

CHRISTEL PETITCOLLIN

jak mniej myśleć

DLA ANALIZUJĄCYCH BEZ KOŃCA
I WYSOKO WRAŻLIWYCH



Feeria
WYDAWNICTWO

CHRISTEL PETITCOLLIN

jak mniej myśleć

DLA ANALIZUJĄCYCH BEZ KOŃCA
I WYSOKO WRAŻLIWYCH



Przekład: Krystyna Arustowicz

Feeria
WYDAWNICTWO

Tytuł oryginału: *Je pense trop: Comment canaliser ce mental envahissant*

Przekład: Krystyna Arustowicz

Opieka redakcyjna: Maria Zalasa

Redakcja: Marta Stęplewska, Maria Zalasa

Korekta: Adam Plesiak

Projekt okładki i stron tytułowych: Joanna Wasilewska / KATAKANASTA

© Guy Trédaniel Éditeur, 2010

Copyright for the Polish edition and translation © Wydawnictwo JK, 2019

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

ISBN 978-83-7229-859-1

Wydanie I, Łódź 2019

Wydawnictwo JK

Wydawnictwo JK, ul. Krokusowa 3,

92-101 Łódź

tel. 42 676 49 69

www.wydawnictwofeeria.pl

Konwersję do wersji elektronicznej wykonano w systemie [Zecer](#).

Tym, którzy kupili moją poprzednią książkę.
To wszystko Wasza wina.

Przedmowa

Camille jest mniej więcej dwudziestoletnią studentką. Trafiła do mnie z powodu „braku pewności siebie”. Gdy tylko zaczyna mi wyjaśniać swój problem, emocje biorą górę. Zagryza wargi, przyciska pięść do ust, z trudem powstrzymuje łzy, nieustannie przeprosza za swoją nadwrażliwość, a zarazem rozpaczliwie próbuje wziąć się w garść i wrócić do swojej opowieści. Z tego, co mówi, powoli wyłania się obraz błyskotliwej i twórczej młodej kobiety, niemającej na swoim koncie poważniejszej porażki. Przeciwnie, ku swojemu niekłamanemu zdumieniu, kolejno zalicza akademickie semestry. Obiektywnie wszystko układa się dobrze, a mimo to z biegiem czasu coraz bardziej wątpi w siebie. Inni studenci w miarę postępów w nauce nabierają zaufania do swoich możliwości, utwierdzają się w wyborze kariery i powoli znajdują sobie miejsce w społeczeństwie. Camille zaś coraz częściej czuje, że nie jest na swoim miejscu, i zastanawia się, czy wybrała właściwy kierunek. Narasta w niej poczucie, że się samooszukuje.

Także w życiu towarzyskim czuje się inna niż koledzy. Ich zainteresowania i tematy rozmów, jakie prowadzą, odstają od wszystkiego, co jej wydaje się naprawdę ważne i ciekawe. Niejednokrotnie podczas wieczornych spotkań w jej umyśle powstaje nagle dziwny rozdźwięk. Ni stąd, ni z owąd zaczyna się zastanawiać, co tu właściwie robi i dlaczego udział w tym błahym wydarzeniu, gdzie dominuje powierzchowność, wydaje się sprawiać innym tyle radości. Wesoła atmosfera tak naprawdę jest sztuczna. Wtedy Camille pragnie tylko jednego: czym prędzej wrócić do domu.

Już od dawna próbuje zrozumieć, co z nią jest nie tak. Osaczają ją wątpliwości i pytania, a w głowie wirują najdziwniejsze myśli. Czuje

potęgujące się zniechęcenie i lęk. Stąd już tylko krok do depresji.

Camille bynajmniej nie jest przypadkiem odosobnionym. Podobnie jak ona, przychodzą do mnie na wizytę osoby w różnym wieku, które mają to samo wrażenie, że nie pasują do otoczenia, a ich niska samoocena prowadzi do „przegrzania” umysłu.

Ta książka, jak wszystkie poprzednie, w głównej mierze jest owocem mojej praktyki. Godziny, jakie spędziłam na rozmowach z ludźmi opowiadającymi o sobie, złożyłyby się na całe lata. Już od siedemnastu lat słucham, obserwuję i usiłuję zrozumieć każdego.

Nauczyłam się uprawiać coś, co twórca analizy transakcyjnej Eric Berne nazywa „słuchaniem marsjańskim”. Jak zepsuty magnetofon, uszy rejestrują niektóre wyrazy czy fragmenty zdań tak, że brzmią głośniejsz niż inne. Ten osobliwy sposób słuchania pozwala wyizolować z całej wypowiedzi istotne słowa, kluczowe zdania czy główne przesłanie.

Moją uwagę coraz częściej przyciągały lapidarne stwierdzenia, raz po raz powtarzane przez niektóre osoby:

- Za dużo myślę.
- Moi bliscy mówią, że jestem zakręcony i że zadaję sobie za dużo pytań.
- W mojej głowie stale coś się kłębi. Czasem chciałbym wyłączyć umysł i nie myśleć już o niczym.

Później ten profil uzupełniły kolejne zdania:

- Mam wrażenie, że jestem z innej planety.
- Nie mogę sobie znaleźć miejsca.
- Czuje się niezrozumiany.

I tak od jednej wypowiedzi do drugiej w moim umyśle kształtował się typowy obraz człowieka, który za dużo myśli. Coraz bardziej usiłowałam dociec, co powoduje cierpienia tych ludzi i, na szczęście, zaczęłam znajdować i proponować im jakieś rozwiązania. Odkąd postanowiłam napisać tę książkę, wykorzystuję uzyskiwane od nich informacje. Zawsze mam w zanadrzu jakieś pytanie, które im stawiam, aby lepiej ogarnąć

psychikę i funkcjonowanie takich osób, by zrozumieć hierarchię ich wartości i motywacje, a że jedną z ich podstawowych potrzeb jest dzielenie się wiedzą, zawsze starają się mi ją przekazać. Ta książka wiele im zawdzięcza i za to gorąco dziękuję.

Kto mógłby sądzić, że z powodu własnej inteligencji można cierpieć i być nieszczęśliwym? A jednak ludzie „myślący za dużo” właśnie na to się skarżą. Zresztą nie uważają się za inteligentnych. Poza tym mówią, że umysł nie daje im chwili wytchnienia, nawet w nocy. Mają po dziurki w nosie tych wątpliwości, pytań, wyostrejzonej świadomości, nadmiernie rozwiniętych zmysłów, którym nie umknie najmniejsza błahostka. Chcieliby wyłączyć swój umysł, ale szczególnie cierpią, ponieważ czują się inni, a dzisiejszy świat nie rozumie ich i rani. Dlatego często twierdzą: „Jestem nie z tej planety!”. Nurtujące ich myśli wywołują nieskończone ciągi skojarzeń, a z każdej nowej wytryskują następne. Ich umysły pracują na zbyt wysokich obrotach. Chcąc nadążyć za strumieniem własnej świadomości, jękają się lub milkną, zniechęceni nadmiarem informacji. Słowa siłą rzeczy redukują pojęcia i nie mogą odtworzyć subtelnej złożoności myśli tych ludzi. Im zaś najdotkliwiej brak pewników, w których mogliby znaleźć oparcie. Nieustannie wszystko kwestionują, toteż ich system przekonań jest równie niestały i niepokojący jak ruchome piaski. A najbardziej krytyczni są wobec samych siebie: „Dlaczego inni nie dostrzegają tego, co mnie się rzuca w oczy? A może to ja rozumiem wszystko opacznie? Może to ja nigdy nie mam racji?”.

Wrażliwość, emocjonalność i uczuciowość są oczywiście proporcjonalne do inteligencji. Ci ludzie to prawdziwe butelki z nitrogliceryną. Przy najmniejszym wstrząsie wybuchają – wściekłością czy frustracją, ale najczęściej popadają w smutek. Przecież na tym świecie tak bardzo brak miłości! Rozdarte między radykalnym idealizmem a trzeźwą przenikliwością,

osoby te stają wobec wyboru: zamknąć się w sobie lub zbuntować. Dlatego stale oscylują między zmysłowymi marzeniami a przygnębiającymi konstatacjami, między naiwnością a rozpaczą. Nie spodziewają się pomocy, bo zdają sobie sprawę, że niczyja dobra wola nie rozwiąże ich problemu. Rady otoczenia zamiast pomagać, jeszcze bardziej ich pogrążają. Mniej się zastanawiać? Tego właśnie najbardziej by chcieli! Ale jak to osiągnąć? Pogodzić się z niedoskonałością świata? Przecież to niemożliwe!

