

Spis treści

NOTA AUTORSKA DO WYDANIA Z ROKU 2012	17
Trzy korekty	18
Badania naukowe po 1996 roku	20
Co nas tak wyróżnia?	24
Naprawdę mamy to w genach	27
Stanowimy odrębną grupę ludzi	28
DOES dobrze ujmuje wysoką wrażliwość	29
Każda wysoko wrażliwa osoba jest inna i zmienia się zależnie od chwili	36
Refleksje końcowe	37
PRZEDMOWA	41
Co ta książka ma ci do zaoferowania	42
Słowo do nieco mniej wrażliwych	43
I słowo do nie-WWO	44
Czego potrzebujesz	45
O mnie	47
Wiedza naukowa u podstaw tej książki	49
Instrukcje dla czytelnika	50
CZY JESTEŚ WYSOKO WRAŻLIWY	52
ROZDZIAŁ 1	
CO WIADOMO O WYSOKIEJ WRAŻLIWOŚCI	55
Myślała, że zwariowała	55
Wyjątkowy, ale zupełnie niezrozumiany	56
Niebezpieczny rok Kristen	58
Definicja wysokiej wrażliwości – dwie sprawy do zapamiętania	59
Dobra i niespecjalnie dobra wiadomość	60
Więcej na temat stymulacji	62
Czy pobudzenie jest czymś innym niż lęk i strach?	63
Przez swoją wrażliwość jesteś naprawdę wyjątkowy	65

Jak traktować te różnice	67
Dziedziczność a środowisko	68
A jak jest z tobą?	70
Wiedza na temat naszej kultury – to, czego się dowiesz, może zabołec	71
Tendencyjność psychologii	73
Doradcy królów i wojowniczy monarchowie	74
Przypadek Charlesa	76
Powód do dumy	78

ROZDZIAŁ 2

SZPERAJĄC GŁĘBIEJ

Obserwacja Roba i Rebeki	83
Problemy ze snem	84
Jedna noc, dwoje dzieci	85
Uzupełnianie naszego obrazu Roba	87
Należysz do zupełnie innej odmiany	88
Dwa systemy mózgu	91
Człowiek jest czymś więcej niż genami i układami mózgowymi	93
Jak zaufanie przeradza się w nieufność, a nieznane w niebezpieczne	96
Skok w głębinę psychiki	99
Więc cecha ta naprawdę istnieje i nie jest niepożądana	101

ROZDZIAŁ 3

O DBANIU O ZDROWIE I STYLU ŻYCIA DLA WRAŻLIWCÓW

Masz sześć tygodni: jak to mogło wyglądać	105
Sześciotygodniowy wrażliwiec	107
Dlaczego ja niemowlęco-cielesne?	108
Ty i twój opiekun	109
Styl przywiązania a wysoko wrażliwy organizm	111
Za dużo „na zewnątrz”, za dużo „wewnątrz”	114
Problem pozostawiania za bardzo „wewnątrz”	118
O zbytym akcencie na świat zewnętrzny	120
Doprowadzenie do równowagi	122
Odpoczynek	123
Strategie w przypadku nadpobudzenia	127
Bezpieczne przystanie w twoim życiu	131
Granice	132
Postulaty niemowlęcia/ciała	133

ROZDZIAŁ 4

NOWE SPOJRZENIE NA RESZTĘ DZIECIŃSTWA	139
Marsha – dziewczynka roztropnie unikająca	141
Mała Marsha w łóżku z potworami	142
Marsha mała wróżka i Marsha w kurniku	143
Osoby wysoko wrażliwe a przywiązanie	144
Niepewna sprawa: „Czy ci się to podoba?”	146
WWO ze szczęśliwym dzieciństwem	148
Nowe lęki w świecie	149
Problem wrażliwych chłopców	151
Wrażliwe dziewczynki – ukochane towarzyszkę mamusi	152
Bądź dla siebie innym rodzicem	154
„Specjalne potrzeby” a ryzyko trwałego zniechęcenia	155
Nigdy nie jest za późno na pokonanie zniechęcenia	157
Lata szkolne	158
Uczniowie i uczennice	160
Talenty	160
Troska o swoje utalentowane ja	161
Wysoko wrażliwy nastolatek	162
Gdy wrażliwi chłopcy i dziewczynki stają się mężczyznami i kobietami	164
Podstawowe uwarunkowanie dorastania: wkraczamy w świat wysoko uspołeczniony	167

ROZDZIAŁ 5

RELACJE SPOŁECZNE	171
Jeśli zawsze miałeś się na nieśmiałego	172
Usunięcie nieśmiałości ze swojego obrazu siebie	173
Nazywanie siebie nieśmiałym ma negatywny wydźwięk	174
Nazywanie siebie nieśmiałym jest samospełniającą się przepowiednią	175
W jaki sposób myśleć o swoim „dyskomforcie społecznym”	177
Pięć sposobów radzenia sobie z nadpobudzeniem w sytuacjach społecznych	178
Ludzie, pobudzenie i introwersja	181
Wysoko wrażliwy ekstrawertyk	183
Docenienie stylu introwertycznego	183
Carl Jung o introwersji	184
Różne jest piękne	185
Nawiązywanie przyjaźni	186
Persona i dobre wychowanie	188

