

WYSOKO WRAŻLIWI NASTOLATKOWIE

Jak odzyskiwać równowagę emocjonalną,
wyznaczać granice i akceptować samego
siebie dzięki ukrytym mocom

LEA NORING

PRZEDMOWA ELAINE TAYLOR-KLAUS

WYSOKO WRAŻLIWI NASTOLATKOWIE

Jak odzyskiwać równowagę
emocjonalną, wyznaczać granice
i akceptować samego siebie
dzięki ukrytym mocom

LEA NORING

Tłumaczenie z języka angielskiego
Marta Kapera

edra
URBAN & PARTNER

Tytuł oryginału:

The Highly Sensitive Teen: Using Your Hidden Powers to Balance Emotions, Set Boundaries, and Embrace Who You Are

Niniejsza publikacja powstała z myślą o przekazaniu dokładnych i miarodajnych informacji o poruszanych w niej zagadnieniach. Wydawca nie jest jednak podmiotem, który świadczy profesjonalne usługi psychologiczne, finansowe, prawne lub inne. W razie konieczności uzyskania fachowej pomocy lub porady należy zwrócić się do specjalisty.

Copyright 2025 by Lea Noring and New Harbinger Publications, Inc.,
5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Wszelkie prawa zastrzeżone, zwłaszcza prawo do przedruku i tłumaczenia na inne języki. Żadna część tej książki nie może być w jakiegokolwiek formie publikowana bez uprzedniej pisemnej zgody Wydawnictwa.

© Copyright for the Polish edition by Edra Urban & Partner, Wrocław 2026

Tłumaczenie z języka angielskiego: Marta Kapera

Prezes Zarządu: Giorgio Albonetti
Redaktor wydawniczy: lek. Edyta Błażejewska
Redaktor prowadzący: Renata Wręczycka

ISBN 978-83-68527-68-1

Edra Urban & Partner
ul. Kościuszki 29, 50-011 Wrocław
tel.: +48 71 726 38 35
biuro@edraurban.pl

www.edraurban.pl

Przygotowanie do druku: Tomasz Grzesiak

SPIS TREŚCI

Przedmowa	vii	
Wprowadzenie	1	
Rozdział 1	Czy jesteś osobą wysoko wrażliwą?	5
Rozdział 2	Pomóż zrozumieć rodzinie	25
Rozdział 3	Radzenie sobie w szkole	35
Rozdział 4	Pomóż zrozumieć znajomym	47
Rozdział 5	Bronienie swoich praw	55
Rozdział 6	Dbanie o siebie	65
Rozdział 7	Współpraca z osobami, które uważasz za trudne	75
Rozdział 8	Radzenie sobie poza domem	87
Rozdział 9	Problemy współwystępujące z wysoką wrażliwością	101
Rozdział 10	Radzenie sobie w trudne dni	111
Rozdział 11	Afirmacje podnoszące motywację	121
Piśmiennictwo	125	

PRZEDMOWA

Mózgi nastolatków – i nie ma w tym stwierdzeniu żadnej przesady – są skonstruowane tak, żeby były wrażliwe. Nie będę tu wygłaszać żadnego wykładu z biologii: po prostu mózg nastolatka jest jeszcze w trakcie budowy. Dzięki neuronauce wiemy, że jego bardzo aktywną częścią jest ciało migdałowe. To ono odpowiada za to, że nastolatki często postrzegają pewne sytuacje jako niebezpieczne, nawet kiedy wszystko jest w porządku.

Innymi słowy, każdy bez wyjątku nastolatek jest osobą wrażliwą.

Ale skoro czytasz tę książkę, istnieje prawdopodobieństwo, że albo ty, albo jakiś nastolatek w twoim otoczeniu wykazywaliście dużą wrażliwość już w dzieciństwie. Przypuszczam też, że masz o wiele większą wrażliwość niż rówieśnicy.

