacznie poprawić. Bez względu na to, co jeszcze robicie, wprowadzając swoje dziecko w świat, ubogacie nas, bo umożliwiacie mu dobry start. Dziękuję wam za to.

Przedmowa

Jeśli sięgnęliście po tę książkę, to coś musiało sprawić, że uznaliście swoje dziecko za wysoko wrażliwe. Aby jak najlepiej zrozumieć, co to znaczy, przeczytajcie stwierdzenia z kwestionariusza *Czy wasze dziecko jest wysoko wrażliwe?*. Jeżeli wiele z tych zdań odnosi się do waszego dziecka, czytajcie dalej... i witam serdecznie.

Niemal każdy wie, że nawet noworodki mają osobowość. „Już od dziecka wiedziała, czego chce, i zawsze to dostawała”, „On od zawsze ma pozytywne usposobienie. Nakarmiony czy nie, przewinięty czy nie, prawie nie miało to dla niego znaczenia” – mówią rodzice. Wasze dziecko, tak jak każde inne, odziedziczyło wyjątkową, właściwą tylko sobie kombinację wrodzonych cech temperamentalnych. Tymczasem każda z tych cech z osobna prawdopodobnie nie jest wcale wyjątkowa, lecz typowa dla jakiejś grupy dzieci, a przez to łatwa do opisanie. Upór, łagodność – i tak dalej.

Jedną z takich powszechnych dziedziczonych cech jest wysoka wrażliwość, która występuje u 15–20% dzieci (niezależnie od płci). Wydaje się, że dla pewnych niemowląt nie ma znaczenia, co dostają jeść czy jaka temperatura panuje w ich pokoju. Nie ma dla nich znaczenia, czy sprzęt grający nastawiony jest głośno ani czy świeci jasne światło. Tymczasem wysoko wrażliwe dzieci zdają się zauważać każdy tylko troszkę odmienny nowy smak, każdą zmianę temperatury. Podskakują przy głośniejszych dźwiękach i płaczą, gdy światło razi je w oczy. Kiedy podrosną, często również są wrażliwe emocjonalnie. Szybko zaczynają płakać, gdy zrani się ich uczucia, bardziej się martwią, ale także potrafią nie posiadać się z radości. Ponadto zastanawiają się, zanim coś zrobią, przez co nierzadko wydają się nieśmiałe lub przestraszone, podczas gdy tak naprawdę jedynie obserwują. Kiedy są jeszcze starsze, często bywają wyjątkowo życzliwe i sumienne; martwi je niesprawiedliwość, okrucieństwo czy brak odpowiedzialności.

Choć o wysoko wrażliwych dzieciach można powiedzieć wiele, to jednak żaden opis nie będzie pasował doskonale do każdego dziecka. Jak już bowiem wspomniałam, każde dziecko jest wyjątkowe dzięki unikatowej kombinacji dziedziczonych cech, różnemu wychowaniu i odmiennym doświadczeniom szkolnym. Wasze dziecko może być towarzyskie albo może preferować zabawę w samotności, może być wytrwałe lub łatwo się rozpraszać, może być władcze

i wymagające albo może potrafić do tego stopnia się przystosować, że jest niemal „zbyt grzeczne”. Niemniej jednak wciąż będą to oblicza dającej się rozpoznać wrażliwości.