Poradzić się psychiatry czy psychologa też nie jest łatwo. Obawiają się, niestety nie całkiem bezpodstawnie, że zostaną uznani za wariatów. Jak ludzie o funkcjonującym normalnie umyśle mogliby się uporać z tak nieprzeciętną aktywnością mentalną? Stosowane w psychologii siatki analityczne tę subtelną, a zarazem potężną myśl kroją na kawałki i klasyfikują jako nienormalną, patologiczną. Już od czasów szkolnych nadwydajni mentalnie przysparzają kłopotów. Są uważani za nadaktywnych i niezdolnych do skupienia, ponieważ ich nastawione wielozadaniowo mózgi nudzą się wykonywaniem tylko jednej czynności naraz. Ich posiadacze zdają się tylko prześlizgiwać po informacjach, podczas gdy naprawdę potrafią nadzwyczaj szybko zgłębiać jednocześnie kilka tematów. Całe litanie „dys-”, jakimi byli dręczeni, ugruntowały w nich przekonanie, że mają skrzywiony umysł: dysleksja, dysortografia, dyskalkulia, dysgrafia...¹ Gdy dorosną, łatwo mogą zostać zdiagnozowani jako osobowości borderline, chorzy na schizofrenię, dotknięci chorobą dwubiegunową czy psychozą maniako-depresyjną. Właśnie tam, gdzie ludzie nadwydajni mentalnie, szukając rozwiązań, liczą na pomoc, znajdują jeszcze mniej zrozumienia: przypina im się łatkę osób dysfunkcyjnych. Tymczasem najbardziej potrzebowaliby czegoś przeciwnego, by móc zrozumieć samych siebie i zaakceptować takimi, jakimi są: wcale nie są dysfunkcyjni, tylko po prostu odmienni.

Zresztą nadwydajność mentalna nie została jeszcze szczegółowo opisana i

dlatego nie istnieje jednoznaczne określenie na to zjawisko. Można by użyć terminów „nieprzeciętnie zdolny” albo „o wysokim potencjale intelektualnym”, jednak są one już tak wyświechtane, że brzmią pretensjonalnie. Jest to sprzeczne z wartościami, jakie przedstawiają sobą ludzie nadwydajni mentalnie. Aspekt „bardziej niż inni” tych sformułowań zdecydowanie im nie odpowiada. Znacznie chętniej przystają na „nadwydajność mentalną”. W ich oczach ten termin odzwierciedla nękające ich rozgorączkowanie i nadaktywność umysłu. Podoba im się również pojęcie „dominująca prawa półkula mózgu”, bo wprawdzie nie chcą sobie przypisywać inteligencji wybitnej, ale chętnie przyznają, że w ich przypadku jest ona osobliwa. „O tak, jedno jest pewne: myślę inaczej niż wszyscy!” – to jedno ze znamienitych zdań, jakie często słyszę. Co więcej, trudności ze znalezieniem, a zwłaszcza z zaakceptowaniem najtrafniejszego określenia, świadczą o ich ogromnej potrzebie precyzji. Przede wszystkim jakieś słowo prawie nigdy nie może być dokładnym synonimem innego, bo każde ma wydźwięk indywidualny. Ponadto nie sposób wyrazić jednym słowem, kim są. Cóż więc robić? Jeanne Siaud-Facchin, autorka *L'enfant surdoué*² zrezygnowała z określenia „nieprzeciętnie zdolny” i aby zdefiniować taką osobę, użyła wyrazu „zebra”. Wybór okazał się trafny: zebra jest zwierzęciem nietypowym, nieposkromionym, wyjątkowym, które potrafi wtopić się w krajobraz. Skoro już jednak jesteśmy przy metaforach zaczerpniętych ze świata zwierzęcego, nie możemy pominąć cech psich takich osób: wierności, lojalności, przywiązania i zdolności do poświęceń; kocich: delikatności, podejrzliwości i wyostrzonych zmysłów; czy wielbłądziej: niewiarygodnej wytrzymałości. Ale przede wszystkim ludzie ci przypominają chomiki, niezwykle szybko przebiegające łapkami w kołowrotku!

Stowarzyszenie Ochrony Osób Obarczonych Nadwydajnością Mentalną

(Groupement Associatif de Protection des Personnes Encombrées de Surefficiency Mentale, GAPPEM) nazywa ich PESM. Jest to niewątpliwie dość dokładne określenie, obrazujące ich sytuację, ale przecież nie wszyscy czują się czymkolwiek obarczeni. Mimo że doceniam przydatność tego skrótowca, nie bardzo sobie wyobrażam jego używanie, gdyż brzmi niezbyt melodyjnie. Być nadwydajnym to jednak nie to samo, co być PESM! Chętnie nazwałabym ich nieprzeciętnie zdolnymi, bo obiektywnie biorąc, jest to termin najwłaściwszy, ale jeśli zacznę mówić o nieprzeciętnych zdolnościach, wielu moich czytelników zniechęci się i czym prędzej zamknie książkę. Inni zauważą, że gdyby ludzie, o których mowa, byli naprawdę inteligentni, potrafiliby przystosować się do społeczeństwa. Jednak żaden z nadwydajnych nie rozpozna siebie w stereotypie, jaki dziś jeszcze kojarzy się z osobą o wybitnych zdolnościach: błyskotliwe, zarozumiałe dziecko, prymus uczący wszystkich w klasie. To ich całkowite przeciwieństwo!

Jako że lubię nazywać rzeczy po imieniu, gdy tylko odkryłam zjawisko nadwydajności mentalnej, upodobałam sobie termin „nieprzeciętnie zdolny” i bez umiaru obdarzałam nim swoich pacjentów z tą przypadłością. W tym ferworze zapominałam o ich ogromnej wrażliwości. Kilko z nich zdeprimowałam, innych wprowadziłam w panikę, a niektórzy nawet uciekli w podskokach. Korzystam z okazji, by w tej książce wszystkich prosić o wybaczenie. Dziś formułuję swój komunikat bardziej oględnie, napomykając o nietypowym okablowaniu neurologicznym czy o dominującej prawej półkuli mózgu. Nawet ta informacja jest szokująca. Wprawdzie ludzie ci są świadomi swojej odmienności, jednak trudno im obiektywnie zmierzyć się z tą rzeczywistością.

Długo szukałam słowa, które syntetycznie ujęłoby ten profil. Z paroma bliskimi osobami kilka razy urządziliśmy burzę mózgów. W pewnym momencie ubawiły nas określenia „ADSL” i „wysoka przepustowość”,

później omal nie zdecydowałam się na „spiderminda”, zarówno z powodu bystrości umysłu, jak i myśli rozpinającej się na podobieństwo pajęczyny. W końcu jednak termin „nadwydajny” okazał się najbardziej właściwy i najprostszy: wydaje mi się kompromisowy i choć nie jest całkiem zadowalający, nie wywołuje u nikogo poważnej blokady psychicznej. W każdym razie ta książka ma na celu nie przykleić ci jakąś etykietkę, lecz pomóc zrozumieć i zaakceptować siebie takim, jakim jesteś, a także żyć ze swoim kłębowiskiem myśli, nie tracąc pogody ducha.

Jeśli za dużo myślisz, prawdopodobnie rozpoznasz siebie w profilu osoby nadwydajnej mentalnie. Twój mózg, właśnie ten, który myśli zbyt wiele, to prawdziwy skarb. Jego subtelność, złożoność, szybkość, z jaką działa, zdumiewają, a pod względem mocy można go porównać z silnikiem Formuły 1! Ale bolid wyścigowy nie jest zwykłym samochodem. Gdy prowadzi go jakiś niezdara drogą lokalną, może się okazać kruchy i niebezpieczny. By zoptymalizować swój potencjał, potrzebuje doskonałych umiejętności kierowcy i toru na swoją miarę. Do tej pory to mózg wiódł cię po wertepach. Teraz ty musisz go poddać kontroli, i to już od dziś.