Przez całe życie zapewne słyszysz się, że masz „nadwrażliwość” na różne rzeczy: krytykę, nowe otoczenie, nowe osoby, sytuacje, kiedy coś nie idzie po twojej myśli. Że „za bardzo” się przejmujesz, emocjonujesz, denerwujesz, wstydzisz – i tak dalej. Na pewno potrafisz ciągnąć to zdanie w nieskończoność o wiele lepiej niż ja.

Takie opinie nie pomagają, ponieważ o tym, że „przesadzasz”, słyszysz od osób, które cię znają i kochają, i na pewno mają dobre intencje. Jednak z tego powodu, że nie rozumieją (albo i ty nie rozumiesz), jak funkcjonują osoby wysoko wrażliwe, ich słowa nie na wiele się przydadają.

Jeżeli uważasz, że jesteś osobą wysoko wrażliwą (WWO), możesz dużo skorzystać z tej książki. Lea Noring wytłumaczy ci trzy sprawy:

- Po pierwsze, pomoże ci zrozumieć, co to znaczy, że ktoś jest WWO, i pozbyć się przekonania, że taka osoba przesadza!

- Po drugie, kiedy już lepiej zrozumiesz siebie, dowiesz się, jak informować innych o swoich potrzebach (które według ciebie są całkiem uzasadnione).
- Po trzecie, nauczysz się, jak o siebie dbać, wyznaczać granice, nie raniąc innych ludzi, oraz doceniać dar wysokiej wrażliwości.

Tak, właśnie „dar”. Ponieważ trochę znam się na neuroodmienności, wiem, że życie osoby wysoko wrażliwej bywa trudne. Mam również 1000% pewności, że gdy nauczysz się funkcjonować z wysoką wrażliwością, twoje życie nabierze wspaniałych kolorów.

Dzięki wiedzy na temat swojej wyjątkowej wrażliwości i zaakceptowaniu jej będziesz doświadczać więcej radości i spełnienia.

W tej chwili niezwykle aktywne ciało migdałowate być może wysyła ci fałszywe wiadomości. Może twierdzi, że radość i spełnienie to „za dużo” jak na efekty przeczytania jednej książki albo że fakt bycia osobą wysoko wrażliwą nie będzie miał większego wpływu na twoje dalsze życie.

Jednak to po prostu jest nieprawda. Zdradzę ci sekret, którzy dorośli zwykle skrzętnie skrywają: większość z nich ma trudności z akceptowaniem samych siebie. Zawyczaj w ich głowach odzywa się przynajmniej jeden natrętny, krytykancki głosik. I często rozbrzmiewa od czasu, kiedy byli nastolatkami.

Dlatego zachęcam: wtul się w jakiś zaciszny kącik i przyznaj sobie prawo do poważnego traktowania własnej osoby. Zrozumienie, że jesteś osobą wysoko wrażliwą, może stać się pierwszym krokiem w kierunku nowego myślenia o sobie – przez wszystkie lata, które nadejdą.

– Elaine Taylor-Klaus, MCC

ImpactParents.com

Autorka poradnika dla rodziców wychowujących dzieci z ADHD, zaburzeniami lękowymi i innymi problemami psychicznymi pt. *The Essential Guide to Raising Complex Kids with ADHD, Anxiety and More*

WPROWADZENIE

Wrażliwość to wrażliwy temat.

Przynajmniej dla mnie – zaraz wytłumaczę dlaczego. Pamiętam, że kiedy byłam w przedszkolu, wychowawczynie powiedziała mojej mamie, że jestem „nadwrażliwa”. Ta opinia powracała podczas wszystkich rozmów rodziców z nauczycielami i we wszystkich ocenach opisowych aż do momentu ukończenia przeze mnie szkoły średniej.

„Jesteś zbyt wrażliwa, żeby żyć na tym świecie”, powiedziała mi kiedyś zdesperowana koleżanka, widząc, jak się przejęłam filmem nakręconym ukrytą kamerą, pokazującym reakcje niczego niepodejrzewających przechodniów na robione im głupie kawały.