Dlaczego napisałam tę książkę

Być może teraz jest dobry moment na to, aby opowiedzieć wam nieco o moich badaniach nad wysoko wrażliwymi dorosłymi oraz o tym, w jaki sposób poszerzyłam moją działalność o pracę z dziećmi i zagadnienia związane z ich wychowywaniem. Jestem badaczką i psychologiem klinicznym; ponadto jestem wysoko wrażliwą osobą oraz matką wysoko wrażliwego dziecka. Jak opiszę to w rozdziale 1, badania nad wysoką wrażliwością jako cechą rozpoczęłam wiele lat temu i dotąd współpracowałam w ramach prowadzonych wywiadów lub udzielanych konsultacji z setkami, a może i tysiącami wysoko wrażliwych dorosłych, rodziców i dzieci. Pozyskałam dane z kwestionariuszy wypełnionych przez kolejne tysiące. Badanie to zostało opublikowane w jednym z wiodących czasopism w mojej dziedzinie. Informacje, które znajdziecie w tej książce, oparte są na solidnych danych naukowych. Omawianą tu cechę przez ostatnich pięćdziesiąt lat badano u niemowląt i dzieci, lecz opisywano innymi terminami, takimi jak „niski próg sensoryczny”, „wrodzona nieśmiałość”, „introwersja”, „bojaźliwość”, „zahamowanie”, „negatywne nastawienie” czy „wstydlivość”. Można więc powiedzieć, że podstawowym powodem napisania tej książki była potrzeba przemianowania tej cechy, zwłaszcza gdyby stare terminy miały się odnosić do dzieci. Dzięki takiemu przemianowaniu zyskujemy nie tylko dokładniejszy opis, ale także nowe sposoby myślenia o naszych wrażliwych dzieciach.

Na przykład kiedy dziecko tylko się czemuś przygląda, zazwyczaj mówimy, że jest nieśmiałe lub bojaźliwe, nie biorąc pod uwagę możliwości, że jest to ekspresja wewnętrznej preferencji wrażliwej jednostki – to jest preferowania tego, by przed podjęciem działania zatrzymać się i poobserwować. Możemy też usłyszeć, że dziecko, które zauważa każdy nastrój i każdy szczegół, reaguje przesadnie i nie potrafi odsiać nieistotnych informacji. Cóż jest jednak złego w tym, że układ nerwowy niezwykle dobrze rejestruje niuanse danej sytuacji? (A poza tym kto ma prawo oceniać, że coś jest nieistotne? Zauważanie, gdzie jest zlokalizowane wyjście z pomieszczenia, niektórym ludziom może się wydawać zwracaniem uwagi na zbyt wiele szczegółów – jednak do czasu, gdy wybuchnie pożar).

Prawdopodobnie myśl o przemianowaniu tej cechy przyszła mi do głowy między innymi dlatego, że – jako osoba wysoko wrażliwa – nieco lepiej wiedziałam, co się dzieje we wnętrzu ludzi wysoko wrażliwych. To prawda, że w pewnych niekorzystnych okolicznościach istnieje większe prawdopodobieństwo, iż będziemy nieśmiali lub niespokojni. Niemniej jednak teraz jestem przekonana, że to wrażliwość, a nie nieśmiałość czy lęk, jest naszą fundamentalną cechą. Co więcej, zarówno moje badania, jak i badania innych naukowców dowodzą, że to głównie wychowanie przez rodziców decyduje o tym, czy ekspresja wrażliwości okaże się źródłem korzyści, czy też źródłem lęku. Na świecie żyje zbyt wiele wysoko wrażliwych osób – powtórzę: stanowią one około 20% populacji – by cecha ta mogła być jedynie wadą. Ewolucja by na to nie pozwoliła. Kiedy nazwiemy tę cechę wrażliwością, zdołamy dostrzec, jak wiele dobrego z sobą niesie, zauważymy mnóstwo wrażliwych ludzi, którzy mają się świetnie, którzy opisują tę cechę adekwatnie, a nade wszystko lepiej wychowują swe wrażliwe dzieci.

Nazywanie omawianej cechy wysoką wrażliwością najlepiej uzasadnia chyba reakcja tysięcy osób, które przeczytały moje książki *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza* czy *Highly sensitive person in love* (Wysoko wrażliwi a miłość) i stwierdziły potem: „To jestem ja – to do mnie idealnie pasuje, nigdy nie przypuszczałam, że ktoś jeszcze podobnie odczuwa... Ten głód wystarczającej ilości czasu na wyciszenie i spokoju, niemal stałe uświadamianie sobie obecności innych ludzi i niepokój, by to, co się robi, zrobić dobrze”. (To nie jest błaha reakcja. Moja pierwsza książka *Wysoko wrażliwi* zyskała status bestsellera i została dotąd przetłumaczona na duński, japoński, chiński, grecki i polski). Wiele osób, które się ze mną kontaktowały, mówiło też, iż żałuje, że ich rodzice nie wiedzieli o istnieniu tej cechy, albo szukało porad w kwestii wychowywania własnych wrażliwych dzieci.