Aby uwydatnić najbardziej charakterystyczne aspekty nadwydajności, podzieliłam tę książkę na trzy części dotyczące kolejno:

- nadwrażliwości i wzmożonej aktywności umysłu;
- idealizmu i autentycznego niedostosowania do większości ludzi;
- wszystkich rozwiązań, które chciałabym zaproponować.

Wiem, że ludzie nadwydajni mentalnie uwielbiają przerzucać strony książek, wyłuskując z nich to i owo. Z reguły pozwala im to przyswoić sobie treść i dość często nawet nie muszą dobrać do końca, gdyż takie „podskubywanie” wystarczy im, by zapoznać się z tematem. Dlatego pragnę ostrzec: jeśli od razu przejdiesz do ostatniej części, zabraknie ci podstaw do obiektywnej oceny trafności przedstawianych rozwiązań. Zachęcam więc, byś w trakcie lektury podążał szlakiem, który dla ciebie wytyczyłam, nie

pomijając poszczególnych etapów. Bez pośpiechu przyjmuj do wiadomości, że twoja nadwydajność jest zjawiskiem wyłącznie neurologicznym, a żeby stwierdzić, na czym naprawdę polega odmienność twojej inteligencji, przyjrzyj się, jak twoja myśl wrze i kipi. Jedną z zasadniczych cech twojej osobowości jest idealizm. Inna, nie mniej ważna, to twoje fałszywe self, które w relacjach z innymi może się okazać obciążeniem, a nawet handicapem. Rozdźwięk, jaki czujesz między sobą a otoczeniem, jest obiektywny, dlatego też warto zrozumieć, jakie konkretnie różnice się na niego składają. Kiedy już rozpatrzysz wszystkie aspekty problemu, przedstawione rozwiązania uzyskają pełne uzasadnienie.

Osiągnę swój cel, jeśli po zakończeniu lektury pogodzisz się sam ze sobą, a także ze swoim wspaniałym umysłem. By go jak najlepiej wykorzystywać, musisz się nauczyć nim kierować. W tej książce znajdziesz więc wiadomości z zakresu mechaniki (neurologia), kodeksu drogowego (emocje i relacje) oraz techniki prowadzenia (psychika). Jeśli zbyt wiele myślisz, książka dostarczy ci pożytecznych informacji o twoim psychicznym funkcjonowaniu i oczywiście – wielu rozwiązań!

Przez cały czas pisania chętnie powoływałam się na autorów, którzy mnie jakoś zainspirowali, i na teksty, do których sięgałam. Niezbyt zręcznie byłoby umieszczać na danej stronie przypisy bibliograficzne, ilekroć nawiązuję do jakiegoś dzieła. Wszystkie cytowane tytuły i przywoływanych autorów wymieniam w bibliografii. Szczególną wdzięczność żywię dla Jill Bolte Taylor, Daniela Tammeta, Tony’ego Attwooda i Béatrice Millêtre, którym dziękuję za wzbogacenie mojej wiedzy. Bardzo przydały mi się również książki Arielle Adda i Jeanne Siaud-Facchin. Wielkie im za to dzięki.

-
1. Więcej na ten temat można się dowiedzieć z książki Marie Françoise Neveu *Enfants autistes, hyperactifs, dyslexiques, dys... Et s'il s'agissait d'autre chose?* (patrz bibliografia). [\[wróć\]](#)

2. Patrz bibliografia. [\[wróć\]](#)

1

CZEŚĆ

**STRUKTURA UMYSŁOWA Z NATURY
SKOMPLIKOWANA**

Rozdział 1

Nadwrażliwe receptory

„Ten facet jest *too much*, ten facet jest za... Za, za, za!”, śpiewały w latach osiemdziesiątych Coco Girls. Już sam ten refren zawiera problematykę nadwydajności mentalnej. Wszystkiego jest za dużo: myśli, pytań, emocji... w dodatku w stopniu wyższym lub najwyższym: nadpobudliwy, nadwrażliwy, nadmiernie uczuciowy... Ludzie nadwydajni mentalnie przeżywają to, co się wokół nich dzieje, z niezwykłą intensywnością. Pod wpływem tego, co ich porusza, w sensie zarówno pozytywnym, jak i negatywnym, wydają z siebie dźwięki czyste jak kryształ. Nawet błahe incydenty mogą w ich oczach nabrać niebotycznych proporcji, zwłaszcza jeśli naruszają ich system wartości. Doznania, emocje, wrażliwość – wszystko jest spotęgowane. W gruncie rzeczy cały ich system zmysłowy i emocjonalny jest nadwrażliwy. Ta subtelność percepcji ma charakter neurologiczny i zaczyna się od postrzegania rzeczywistości.

Każdą informację odbieramy pięcioma zmysłami. Wiemy, że istnieją ludzie przygłusi lub niedowidzący, jednak wyobrażamy sobie, że wszyscy identycznie postrzegamy rzeczywistość. Nieprawda. Twój sposób widzenia świata jest niepowtarzalny i subiektywny. Pokaż to samo mieszkanie dziesięciu osobom. Następnie poproś je, aby szczegółowo opisały, jak wygląda to miejsce, a będziesz miał wrażenie, że obejrzały dziesięć różnych

mieszkań. Każdy ma swój ulubiony kanał zmysłowy. Osoba, u której dominują wrażenia wzrokowe, skupi się na tym, co jest do zobaczenia: estetyce, barwach, świetlistości, widoku z okien itd. Inna, preferująca wrażenia słuchowe, uzna to miejsce za spokojne lub hałaśliwe. A osoby ruchliwe będą mówić o cieple, przestrzeni i wygodzie. Niektórzy posłużą się nawet zmysłem węchu i będą mówić o wyziewach tytoniowych lub dusznej atmosferze. Tak więc każdy wyselekcjonuje jako ważny i godny zainteresowania pewien fragment rzeczywistości, a całą resztę pominie. Podobnie każda osoba przypisze określoną intensywność doznanyim wrażeniom. Być może jedna uzna miejsce za „nieco hałaśliwe”, druga za „bardzo hałaśliwe”, trzecia zaś w ogóle nie zwróci uwagi na akustykę. Ostatecznie każdy wyselekcjonuje pewną liczbę informacji, niezbędną i wystarczającą do wyrobienia sobie opinii. Nadwydajni mentalnie odbierają więcej informacji niż przeciętni ludzie, ponadto o wiele bardziej intensywnie. Zjawisko to nazywa się hiperestezją. Jeśli człowiek nadwydajny mentalnie obejrzy lokal, zapamięta więcej szczegółów niż większość ludzi i wyłowi jakieś mało znaczące drobiazgi, błahostki, których nikt oprócz niego nie dostrzeże.

Hiperestezja ¹

Oto mail, jaki dostałam od François po jego pierwszej wizycie:

„Chciałbym Pani wyjaśnić, co nieustannie przeżywam, opowiadając na przykład o dniu, w którym po raz pierwszy do Pani przyszedłem (proszę się nie gniewać).

Parkuję samochód. Zastanawiam się, czy Pani parkuje na podwórzu czy na ulicy. Przechodzę przez bramę, usiłuję dociec, które auto należy do Pani. Czy lubi Pani samochody? Myślę, że tak. A jednak nie zauważam żadnego interesującego. Mówię sobie, że się pomyliłem. Dochodzę do domofonu. Na