Doskonalenie umiejętności społecznych	189
Nie rób sobie wyrzutów, jeśli nie umiesz zrobić czegoś, co rzadko robisz	192
Przypadek Pauli	193
Kilka porad dla wysoko wrażliwych	195

ROZDZIAŁ 6

POWODZENIE W PRACY ZAWODOWEJ

Powołanie zawodowe	208
Powołanie wszystkich wysoko wrażliwych	208
Powołanie, indywiduacja i wysoko wrażliwi	210
Praca i powołanie	211
Powołanie a wyzwolone osoby wysoko wrażliwe	211
Poznać swoje powołanie	213
Co robią inne wrażliwe osoby	215
Przekształcenie powołania w dobrze płatną pracę	216
Powołanie do sztuki	218
Powołanie do służby innym	220
Lekcja u Grega	221
Wysoko wrażliwi a zaangażowanie społeczne	222
Wrażliwi w świecie biznesu	223
Utalentowana osoba wysoko wrażliwa w miejscu pracy	224
Dopilnuj, by twoja wrażliwość była odpowiednio ceniona	227
Szkolenia	228
Fizyczny komfort pracy	229
Awans	229
Bette spotyka Machiavellego	231
Żale – uniknione i nieuniknione	234

ROZDZIAŁ 7

BLISKIE ZWIĄZKI

Wrażliwa bliskość na wiele sposobów	237
Wrażliwi i zakochanie się	240
Kiedy robi się zbyt intensywnie	241
Miłość ludzka, miłość boska	243
Obezwładniająca miłość a niepewna więź	244
Dwa składniki wzajemnej miłości	246
Jak pobudzenie sprawia, że każdy się może zakochać	247
Dwa inne powody, dla których WWO są bardziej kochliwe	248
Pogłębianie przyjaźni	250
Znajdowanie właściwego partnera	251

Taniec wrażliwych	252
Bliskie relacje między dwiema wrażliwymi osobami	253
Gdy partner nie jest aż tak wrażliwy	253
Różnice w optymalnym poziomie pobudzenia	256
Codzienny czas w pojedynkę	258
Lęk przed uczciwą komunikacją	260
Potrzeba robienia sobie przerw w trakcie konfliktów	261
Moc pozytywnych metakomunikatów i słuchania odzwierciedlającego	262
Bliskie relacje jako droga do indywiduacji	266
Ekspansja siebie w bliskich związkach	268
Wrażliwi i seksualność	269
Wrażliwi i dzieci	269
Twoja wrażliwość wzbogaca związek	270

ROZDZIAŁ 8

LECZENIE GŁĘBOKICH RAN

Wspomnienie o wrażliwym przyjacielu	273
Leczenie psychicznych ran osób wysoko wrażliwych	274
Jak wielki nacisk powinniśmy kłaść na swoje doświadczenia z dzieciństwa?	275
W jaki sposób Dan przetrwał	277
A co z twoją przeszłością?	280
Cztery podejścia	282
WWO i podejście poznawczo-behawioralne	286
WWO i podejście interpersonalne	287
WWO i interwencje fizyczne	289
WWO i podejścia duchowe	292
Czy psychoterapia jest pomocna dla WWO niemających szczególnych problemów z dzieciństwa lub bieżących?	294
Szczególnie dla WWO – analiza jungowska i psychoterapia jungowska	294
Końcowe uwagi na temat psychoterapii wrażliwych	296

ROZDZIAŁ 9

WYSOKO WRAŻLIWI W ZETKNIĘCIU ZE SŁUŻBĄ ZDROWIA

Jak twoja wrażliwość wpływa na przebieg leczenia	303
Nowy obraz twoich przeżyć zdrowotnych	308
Przestroga na temat medycznych etykiet nadawanych wysokiej wrażliwości	310
Po co przyjmować Prozac i inne leki?	311
Lekarstwa w kryzysie	312
Szybko działające leki redukujące pobudzenie	313
Leki odwracające efekty długotrwałego nadpobudzenia	314

Jak działają antydepresanty	315
Serotonina i osobowość	317
Serotonina a wysoko wrażliwi	319
Serotonina a rola ofiary	322
Czy powinieneś próbować zmodyfikować swoją wrażliwość lekami SSRI?	323
Jeśli się zdecydujesz przyjmować leki	325

ROZDZIAŁ 10

DUSZA I DUCHOWOŚĆ	329
--------------------------------	-----

Cztery wyraźne oznaki	329
W czym jesteśmy dobrzy – i czemu to służy	333
Spisanie zasad swojej wiary	337
Jak inspirujemy innych do poszukiwania sensu	337
Jesteśmy przewodnikami w dążeniu do pełni	340
Dążenie do pełni poprzez cztery funkcje	343
Sny, wyobrażenia aktywna i wewnętrzne głosy	347
Anioły i cuda, duchy przewodnie i synchronia	348
Gdy życie duchowe zalewa jak fala przyływu	352
Nasza wartość a partnerstwo	356

DODATEK	359
----------------------	-----

Wskazówki dla specjalistów służby zdrowia pracujących z osobami wysoko wrażliwymi	359
Wskazówki dla nauczycieli pracujących osobami wysoko wrażliwymi	360
Wskazówki dla pracodawców osób wysoko wrażliwych	362

PRZYPISY BIBLIOGRAFICZNE	365
---------------------------------------	-----