Jednak prawda jest taka, że nie jestem zbyt wrażliwa, żeby żyć na tym świecie – i ty też nie! Świat może się uczyć od osób wysoko wrażliwych i byłby gorszym miejscem, gdyby zabrakło w nim ich punktu widzenia. Nastolatkom dopiero zaczynają odkrywać swoją wrażliwość i nie zdają sobie sprawy, że czynią świat lepszym, po prostu autentycznie będąc sobą. Właśnie z tego powodu zgodziłam się napisać książkę, którą masz przed oczami.

Zauważyłam, że wrażliwym osobom często się radzi, żeby się na różne rzeczy uodporniły albo z nimi pogodziły. Ja nie zamierzam mówić tutaj o „uodpornieniu się”. Chcę ci powiedzieć, co się dzieje, kiedy czujesz się niekomfortowo, i jak sobie z tym radzić. Rozumienie samego siebie podnosi samoocenę i poczucie własnej godności.

Kiedy w roku 1996 pojawiło się pierwsze wydanie książki doktor Elaine Aron pt. *Wysoko wrażliwi*, od razu sprezentowała mi je mama, witając mnie kiedyś przy drzwiach wejściowych.

„Masz!” powiedziała. „Myślę, że ci się przyda”.

Spojrzałam na tytuł na okładce. *Wysoko wrażliwi*, tak? To chyba coś o mnie.

Wieczorem umościłam się na kanapie i zaczęłam czytać. Poznałam cechy osób wysoko wrażliwych, czyli WWO, takie jak głębokie i bogate życie wewnętrzne, pełne ciekawych myśli i intrygujących marzeń na jawie. Dowiedziałam się, że WWO silnie reagują na muzykę i sztukę i uświadomiłam sobie, że muzyka i sztuka czasem poruszają mnie do łez, a czasem drażnią i brzydzą. Dr Aron odkryła coś bardzo ważnego, a ja wiedziałam, że jej książka niejednej osobie odmieni życie.

Do roku 2020 opublikowano dwadzieścia pięć wydań w języku angielskim, pojawiło się też ponad siedemdziesiąt innych książek o osobach wysoko wrażliwych. Efektem była nie tylko zmiana w życiu wielu ludzi, ale również początek zmiany społecznego odbioru wysokiej wrażliwości. Uważam, że teraz zdajemy sobie już sprawę, iż niektórzy z nas mają większą wrażliwość. Na przykład nauczyciele wiedzą, jak postępować, kiedy mają w klasie uczniów bardziej wrażliwych na bodźce zmysłowe. Być może dzieje się tak dlatego, że obecnie częściej mówi się o rodzajach osobowości, usposobieniu albo odmiennym funkcjonowaniu mózgu, dajmy na to w autyzmie czy ADHD. Moim zdaniem stworzenie pojęcia wysokiej wrażliwości oraz jego upowszechnienie jest istotną częścią tej pozytywnej zmiany.

Ta książka została pomyślana tak, aby czytelnik mógł zrozumieć, czym jest wysoka wrażliwość i co oznacza bycie osobą wysoko wrażliwą. Jest to praktyczny poradnik, który uczy, jak radzić sobie w codziennych sytuacjach, na przykład jak wyjaśnić problem wysokiej wrażliwości rodzicom, nauczycielom i znajomym. Przedstawia zagadnienia do namysłu, więc jeżeli chcesz, możesz zapisywać refleksje w swoim pamiętniku. Zawiera listy cech i zagadnień, które mogą odnosić się do ciebie; znajdziesz je także na stronie <http://www.newharbinger.com/54032>. W ostatnim rozdziale znajdziesz motywujące afirmacje, które możesz zapisać i przechowywać w dogodnym miejscu – tak aby mieć do nich łatwy dostęp i często je sobie powtarzać.

Opowiem ci również o tym, jak radzić sobie ze słowami krytyki, jak postępować podczas dłuższych wycieczek i kłótni z rówieśnikami albo jak poczuć się lepiej w bardzo złe dni, kiedy myślisz, że cały świat zwraca się przeciwko tobie.