skrzynce na listy lub na dzwonku Pani nazwisko jest napisane inną czcionką niż nazwiska osteopatów. A więc nie zaczęła Pani przyjmować tam w tym samym czasie, co oni. Dlaczego? Gdzie Pani przedtem praktykowała? Dalej od swojego domu? U siebie w domu? Czy Pani klienteli nie przeszkadza, że zmieniła Pani adres? Wchodzę. Drugi dzwonek nie działa. Trzeba by go naprawić. Dlaczego nikt go dotąd nie naprawił? Wchodzę do poczekalni. Nie ma nikogo. Czy osteopaci są zajęci? Wydaje się, że potrafi Pani tak zorganizować sobie pracę, żeby ludzie nie musieli czekać. Czasopisma nie są najaktualniejsze. Przeważnie numery magazynu (...) są trochę zbyt (...), jak na mój gust. Czyżby Pani prenumerowała to czasopismo? Głosowała Pani na (...)? Zgroza! Patrzę przez okno: nic zachwycającego. Czuję się przybity. Żywopłot znajdujący się za blisko okna zupełnie psuje perspektywę. Słyszę Pani głos, domyślam się, jak Pani wygląda. Wyobrażam sobie, że jest Pani wysoka, dobrze zbudowana. Słyszę stukot Pani obcasów na podłodze z laminatu (nie lubię dźwięku wydawanego przez tę wykładzinę, zionie chłodem, nie ma w niej ani odrobiny ciepła). Ale po co włożyła Pani buty na obcasach, skoro i tak jest Pani wysoka? Wreszcie widzę Panią – bingo – dokładnie taką, jak sobie wyobrażałem. Podaje mi Pani rękę. Chętnie bym Panią ucałował, aby dowiedzieć się czegoś więcej, ale oczywiście nie mogę. Zadowolam się uściskiem dłoni. Oceniam go: jest mocny, ale nie za bardzo. Nie jest Pani uperfumowana, no może troszkę. To mi bardziej odpowiada, bo nie znoszę zbyt mocnych zapachów czy po prostu zbyt dużej ilości perfum. Idę za Panią do gabinetu. Zastanawiam się, gdzie są osteopaci, jak pracują. Pierwszy pokój – Pani gabinet. Jest uporządkowany, dla mnie nawet za bardzo, podobnie jak Pani biurko. Wnętrze wydaje mi się zimne, brakuje jakiejś okazałej rośliny, widok przez okno taki sam, przygnębiający. Na biurku niewiele przedmiotów, za to pełno długopisów, a każdy inny, dlaczego? Drugie pomieszczenie jest przyjemniejsze. Podoba mi się

czerwony fotel, wydaje się starszy niż reszta mebli. Czy miała go Pani w poprzednim gabinecie? Na pewno. Siadamy. Interesuje mnie Pani. Uważnie przyglądam się Pani sukience (zacząłem już na korytarzu). Różnokolorowa, rzuca się w oczy, obcisła. Nie wstydzi się Pani swojego ciała, podoba się sobie, to się czuje. Podoba się Pani innym, to też się czuje. Porównuję Pani fryzurę z uczesaniem na dwóch zdjęciach w Pani książkach, które mam. Podoba mi się. Jest Pani opalona, wyobrażam sobie, że lubi Pani chodzić na plażę. Nie ma Pani na sobie zbyt dużo biżuterii. To nie w Pani stylu. Myślę, że woli Pani raczej fantazyjną niż złotą lub zbyt krzykliwą bransoletkę. Obserwuję Pani ręce, jak u każdego. Pani dłonie mi się podobają. To dla mnie bardzo ważne. Trochę się odprężam. Jednak wciąż jestem nieufny. Mówię sobie, że z łatwością mogłaby Pani mną manipulować. To wszystko odnosi się nie tylko do Pani, nieustannie coś takiego przeżywam. Przed naszym spotkaniem wstąpiłem do kiosku z gazetami na rogu ulicy, na której znajduje się Pani gabinet. Spędziłem tam trzy minuty. Zadałem sobie ze dwadzieścia pytań...”

Oto jak osoba nadwydajna żyje na co dzień, bombardowana informacjami, zapamiętująca mnóstwo szczegółów, próbująca przewidywać, co się wydarzy, i odgadywać resztę na podstawie nagromadzonej wiedzy, zadająca sobie tysiące pytań, często w stanie emocjonalnego napięcia i nieufności, zwłaszcza podczas pierwszego spotkania.

A więc jeśli za dużo myślisz, twój mózg będzie przede wszystkim charakteryzowała hiperestezja. Tym naukowym terminem określa się zjawisko posiadania pięciu nadzwyczaj wyostrzonych zmysłów. Jest to również stan przytomności, czujności, a nawet nieustannego pogotowia. Podobnie jak François, posiadasz niezwykle rozwiniętą umiejętność zauważania najdrobniejszych detali lub niuansów niedostrzegalnych dla większości ludzi. Osoby dotknięte hiperestezją, chociaż często przeszkadza

im zgiełk, światło czy zapachy, nie zdają sobie sprawy, że ich doznania zmysłowe wykraczają poza normę. Mówię im o tym. Z początku słuchają ze zdziwieniem. Potem, stopniowo, w trakcie dyskusji, uświadamiają sobie, że faktycznie zwracają uwagę na szczegóły, że potrafią rozpoznać już od pierwszych taktów fragment jakiegoś utworu muzycznego albo domyślić się, z czego przyrządzono jakąś potrawę... Ale nawet by im nie przyszło do głowy, że inni nie są podobni do nich, skoro one same doświadczają takich stanów dziesięć razy dziennie. Ci, którzy wiedzą o swojej hiperestezji, mają skłonność przeżywać ją w sposób negatywny, i wyrzucają sobie nietolerancję, gdy nadmiar bodźców zmysłowych wytrąca ich z równowagi. „Nie znoszę zbyt głośnej muzyki w niektórych sklepach, zwiewam w popłochu!”, stwierdza Nelly. Dla Pierre’a gorszy jest dyskomfort wzrokowy: „W biurze świetlówek dają zbyt ostre światło, rażą w oczy. Tylko ja się na to skarżę. Uchodzę za zrzędę”. U innych na dyskomfort narażone są wszystkie zmysły.

Hiperestezja wzrokowa

Tak jak opowiada François, widzenie u hiperestetyków to przede wszystkim widzenie precyzyjne, w którym detal jest postrzegany wcześniej niż całość. Ciekawie byłoby sprawdzić, co widzieli inni moi klienci, i porównać z jego doświadczeniem. François dostrzegł mnóstwo drobnych szczegółów: długopisy, wytarty fotel, widok przez okno, czasopisma w poczekalni. Jego spojrzenie jest przenikliwe: istny promień laserowy, który bez przerwy skanuje wszystkie dane. Lustruje mnie od stóp do głów: biżuterię, sukienkę, fryzurę, ręce... W życiu codziennym ci, którzy napotykają takie spojrzenie, często uznają je za denerwujące, wścibskie lub nawet inkwizytorskie. Jednak nie zmierza ono do oceniania, lecz do zrozumienia, a w przypadku François, do uspokojenia się. W zapamiętywaniu niekiedy pomocne są jakieś nieistotne

drobiazgi. Innym aspektem hiperestezji wzrokowej może być wielka wrażliwość na światło.

Hiperestezja słuchowa

Hiperestetyk potrafi słyszeć wiele dźwięków naraz. Może słuchać radia, jednocześnie śledząc rozmowę, ale będzie go rozpraszać dobiegający z sąsiedniego pokoju brzęk naczyń, który jego zdaniem zagłusza całą resztę. To prawdziwy dar mieć na tyle subtelny słuch muzyczny, by wychwycić delikatną frazę saksofonu wśród dźwięków wydawanych przez inne instrumenty. Gorzej, jeśli ktoś nie może wyciszyć dobiegającego z zewnątrz wizgu kosiarki do trawy, który słyszy tylko on. Ludzie dotknięci hiperestezją akustyczną często lepiej słyszą niskie niż wysokie tony. Podobnie z odległymi hałasami, lepiej wychwytywanymi przez nich niż bliskie. Dlatego gdy przysłuchują się rozmowie, będzie im przeszkadzać muzyka w tle. Tytuły wiadomości, zarówno w telewizji, jak i w radiu, przeważnie mieszają się hiperestetykom z sygnałem rozpoczynającym dziennik. Stają się ledwo słyszalne dla wielu nadwydajnych mentalnie, którzy muszą uczynić wysiłek, aby w tej wrzawie usłyszeć spikera. François czeka, aż usłyszy mój głos, przysłuchuje się moim krokom, uznaje, że dźwięk wydawany przez podłogę jest zimny, i zauważa zepsuty dzwonek.

Hiperestezja ruchowa

Atmosfera panująca w jakimś miejscu, wilgotność lub suchota powietrza, ciepło, szorstki lub miękki w dotyku materiał ubrania – nadwydajni mentalnie nieustannie odbierają wszystkie te informacje. François mówi, że bardzo chciał mnie pocałować. Nie odważył się. To był pierwszy seans, ale często się zdarza, że hiperestetycy nagle nabierają ochoty, by mi dać buziaka. W niektórych sytuacjach o dużym ładunku emocjonalnym życzą sobie, bym

ich przytuliła albo by to oni mogli mnie uściskać. Nie ma żadnej dwuznaczności w takim pragnieniu. Potrzebują serdecznego, „niedźwiedziego uścisku” w amerykańskim stylu. Pozwala im to opanować emocje, a także, jak mówi François, „dowiedzieć się czegoś więcej”. Zasada tradycyjnej psychoterapii głosząca, że nie wolno dotykać pacjentów, wobec nich nie znajduje zastosowania. Są za bardzo dotykowi.