Dlatego napisanie książki o wysoko wrażliwym dziecku wydawało mi się ważne, zwłaszcza że autorzy wielu zasadniczo dobrych, ale ogólnych poradników na temat wychowania nie podejmują tematów szczególnie istotnych dla tej grupy dzieci, takich jak potrzeba utrzymania optymalnego poziomu stymulacji i sposoby jej zaspokajania. Nieuwzględnienie choćby tego jednego tematu może prowadzić do poważnych problemów – na przykład stosowanie sugerowanej w poradniku metody dyscyplinowania może skutkować takim pobudzeniem dziecka, że będzie ono zbyt zdenerwowane, by pojąć lekcję moralności idącą w parze z tą interwencją. Po prostu nie ma książki o wychowaniu pisanej z myślą o dzieciach wysoko wrażliwych.

Co jednak najważniejsze, książka ta powstała dlatego, że wiem, iż niektórzy z was przeżywają trudne chwile, wychowując wysoko wrażliwe dziecko. Tak nie powinno być. Niektórzy też pewnie doszli do wniosku, że z ich dzieckiem lub z nimi samymi jest coś nie tak. Ta książka pomoże pozbyć się tego poczucia. Naprawdę. Uspokoicie się co do swojego dziecka, a dzięki temu ono też będzie mogło się uspokoić.

Jak korzystać z tej książki

Gorąco zachęcam was do przeczytania całej książki. Pierwsza połowa jest poświęcona wrażliwości, temu, jak na wasze rodzicielstwo wpływa wasz temperament, oraz największym problemom, którym wszystkie wysoko wrażliwe dzieci, bez względu na wiek, muszą stawić czoło. Druga połowa koncentruje się na konkretnych grupach wiekowych, od niemowląt do młodych dorosłych, którzy właśnie opuszczają dom rodzinny. Jest kilka powodów, dla których powinniście zapoznać się z informacjami na temat wysoko wrażliwych dzieci w każdym wieku. Po pierwsze, w każdym rozdziale opisane są nowe metody, które znajdują zastosowanie także w innych grupach wiekowych. Po drugie, pod wpływem stresu wysoko wrażliwe dziecko może wrócić do zachowań i problemów typowych dla młodszego wieku, kiedy zaś czuje się dobrze – może się zachowywać bardziej dojrzałe, niż wynikałoby to z jego wieku; stąd też porada przeznaczona dla grupy wiekowej, do której zalicza się wasze dziecko, może w danej chwili nie mieć zastosowania. Po trzecie, zrozumienie, co się działo w latach poprzedzających lekturę tej książki, oraz tego, co się zdarzy w przyszłości, pomoże wam w postępowaniu z waszym dzieckiem obecnie.

Ramki „Teoria w praktyce”, zamieszczone pod koniec wybranych rozdziałów, to materiały dodatkowe, choć powinny być dla was pomocne i przyjemne w odbiorze. Przyniesione w książce opisy dzieci z wysoką wrażliwością dotyczą realnych osób. Zmieniłam jedynie, co oczywiste, imiona i szczegóły, na podstawie których można by zidentyfikować rodziców i dzieci.

Przede wszystkim jednak mam nadzieję, że przeczytacie tę książkę z przyjemnością. Wysoko wrażliwe dziecko to wielki dar. Tak, pojawi się kilka komplikacji, ponieważ wasze dziecko jest „inne”, ale książce tej przyświeca następujące motto (było to moje motto, jeszcze zanim zrozumiałam, że mój syn jest wysoko wrażliwy): **jeśli pragnie się mieć wyjątkowe dziecko, trzeba chcieć się na to przygotować**. Wy macie takie dziecko. A ta książka nauczy

was, jak je wychowywać – nie tylko na wyjątkowego, ale także zdrowego, kochającego i dobrze przystosowanego człowieka.