A dlaczego potrzebna jest książka konkretnie dla nastolatków, skoro powstało już tyle publikacji o WWO? Moim zdaniem nastolatki muszą mieć ich pięć lub sześć do wyboru. Młode osoby, takie jak ty, obdarzone wysoką wrażliwością, potrzebują zachęty i rady, kiedy starają się zrozumieć, jak kręci się świat i jak znaleźć w nim swoje miejsce.

ROZDZIAŁ 1

CZY JESTEŚ OSOBAŃ WYSOKO WRAŹLIWAŃ?

„Jesteś nadwrażliwa!” „Jesteś przewrażliwiony!” Czy często słyszysz takie zdania? Jeżeli tak, być może jesteś osobą wysoko wrażliwą, ale nie *zbyt* wrażliwą. Wrażliwość wcale nie jest zła i z jej powodu wcale nie musisz się zmieniać w „twardziela” ani w osobę, którą nie jesteś.

Wysoka wrażliwość oznacza jednak, że bardzo mocno odbierasz to, co się pojawia w twoim otoczeniu i w twojej psychice, na przykład ostre słowa, donośne dźwięki, jasne światło, smutną muzykę, intensywne zapachy, niewygodne fotele. Takie rzeczy mogą cię przytłaczać i wpływać na ciebie mocniej niż na innych. I to jest w porządku! Świat potrzebuje wysoko wrażliwych ludzi, bo dzięki nim wiadomo, że atmosfera staje się nie do zniesienia albo jest zbyt naładowana emocjami.

Prawdę mówiąc, jest wiele takich osób – nie jesteś w tym sam. Dr Elaine Aron (2023), która jest psycholożką i znawczynią problemu wrażliwości, mówi, że wysoką wrażliwość można zaobserwować u 15–20% populacji, co oznacza, że jest dużo ludzi, którzy widzą świat podobnie jak ty.

Czy jest jakiś sposób, żeby na pewno stwierdzić, iż jesteś osobą nie tyle wrażliwą, co wysoko wrażliwą? Tak! Dalej znajduje się krótki kwestionariusz, który pomoże Ci to rozstrzygnąć.

Czy jesteś osobą wysoko wrażliwą? Ankieta

Pod każdym zdaniem znajdują się cztery odpowiedzi do wyboru.
Podkreśl odpowiedź, która najbardziej pasuje do Ciebie.

Przeszkadzają mi głośne dźwięki.

Zdecydowanie tak • Często • Niekoniecznie • Zdecydowanie nie

Lubię czuć ładny zapach w swoim otoczeniu.

Zdecydowanie tak • Często • Niekoniecznie • Zdecydowanie nie

Ludzie czasem przypisują mi nieśmiałość.

Zdecydowanie tak • Często • Niekoniecznie • Zdecydowanie nie

Z łatwością zauważam nawet niewielkie zmiany w swoim otoczeniu.

Zdecydowanie tak • Często • Niekoniecznie • Zdecydowanie nie

Nie lubię przebywać w towarzystwie osób, które się kłócą.

Zdecydowanie tak • Często • Niekoniecznie • Zdecydowanie nie

Bardzo mi przeszkadza, kiedy ktoś mi się przygląda.

Zdecydowanie tak • Często • Niekoniecznie • Zdecydowanie nie

Nie lubię zajmować się wieloma rzeczami naraz.

Zdecydowanie tak • Często • Niekoniecznie • Zdecydowanie nie

Łatwo mnie wystraszyć nagłym hałasem albo poruszeniem.

Zdecydowanie tak • Często • Niekoniecznie • Zdecydowanie nie

Bardzo wzrusza mnie piękno muzyki i sztuki.

Zdecydowanie tak • Często • Niekoniecznie • Zdecydowanie nie

Które z pytań najbardziej odnosiło się do ciebie?

Jakie emocje towarzyszą ci w chwili, kiedy dowiadujesz się, że jesteś osobą wysoko wrażliwą?

Pomyśl o tym, co spotkało cię dzisiaj. Czy pojawiały się takie myśli i uczucia, które – jak już wiesz – wynikają z wysokiej wrażliwości? Zakreśl je.