Hiperestezja węchowa

Rzadko używany przez większość ludzi węch jest zmysłem bardzo zwierzęcym i obfitującym w informacje. Drocę się z hiperestetykami, mówiąc im, że nie mają nosa, tylko kufę. Podobnie jak François, wchodzą do mojego gabinetu, dzięki wyczulonemu węchowi komentują moje perfumy, a jeśli w powietrzu unosi się jeszcze zapach tytoniu lub potu wydzielany przez ubranie poprzedniej osoby, marszczą nos.

W niektóre dni Florence prosi mnie nawet, by przewietrzyć pokój, kiedy czuje, że „tym powietrzem już ktoś oddychał”! Hiperestezja węchowa jest pożądana, gdy wdycha się zapach przedniego wina lub węża kwiat. Może jednak stać się koszmarem, gdy chodzi o mdlący odór lub sztuczne zapachy, takie jak podrobiony aromat wanilii lub maślanej bułeczki. François nie znosi zbyt natarczywych woni.

Hiperestezja smakowa

Smak idzie w parze z węchem. Hiperestetycy są często wielkimi smakoszami. Jeśli zaufają swemu instynktowi, są zdolni wyczuć choćby odrobinę cynamonu lub papryki, odgadnąć, z jakiego regionu geograficznego pochodzi kawa lub czekolada. Ogólnie biorąc, prawie nie zdarzają im się zatrucia pokarmowe, gdyż potrafią wykryć najmniejszy podejrzaný smaczek.

Większość z nas odbiera bardzo mało informacji w porównaniu z ludźmi

nadwydajnymi mentalnie. A ci od czasu do czasu muszą to sobie uświadamiać. Wtedy nagle doznają wrażenia, że osobnicy w ich otoczeniu są głupi lub oteźiali. Ale ta myśl ich krępuje, więc szybko ją odganiają. Starają się przede wszystkim nie oceniać bliźnich, nie podkreślać różnicy, która działa tak destabilizująco. A przecież ta różnica ma charakter neurologiczny i obiektywny. Została zbadana i zmierzona naukowo. Odważnie przyjmij do wiadomości ten oczywisty fakt. Będiesz wówczas mógł sobie wytłumaczyć nieustanny rozdźwięk między tobą a większością ludzi. Zaczynj obserwować swoje otoczenie i sprawdź sam, ile uwagi poświęca mu ten i ów. Zaskakujące! François raptem sobie uświadamia: „To dlatego często mam dziwne wrażenie, że ludzie wokół mnie są jakby uśpieni!”.

Ejdetyzm

Hiperestezja ma aspekt ilościowy: pewną liczbę elementów, które ewentualnie zauważyłeś, i podział przestrzeni na coraz mniejsze szczegóły. Ma też aspekt jakościowy: subtelność odcieni, jakie możesz dostrzec między dwiema niemal identycznymi barwami, lub maleńką fałszywą nutkę w środku utworu muzycznego. W zjawisku tym rolę odgrywają również natężenie uwagi i memoryzacja, ponadto nie można pominąć aspektu „ejdetycznego” percepcji zmysłowej.

Czy widziałeś kiedyś dziecko bacznie przyglądające się biedronce? Jego wzrok to istny mikroskop. Dostrzega dosłownie wszystko, zachwyca je każdy szczegół. Błyszczący pancerz, delikatne żyłki, siatkowate oczy, drżące czułki, niezwykła struktura dwuczęściowego pancerza, z którego wyrastają przezroczyste skrzydełka. Jeśli chcemy opisać to jakościowe wyrafinowanie percepcji, mówimy o ejdetyzmie. Co za przyjemność poczuć na języku aksamitną fakturę musu owocowego, podziwiać lśniący, jakby pociągnięty lakierem liść, jedwabisty płatek róży lub mieniącą się perliście kroplę rosy,

drzeć z rozkoszy, wkładając kaszmirowy sweterek, rozpływać się w błogości, słuchając delikatnych dźwięków wyczarowywanych z fortepianu. Hiperestezja oznacza również tę jakość, tę finezyjną uwagę, która stanowi źródło poezji, sztuki i zachwytu. Poza małymi dziećmi, ile osób w twoim otoczeniu wznosi się na taki poziom wyrafinowania i rozkoszy w postrzeganiu świata?

Synestezja

W większości przypadków nadwydajności mentalnej hiperestezja łączy się z synestezją, to znaczy ze skrzyżowaną aktywacją zmysłów w mózgu. Synestetycy widzą na przykład kolorowe słowa lub wypukłe cyfry. Catherine mi mówi: „Ja słucham skórą. Właściwie użyte słowa wywołują u mnie dreszcz, zanim w ogóle zrozumie ich sens”. François czuje, że dźwiękowi wydawanemu przez podłogę brak ciepła (połączenie dźwięku i odczucia) i stwarza sobie mój obraz (domyśla się, że jestem wysoka i dobrze zbudowana) na podstawie brzmienia mojego głosu. Synestezja ułatwia zapamiętywanie. Dlatego też nadwydajni mentalnie przypominają sobie mnóstwo szczegółów, które większości ludzi wydają się nieistotne.

Synestezja to najczęściej zdolność podświadoma. Kiedy pytam człowieka nadwydajnego mentalnie, czy zauważa u siebie taką umiejętność, odpowiedź brzmi nieodmiennie: „Nie, skądże”. Oczywiście mu nie wierzę. Przez lata praktyki mogłam stwierdzić, że hiperestezja i synestezja bardzo często idą w parze. Tak więc w środku rozmowy nagle zadaję pytanie: „Jakiego koloru jest słowo «wtorek»?”. Odpowiedź pada spontanicznie: „Żółte!” (albo zielone, wszystko jedno!). Zdziwiony swoją odpowiedzią, mój nadwydajny mentalnie się broni. Nie zastanowił się, powiedział ot, tak sobie, w gruncie rzeczy nie ma o tym pojęcia... Pozostaje mi tylko to zweryfikować. Nieco później w toku rozmowy znów pytam znienacka: „A jakiego koloru jest

słowo «stół»?». Odpowiedź pojawia się natychmiast: „Zielone”. Mój rozmówca jest zmieszany. Tak, widzi słowa w kolorze. To nieracjonalne, ale tak jest! Wtedy nasuwają mu się wspomnienia z dzieciństwa: litera B, która miała dwa brzuski, cyfra 2, która przypominała złocistego łabędzia, cyfra 1 – podobna do czarnego harpuna. Następnie szmer wodospadu, który wibrował w dołku żołądkowym, a nawet, nikt by nie zgadł, bo to takie głupie, żółty zapach pieczonego kurczaka... Przestań wreszcie stosować autocenzurę! Spokojnie przypomnij sobie wszystkie dziwaczne pomysły z dzieciństwa. Prawdopodobnie zrodziły się z synestezji.

Dziwactwa związane z hiperestezją

Zależnie od sposobu, w jaki przejawiają się nieprzeciętne uzdolnienia, hiperestezja może przybierać najróżniejsze formy. Na przykład w dziedzinie słuchu: dana osoba będzie nadwrażliwa na niektóre dźwięki, a na inne nie. Podobnie jest ze zmysłem dotyku: faktura pewnych tkanin wywołuje efekt przyciągania i budzi zachwyt lub wręcz przeciwnie, napełnia wstrętem i odpycha. Stąd mogą też wynikać trudności z odżywianiem: na przykład wszystko, co miękkie i gotowane, będzie obrzydliwe, a wszystko, co ma kolor pomarańczowy – niejadalne.

William, cierpiący na zespół Aspergera, twierdzi, że cykanie koników polnych jest wkurzające i że mało od niego nie zwariuje, tymczasem inne dźwięki w tle, nawet głośne, pozostawiają go obojętnym. Dziwnie niewrażliwy na ból i nieprzyjemne zapachy, czuje odrazę do niektórych ubrań z materiałów syntetycznych, za to uwielbia dotykać futer lub pluszowych zabawek i nie może się powstrzymać, żeby ich nie pomietosić.