Czy wasze dziecko jest wysoko wrażliwe?

Kwestionariusz dla rodziców

Przy każdym z poniższych stwierdzeń zaznaczcie właściwą odpowiedź. Zaznaczcie „P” (prawda), jeśli zdanie jest albo było przez dłuższy czas w przeszłości prawdziwe lub raczej prawdziwe w przypadku waszego dziecka. Zaznaczcie „F” (fałsz), jeśli zdanie nie odnosi się do waszego dziecka bądź odnosi się do niego w niewielkim stopniu.

Moje dziecko...

1. P F łatwo się przestrasza.
2. P F skarży się na „gryzące” ubrania, szwy w skarpetach czy metki, które drapią jego skórę.
3. P F zazwyczaj nie lubi wielkich niespodzianek.
4. P F lepiej się uczy dzięki łagodnym wskazówkom, a nie surowym karom.
5. P F zdaje się czytać w moich myślach.
6. P F używa słów skomplikowanych jak na swój wiek.
7. P F wyczuwa nawet najdelikatniejszy niezwykły zapach.
8. P F ma inteligentne poczucie humoru.
9. P F zdaje się obdarzone intuicją.
10. P F z trudem zasypia po ekscytującym dniu.
11. P F niezbyt dobrze sobie radzi z dużymi zmianami.
12. P F chce się przebrać, jeśli jego ubranie jest wilgotne lub zabrudzone piaskiem.
13. P F zadaje mnóstwo pytań.
14. P F jest perfekcjonistą.
15. P F zauważa cierpienie i stres innych ludzi.
16. P F preferuje spokojne zabawy.
17. P F zadaje głębokie i skłaniające do refleksji pytania.
18. P F jest bardzo wrażliwe na ból.
19. P F nie lubi hałaśliwych miejsc.
20. P F zauważa subtelności (że coś zostało przesunięte, zmianę w czyimś wyglądzie itp.).
21. P F zanim podejmie jakieś wyzwanie, zastanawia się, czy jest to bezpieczne.

22. P F najlepiej funkcjonuje wtedy, gdy w jego otoczeniu nie ma obcych.
23. P F odczuwa wszystko bardzo głęboko.

Wynik

Jeśli przy co najmniej trzynastu stwierdzeniach zaznaczyliście odpowiedź „P”, to wasze dziecko jest prawdopodobnie wysoko wrażliwe. Żaden test psychologiczny nie jest jednak na tyle dokładny, by dało się na jego podstawie rozstrzygnąć, jak traktować własne dziecko. Jeśli w przypadku waszego dziecka tylko jedno bądź dwa zdania są prawdziwe, ale za to prawdziwe w sposób niekwestionowany, to również możecie zasadnie nazywać je wysoko wrażliwym.

-
- 1 Autorka odnosi się do wcześniejszego wydania oryginału. Niniejsza edycja to pierwsze polskie wydanie tej książki (przyp. red.).
 - 2 Szczegółowe streszczenie badań z 2011 roku można znaleźć w: Aron, Aron i Jagiellowicz, 2012. Informacje o nowych badaniach są systematycznie zamieszczane na stronie: hsperson.com.
 - 3 Jest to akronim od pierwszych liter angielskich nazw kolejnych aspektów (przyp. red.).
 - 4 W trosce o zwięzłość tekstu będę często stosować określenie „niewrażliwy” zamiast „nie wysoko wrażliwy”. Nigdy jednak nie mam na myśli osoby pozbawionej wrażliwości; chodzi mi raczej o nieposiadanie omawianej w tej książce wrodzonej cechy.
 - 5 Bardziej wyczerpujące omówienie funkcjonowania neuronów lustrzanych można znaleźć w: Iacoboni, 2008.
 - 6 Zob. Pluess i Belsky, 2013; o tych samych odkryciach dotyczących małp można przeczytać w: Jedema i in., 2009.