Ciekawość	Ulga	Szczęście
Sceptycyzm	Poczucie przytłoczenia	Lęk
Entuzjazm	Rozdrażnienie	Zachwył
Spokój	Dezorientacja	Radość
Strach		

Które pozycje w ankiecie najbardziej do ciebie pasowały? Wybierz pięć.

MÓZG OSOBY WYSOKO WRAŻLIWEJ

Czy faktycznie istnieją osoby wysoko wrażliwe? Tak! Pojęcie „osoby wysoko wrażliwej” zostało ukute przez dr Aron, która zaobserwowała, że niektórzy ludzie rzeczywiście wydają się wrażliwsi od innych, więc zaczęła badać problem.

Zauważyła, że osoby te są wrażliwe na emocje, światło, dźwięk, dotyk i smak, czyli na wszystko, co je otacza. Widziała też, że zazwyczaj cechują je empatia, kreatywność oraz głębia myślenia. Dr Aron rozpoznawała podobne cechy u samej siebie i zaczęła zgłębiać zagadnienie jeszcze intensywniej, kiedy usłyszała w gabinecie terapeuty, że ogólnie jest osobą bardzo wrażliwą (Morissette 2017).

Uznała, że powinien powstać termin opisujący ten rodzaj wrażliwości (czyli wrażliwości przetwarzania sensorycznego), tak aby charakteryzujące się nią osoby mogły lepiej zrozumieć same siebie i być lepiej rozumiane przez innych. Zależało jej przede wszystkim na tym, aby upowszechnić informację, że osoby wysoko wrażliwe

ROZDZIAŁ 7

**WSPÓŁPRACA
Z OSOBAMI,
KTÓRE UWAŻASZ
ZA TRUDNE**

Bez względu na to, czy uczysz się w szkole publicznej czy prywatnej albo korzystasz z edukacji domowej, większość osób, z którymi się stykasz, jest mniej wrażliwa niż ty. Z wieloma na pewno układa ci się świetnie, bo nawet osoby wysoko wrażliwe mogą być popularne i lubiane i umieć rozwiązywać drobne nieporozumienia. Być może jednak jest parę takich osób w klasie, w pracy albo w domu, które nieustannie cię irytują lub ranią twoje uczucia. Jeśli nie zdają sobie sprawy z tego, jak są przez ciebie odbierane, mogą odnosić nieodparte wrażenie, że ich nie lubisz. Poniżej opisuję kilka rodzajów osobowości, które mogą stanowić wyzwanie dla WWO.

SKRAJNY EKSTRAWERTYK

Ekstrawertycy to ludzie, których bardziej zajmuje świat zewnętrzny niż ich własne myśli i emocje. Czerpią siłę z rozmów i kontaktów z innymi. Człowiek jest ekstrawertykiem, kiedy kieruje swoje działania na zewnątrz.

W przeciwieństwie do ekstrawertyków introwertycy koncentrują się na swoim własnym świecie, własnych myślach i uczuciach, a rozmowy i kontakty z innymi pozbawiają ich energii. Ich uwaga skierowana jest ku wnętrzu. Introwertycy potrzebują spędzać sporo czasu na osobności, aby odbudować zasób sił, które zużyli w relacjach międzyludzkich.

Osoby wysoko wrażliwe często są introwertyczne, ale nie zawsze. Niekiedy są ekstrawertyczne. Mogą też plasować się pomiędzy introwersją i ekstrawersją, ponieważ mają obydwa rodzaje cech.

Kiedy osoba wysoko wrażliwa spędza czas ze skrajnym ekstrawertykiem, który całą swoją energię zużywa na życie zewnętrzne, może szybko się zmęczyć. Skrajni ekstrawertycy potrafią bardzo głośno mówić i żywo gestykulować. Ekstrawertycy zwykle od razu mówią to, co myślą, podczas gdy introwertycy zachowują swoje refleksje dla siebie i wypowiadają je dopiero po namyśle.

Oznacza to, że kontakty z osobą skrajnie ekstrawertyczną mogą być dla osoby wysoko wrażliwej dość trudne. Na przykład ekstrawertyk mówi więcej i głośniej niż jej by się to podobało, albo próbu-

je ją wciągnąć w dyskusję, do której na razie nie jest przygotowana, bo musi sobie wcześniej wszystko przemyśleć.