Inhibitory informacji

Hiperestezja to pod pewnymi względami wyjątkowa szansa. Przydaje się do

zdobywania wiedzy o środowisku. Nakazuje zdwoić czujność i pobudza zainteresowanie światem zewnętrznym. Ta wyostrzona multisensoryczność pozwala doznawać nadzwyczajnej zmysłowej rozkoszy. Ale jeśli receptory są zbyt czułe, a doznania spotęgowane, hiperestezja może stać się wyczerpująca i bardzo upośledzająca. Niekiedy światło oślepia. Zbyt kolorowe lub przeładowane dekoracje rażą w oczy. Jakiś dźwięk jest zbyt głośny lub wrzawa nieznośna. Jest za gorąco, za wilgotno. Powietrze jest za suche lub za bardzo naelektryzowane. Metka na kołnierzyku, która drapie w szyję, to jakby nieustanna mikroagresja. I ci ludzie – za mocno uperfumowani lub niedomocy, którzy przyprawiają o mdłości. Ponadto osoba nadwydajna mentalnie nie potrafi pominąć tego, co zauważa, i wyłączyć swojego systemu zmysłowego. Również to zjawisko ma podłoże neurologiczne. Mówimy wtedy o niskiej ukrytej inhibicji.

Większość ludzi automatycznie segreguje dostępne informacje zmysłowe. Te niepotrzebne oczywiście pozostają w uśpieniu. Umysł może się wówczas skupić na tym, co najważniejsze. Automatyczna hierarchizacja bodźców pozwala bez trudu ocenić, co jest istotne. U nadwydajnych ta selekcja nie dokonuje się machinalnie, lecz w „trybie ręcznym”. To dana osoba musi zdecydować, co jest godne uwagi, i zdobyć się na wysiłek umysłowy, aby całą resztę zepchnąć na dalszy plan. „Ręczna” hierarchizacja jest trudna. Wymaga świadomego wysiłku. Ogólnie biorąc, ludzie nadwydajni mentalnie mają trudności z wyborem i zdecydowaniem, co jest ważne, a co nie. Muszą tego dokonać już na etapie selekcji doznań zmysłowych. Koniec końców tak samo męczy pomijanie bodźców nieistotnych, jak doznawanie ich. Zatem nawet znużony, zasypywany informacjami zmysłowymi hiperestetyk boryka się z nimi nieustannie, dzień i noc. I dlatego nadwydajni mentalnie marzą o tym, by się wyłączyć.

Wobec natłoku wrażeń, których nie rozumie, człowiek normalnie myślący

wzrusza ramionami, mówiąc: „W ogóle nie zwracaj na to uwagi!”, tak jakby to była oczywistość, bo dla niego sprawa jest ewidentna. Wystarczy po prostu, że nie zwróci na coś uwagi. Ludzie normalnie myślący nie zdają sobie sprawy z tego, co przeżywa nadwydajni mentalnie. Na przykład na spacerze po mieście jego uwagę bez przerwy przyciągają hałas samochodów, korowód przechodniów i wystawy sklepowe. Rozgląda się na wszystkie strony i nieustannie usiłuje się skoncentrować.

Już od początku przyjęcia Nelly uważa, że muzyka w restauracji jest za głośna. Słyszy też zgiełk w lokalu, niedające się wyciszyć rozmowy przy sąsiednich stolikach i brzęk naczyń, czuje zapachy potraw, widzi bieganinę kelnerów, od której kręci jej się w głowie, wędrówki klientów, którzy wchodzi i wychodzi, zbyt mocne światła. Musi dołożyć starań, jeśli chce się skupić na rozmowie i podtrzymać kontakt ze współbiesiadnikami. W tych warunkach miłe spędzenie wieczoru zakrawa czasem na wyczyn.

Rzeczywistość odbieramy wszystkimi pięcioma zmysłami, toteż hiperestetyk żyje niezwykle intensywnie. Radość życia odczuwa się w chwili obecnej, nasycając zmysły przyjemnymi informacjami: pięknymi obrazami, melodyjnymi dźwiękami, rozkosznymi doznaniem, zapachami i smakami. Ludzie nadwydajni mentalnie są zawsze gotowi się cieszyć, wzruszać zachodem słońca lub śpiewem ptaków. Właśnie w takich momentach mogą sobie najlepiej uświadomić swoją odmienność. Próbuje podzielić się swoim zachwytem z bliskimi i spotykają się z niezrozumieniem. „No dobra, to tylko zachód słońca. Niejeden taki widziałeś! Idziemy?”, wzdychają, jeśli wręcz nie kpią ich towarzysze: „Ćwir, ćwir, ptaszki ćwierkają! Ile ty masz lat?”.

Ale ta hiperestezja wyjaśnia również, dlaczego pomimo epizodów depresyjnych nadwydajni mentalnie zachowują radość życia, stłumioną, lecz potężną i gotową odrodzić się w pierwszych promieniach słońca.

1. Inaczej przeczulica (przyp. tłum.). [\[wróć\]](#)

Rozdział 2

Od nadwrażliwości do nadprzenikliwości

Nadwrażliwość

Hiperestezja znacznie rozszerza postrzeganie świata i potęguje wrażliwość. Ludzie nią dotknięci są w związku z tym nadwrażliwi: na światło, na dźwięk, na ciepło lub zimno, a zwłaszcza na nadmiar bodźców. Dlatego często wystarczy byle drobnostka, by puściły im nerwy. Nagle wybuchają: „Wyłącz wreszcie telewizję! Przecież nikt jej nie ogląda!” lub: „Czy ktoś mógłby zamknąć (albo otworzyć) okno?”.

Dzięki subtelności zmysłów w każdej sytuacji nadwrażliwi mentalnie wychwytyją wiele elementów, których inni na ogół sobie nie uświadamiają. Gdy coś ich rozczuli, łzy łatwo napływają im do oczu, w stresującej atmosferze robią się spięci, a na niesprawiedliwość reagują oburzeniem. Są wyczuleni na ton, wypowiedane słowa, wyraz twarzy, gestykulację osób z ich otoczenia. Przez tę nadwrażliwość potrzebują precyzji. Dla nich jakieś słowo rzadko jest dokładnym synonimem innego, bo każde ma określony odcień znaczeniowy. Potrafią wyklócać się o jakąś nieścisłość lub niedokładność. Są bardzo podejrzliwi, toteż dotkliwie ranią ich zarzuty, wymówki, drwiny lub domniemane złe intencje rozmówców, które instynktownie wyczuwają. To bardzo frustrujące odbierać mnóstwo informacji i spotykać się z niezrozumieniem innych, którzy ich nie wychwycili. „Ależ skąd, coś sobie

ubzdurałeś!” – to z pewnością najczęściej wypowiedane i najbardziej irytujące zdanie, jakie ludzie nadwydajni słyszą, gdy usiłują podzielić się swoimi wrażeniami.

Ciekawość, uważność i zdolność do reagowania na otaczający świat są oczywiście proporcjonalne do ich hiperestezji. W jednym z wywiadów Amélie Nothomb tłumaczyła rozbawionemu, a zarazem zdziwionemu dziennikarzowi, że czuje się winna, gdy na świecie wydarzy się jakaś katastrofa. Podkreślała: „Wszystko jedno, co to będzie: trzęsienie ziemi, wojna czy klęska głodu, zawsze mam wrażenie, że to z mojej winy i że jakoś się do tego przyczyniłam”. W ten sposób wszystkie informacje, jakie otrzymują ludzie nadwydajni, głęboko ich poruszają, ponieważ czują się związani z całym światem. Podobnie jak Amélie Nothomb często czują się winni z powodu złego funkcjonowania świata i własnej bierności.

Jak się przekonamy dalej, rozumowaniem nadwydajnych mentalnie zawiaduje prawa półkula mózgu. Otóż właśnie ona jest głównie odpowiedzialna za emocje i sferę uczuciową. Można by rzec, że informacje przechodzą przez serce, zanim dotrą do mózgu. W tych okolicznościach pozostawać zimnym i rozsądnym to prawie niemożliwe. Emocje zalewają nadwrażliwców jak strugi deszczu podczas burzy, nad którą nie można zapanować. Podlegają oni wahaniom nastroju, oscylują między niepokojem, napadami gniewu lub nawet wściekłości oraz okresami przygnębienia. Ale potrafią też okazywać entuzjazm, surfować po falach euforii i doznawać niekłamanej, ogromnej radości.

Ta nadwrażliwość sprawia dużo kłopotu. Do nieprzyjemnego poczucia, że wszystko wymyka się spod kontroli, dochodzi niezrozumienie własnych mechanizmów psychicznych. Bo w naszym społeczeństwie ludzie wrażliwi, emocjonalni i uczuciowi są uważani za słabych, niedojrzałych i impulsywnych, czyli siłą rzeczy za naiwnych, głupich i bezmyślnych. W

psychologii pochopnie przylepia im się etykietkę borderline.

Jeśli należysz do ludzi wrażliwych i uczuciowych, na pewno dobrze o tym wiesz! Twoje otoczenie bez przerwy cię poucza i strofuje jak dziecko. To głupota płakać lub oburzać się na byle co. Nie trzeba sobie tak bardzo brać do serca różnych wydarzeń. Trzeba się zahartować. Krótko mówiąc, z uwag, napomnień i rad udzielanych bez przerwy nadwrażliwcom wynika, że najlepiej być twardym, zimnym i nieczułym w każdej sytuacji. Ale czy to najlepsze rozwiązanie? Jeszcze niedawno tak uważano. Liczyły się jedynie racjonalny umysł, logika i chłodne decyzje. Emocje były naszymi wrogami i mogły jedynie przeszkadzać w dokonaniu właściwego wyboru oraz wyciągnięciu trafnego wniosku. Na szczęście parę lat temu wiatr zmienił kierunek, naukowcy bowiem zaczynają zauważać, że emocje odgrywają niepoślednią rolę w procesie myślenia i podejmowania decyzji. Teraz mówi się o EQ, wskaźniku charakteryzującym inteligencję emocjonalną. Wskaźnik ten określa zdolności jednostki w dziedzinie kontrolowania swoich popędów, jej osobistą motywację, empatię i umiejętność porozumiewania się z innymi. Nadwydajni mentalnie mają wielki potencjał emocjonalny, który bardziej im zawadza niż ich satysfakcjonuje, dopóki nie nauczą się go poskramiać.

Osądzani, krytykowani, zawstydzani tym, co sobą przedstawiają, ludzie nadwrażliwi mają oczywiście o sobie bardzo niskie mniemanie. Pomyślmy przez chwilę o świecie, w którym w ogóle nie dochodziłaby do głosu ta wyostrzona wrażliwość. Nie byłoby w nim żadnej kreatywności, żadnej empatii, żadnego poczucia humoru. Jego pozbawieni jakiegokolwiek ciepła mieszkańcy kierowaliby się tylko zdrowym rozsądkiem, nieustannie się samokontrolując. Co by się stało z ludzkością bez tej zdolności do oburzania się, buntowania, a zwłaszcza bez tego czasem zupełnie zwariowanego, lecz tak zaraźliwego entuzjazmu? Nadwrażliwość naprawdę pełni funkcję przeciwwagi.

Stanowi część większej całości. Jeśli jesteś nadwrażliwy, masz zalety nieodłącznie związane z twoimi wadami i prawdopodobnie następujące cechy charakteru: jesteś życzliwy, serdeczny, altruistyczny w relacjach międzyludzkich. Wymagający wobec samego siebie, zawsze gotów zastanawiać się nad sobą i zdolny do autoironii. Mocnymi stronami twojej inteligencji są otwartość umysłu, ciekawość, poczucie humoru i równie odświeżająca jak twórcza prostota. Wreszcie twoje poczucie sprawiedliwości, uczciwość i szczerość nie mają sobie równych. Im łatwiej pogodzisz się z własną naturą, tym łatwiej pokierujesz swą cudowną wrażliwością. Bo kluczem do skutecznego zarządzania swoją EQ jest znajomość siebie. W miarę jak poznajemy samych siebie, coraz lepiej siebie rozumiemy, a także tym łatwiej przewidujemy i przyjmujemy swoje burze emocjonalne. Emocje stają się twoimi przyjaciółmi i przewodnikami ¹.

Naduczuciowość

Mózgiem osób nadwydajnych rządzi sfera uczuć, toteż należy to brać pod uwagę w każdej sytuacji. Ludzie ci rzeczywiście potrzebują uczucia, zachęt, kontaktu czy nawet pieszczot, pogodnej i pozytywnej atmosfery w relacjach. Mając bardzo słabe ego, są niesłychanie wrażliwi na osąd innych, którego nie umieją zrelatywizować, dlatego wciąż trzeba ich utwierdzać w poczuciu własnej wartości. Normalni ludzie uznają, że to coś niestosownego. Otóż w swojej książce *Udar i przebudzenie* Jill Bolte Taylor ² opowiada, jak podczas wylewu krwi do mózgu uświadomiła sobie brak ego, a zarazem poczuła dojmującą potrzebę uczucia, łagodności i pocieszenia. Gdy lewa półkula jej mózgu została wyłączona, musiała funkcjonować jedynie z półkulą prawą. Po raz pierwszy w życiu spostrzegła życzliwość lub stres swoich rozmówców i była na to niezwykle wyczulona. Dokonała w ten sposób zaskakującego odkrycia. Dla nadwydajnych mentalnie jest to chleb powszedni.

Zwłaszcza uczenie się jest możliwe jedynie wtedy, gdy nauczyciel i przedmiot nauczania są nacechowane emocjonalnie. Dlatego też powiedzieć osobie nadwydajnej, że pracuje dla siebie, a nie dla profesora albo dla rodziców, to zupełna niedorzeczność.

Kiedy wyjaśniam to Christine, uśmiecha się i opowiada: „W drugiej klasie liceum zakochałam się w moim profesorze fizyki: przez cały rok miałam średnią ocen 18/20. Ale w następnym roku tego przedmiotu uczyła starsza pani. Nie dość, że byłam rozczarowana nieobecnością ukochanego nauczyciela, to jeszcze ona okazała się zimna i nieprzystępna. W dodatku cuchnęło jej z ust, więc robiłam wszystko, aby nie rozmawiać z nią z bliska. Uczyła nas przez kolejne dwa lata, a wtedy moja średnia z fizyki spadła do 4/20. W dniu, gdy podano wyniki egzaminu maturalnego, ta profesorka pofatygowała się, aby zobaczyć na tablicy ogłoszeń, jak wypadli jej uczniowie. Tylko ona tam przysła. Zawsze taka powściągliwa, miała jednak łzy w oczach, a radość z powodu naszego sukcesu można było wyraźnie odczytać na jej rozpromienionej twarzy. Gdybym wiedziała, że tak bardzo nas lubiła i że jej chłód był tylko pozorny, myślę, że wciąż miałabym wysoką średnią, aż do matury. Przez długi czas dręczyły mnie wyrzuty sumienia, że ją niewłaściwie oceniałam”. Jak łatwo się domyślić, kończąc swoją opowieść, Christine z trudem powstrzymuje łzy.

Ludzie nadwydajni mentalnie cierpią szczególnie w korporacji, gdy muszą pracować w ponurej lub nieprzyjemnej atmosferze i słuchać poleceń głupiego lub nadużywającego swojej władzy szefa. Zacinają się pod wpływem krzyku, reprimend lub presji. Idealem byłoby powstrzymywać się od wszelkiej krytyki pod ich adresem, często chwalić, podnosić na duchu i pokazywać, że się im ufa: najlepszą dla nich motywacją jest chęć spełnienia naszych oczekiwań i udowodnienia, do czego są zdolni. Ale mało która firma przedkłada zachęty nad upomnienia.