Siedemnastoletnią Gracie czasami przeraża perspektywa pracy na tej samej zmianie z dziewczyną, która jest bardzo ekstrawertyczna.

Nie jest tak, że jej nie lubię. Lubię ją. Tyle że ona nieustannie gada. Mówi przez cały czas, kiedy pracujemy razem na zapleczu, wchodzi też w rozmowy z klientami zamawiającymi jedzenie, jakby znała ich od lat. Zadaje mi pytania i złości się, kiedy nie odpowiadam od razu. Tak szczerze, to jej unikam.

Unikanie nie jest jedynym rozwiązaniem. Można traktować takie sytuacje na wesoło i mówić swoim mocno ekstrawertycznym współpracownikom, znajomym albo krewnym, że ich energia nas przerasta i że kiedy oni przeżywają wszystko „na zewnątrz”, my musimy poprzeżywać coś „wewnątrz”. Jeżeli sytuacja tego wymaga, tę samą myśl można ująć bardziej serio.

Kolejnym rozwiązaniem jest pozostawanie sobą, nawet jeśli tej drugiej osobie przez długi czas nie zamykają się usta, jeśli zadaje dużo pytań albo głośno się zachowuje. Wtedy możesz słuchać, dopóki ci to odpowiada, a potem grzecznie zwiększyć dystans, tak jak opisywałam w rozdziale 6. Czasami warto wyjaśnić bardziej ekstrawertycznej osobie, że potrzebujesz więcej czasu do namysłu, zanim się wypowiesz podczas dyskusji albo sporu.

ANTAGONISTA

Ten typ osoby z natury jest skłonny do konfrontacji, próbuje wciągnąć cię w dyskusję w związku z jakimś twoim stwierdzeniem albo mówi, że się z tobą nie zgadza. Miewa dobre intencje i zwykle nie zdaje sobie sprawy, że konfrontacje naruszają twoje poczucie bezpieczeństwa. Czasem czujesz, że cię atakuje, ponieważ występuje przeciwko tobie znienacka, bez ostrzeżenia. „Ataki” mogą wyglądać następująco:

- Czy masz wrażenie, że Twoje emocje są silniejsze niż u innych?
- Czy przeszkadzają Ci głośne dźwięki, jasne światła, intensywne zapachy, a może czujesz się przytłoczony tłumem lub perspektywą interakcji z nieznanymi?
- Czy czasami paraliżuje Cię strach przed osądem, odrzuceniem lub krytyką?
- Czy potrafisz intuicyjnie odczytywać uczucia innych ludzi?

Jako osoba wysoko wrażliwa w okresie dojrzewania, jesteś z natury niezwykle świadomy swojego otoczenia – zarówno psychicznie, jak i fizycznie. To może być cenny dar – ale łatwo też poczuć się przytłoczonym, gdy stymulacja dociera zewsząd. Jak więc uciszyć hałas, zrozumieć swój wyjątkowy mózg i wykorzystać własne dary, aby ulepszyć życie i osiągnąć cele?

Wysoko wrażliwi nastolatki to zabawny i wciągający poradnik jak zachować równowagę, gdy życie staje się zbyt głośne. Nauczysz się lepiej rozumieć i radzić sobie z nadmierną stymulacją i emocjonalnym przytłoczeniem. Znajdziesz tu mnóstwo wskazówek, jak poprawić poczucie własnej wartości i wzmocnić współczucie dla siebie. Na koniec odkryjesz skuteczne strategie komunikacyjne, których możesz użyć, aby wyjaśnić innym, czym się wyróżniasz – i dlaczego bycie innym jest całkowicie w porządku!

Kiedy jesteś w natłoku bodźców, łatwo popaść w lęk społeczny i introwertyzm.

Niech ta książka będzie Twoim przewodnikiem w zdobywaniu umiejętności i narzędzi potrzebnych w drodze do samopoznania, samorzeczności i spokojniejszego, bardziej satysfakcjonującego życia.