Zarządzanie stresem

Dzięki pracom Muriel Salmony, psychotraumatologa, lepiej znamy wpływ stresu na funkcjonowanie mózgu. Ośrodek zwany ciałem migdałowatym pełni funkcję systemu alarmowego. Ma za zadanie rozszyfrowywać informacje docierające ze świata zewnętrznego i decydować, czy są podstawy do panicznego strachu, czy nie. W razie agresji fizycznej lub psychicznej uaktywnia się i uruchamia wydzielanie przez nadnercza hormonów stresu: kortyzolu i adrenaliny. Dzięki działaniu ciała migdałowatego cały organizm się mobilizuje, abyśmy mogli uciec lub stanąć do walki. Hormony stresu natychmiast udostępniają nam zasoby naszego organizmu, wyostrażając zmysły, zwiększając szybkość odruchów i siłę mięśni. Przepływ krwi wzrasta, bicie serca i oddech przyspieszają. A mięśnie się kurczą, gotowe przejść do działania. Teraz pozostaje już tylko walczyć albo wziąć nogi za pas.

Ale w wielu sytuacjach stresowych ucieczka lub walka są niemożliwe lub niewskazane. W takim wypadku ciało migdałowate na próżno wpada w panikę i następuje przegrzanie. Ośrodki nerwowe w korze mózgowej, które powinny analizować i powściągać reakcje, nie odczytują prawidłowo sygnałów alarmowych. Aby podwyższone napięcie w ciele migdałowatym nie doprowadziło do śmierci wskutek zatrzymania akcji serca lub zatrucia neuronalnego kortyzolem, mózg wywołuje coś w rodzaju krótkiego spięcia, wysyłając nowe substancje chemiczne: morfinę i ketaminę, które wyłączają system alarmowy. Gdy ciało migdałowate jest w ten sposób zdezaktywowane i obojętne, człowiek zostaje nagle odcięty od świata, unosi się jakby odłączony od swoich emocji. Stresująca sytuacja nadal trwa, ale dana osoba niczego już nie odczuwa, co napełnia ją wrażeniem całkowitej nierealności chwili teraźniejszej. Nazywa się to dysocjacją. Człowiek staje się widzem zachodzących wydarzeń.

Ten mechanizm dysocjacji pozwala ocalić życie, ale ma też wiele wad. Osoba pozostaje w stresującym środowisku i nie próbuje rozwiązać skądinąd groźnej sytuacji. Ponadto proces zdrowienia nie może się rozpocząć. Odizolowane, sparaliżowane przez nieustanne wyrzuty morfiny i ketaminy ciało migdałowe nie potrafi przepchnąć szoku emocjonalnego do innej struktury: hipokampu, który jest odpowiednikiem programu obróbki i magazynowania wspomnień oraz nabytej wiedzy. Stresująca sytuacja pozostanie uwięziona w ciele migdałowatym jak w pułapce. Czasem przez całe lata, przy każdej retrospekcji, osoba będzie w myślach przeżywać z pierwotną intensywnością zachowane wspomnienie. Ponieważ ciało migdałowe musiało się wyłączyć, ten niezwykle traumatyczny incydent został na zawsze utrwalony i człowiek będzie go przeżywał na okrągło. Właśnie ten mechanizm nazywamy stresem pourazowym.

U ludzi nadwydajnych mentalnie odnotowano niezwykle wrażliwość ciała migdałowatego i wyjątkowo niski próg reaktywności. Może to wynikać z faktu, że ciało migdałowe jest stale pobudzane przez hiperestezję i emocjonalność, a więc siłą rzeczy znajduje się w stanie ciągłego pogotowia. Wówczas przy każdym przeżyciu emocjonalnym następuje wyłączenie umysłu. Przestaje funkcjonować kora przedczołowa, ośrodek rozumowania, a więc racjonalnego myślenia. Refleksja staje się niemożliwa. W takim wypadku nadwydajni mentalnie mogą wypowiadać absurdalne słowa lub popełniać niedorzeczne czyny. Oni pierwsi będą nad tym ubolewać, gdy płat przedczołowy znów zacznie normalnie działać. Dlatego nadwydajni wątpią w swoją inteligencję: wiedzą, że niekiedy zachowują się strasznie głupio!

Takie niespodziewane odłączenia od rzeczywistości mogą się zdarzyć w każdej chwili i w każdym miejscu. Nadwydajni postrzegają je jako trudności w koncentracji, ucieczki w świat marzeń i przykre momenty duchowej nieobecności. Są one niemal regułą na imprezach towarzyskich. Podobnie jak

Camille, osoba nadwydajna nagle wyłącza się psychicznie. Rozmowy wydają jej się banalne i nudne, dowcipy ciężkie i idiotyczne. Ponieważ panująca atmosfera wcale jej nie odpowiada, osoba „myśląca za dużo” zastanawia się, co tam robi, i ma chęć tylko na jedno: wracać do siebie!

Stres pourazowy powstaje w wyniku intensywnie przeżywanych sytuacji uwięzionych w ciele migdałowatym, które reaktywują się samorzutnie. Przy każdym odłączeniu od rzeczywistości w ciele migdałowatym zostaje uwięziona jakaś nowa sytuacja, której nie będzie mógł oszacować, rozpatrzyć i załagodzić hipokamp. Nadwydajni mentalnie wciąż podlegają utajonemu stresowi, wywoływanemu przez różne sytuacje. Nakładając się na siebie, te stresujące reminiscencje sprawiają, że ludzie nadwydajni coraz silniej na nie reagują. Niektórzy postanawiają żyć w stanie niemal permanentnej dysocjacji i przepuszczać przez intelekt wszystkie sytuacje o jakimś ładunku emocjonalnym, nie rozpoznają więc siebie w profilu osób hiperemocjonalnych. Przeciwnie, będą mieli wrażenie, że nic już ich nie porusza, że teraźniejszość jest miałka, że przepływają obok swego życia. Aby nabrać dystansu do swoich emocji, wyrabiają w sobie mechanizmy obronne, i dlatego mogą uchodzić za zimnych i nieczułych, lecz to tylko ich zewnętrzny wizerunek. W środku wciąż coś kipi.

Hiperempatia

Aby uzupełnić ten obraz, wypada stwierdzić, że nadwydajni są ludźmi hiperempatycznymi. Wychwytyją, odgadują, a zwłaszcza natychmiast wyczuwają stan emocjonalny osób wokół siebie, nawet jeśli ich nie znają. Instynktownie wiedzą, kiedy wszystko jest w porządku, a kiedy coś jest nie tak, i wchłaniają w siebie emocje innych niczym gąbki. Ale nie należy rozumieć tego błędnie: ich empatia nie oznacza współczucia; jest raczej synonimem inwazji emocjonalnej. Nadwydajni bardzo by chcieli nie

odczuwać cierpień innych. Ale często nagle i wbrew ich woli udzielają się im nastroje ludzi, z którymi się stykają. Wielu z nich się na to uskarża: niekiedy odbywa się to z wielką natarczywością. Dlatego niektórzy nie znoszą tłumu i go unikają. Oprócz hałasu, ruchu, zbyt licznych bodźców zmysłowych ta emocjonalna inwazja wytrąca ich z równowagi i wyczerpuje.

Véronique wyjaśnia mi: „Najgorzej czuję się w supermarketach: wyczuwam niepokoje wszystkich ludzi. Dlatego unikam galerii handlowych i robię zakupy w godzinach mniejszego ruchu, w sklepach średniej wielkości. Sprężam się, jak mogę, nie rozglądając się, skoncentrowana na liście zakupów, i jak najszybciej zmykam z tych okropnych miejsc!”.

Hiperempatia sprzyja jednak wykształceniu w sobie dużej życzliwości. Z jednej strony pozwala doskonale rozumieć ludzi, a gdy się coś rozumie, nie ma się już pokusy osądzania. Z drugiej strony, gdy ktoś jest empatyczny, wprost nie może być pogodny przy kimś smutnym ani zachowywać spokoju przy kimś zestresowanym. A skoro człowiek nadwydajny mentalnie nie może mieć dobrego samopoczucia, jeśli inni go nie mają, musi starać się zaprowadzić w swoim otoczeniu harmonię, aby wreszcie samemu poczuć się lepiej. Ponadto osoba empatyczna pierwsza ucierpiałaby od zła wyrządzanego bliźnim, więc jest niejako skazana na uprzejmość. Świadome krzywdzenie to dla nadwydajnych nedorzecznosc. Zresztą z natury bezinteresowni, nie mogą pojąć, że niektórzy potrafią być małostkowi, wyrachowani i interesowni. Sądząc, że inni postępują podobnie jak oni, myślą, że grzeczność to zwykły sposób bycia, a nie wyrachowanie. W związku z tym nieumotywowana złośliwość i nieuprzejmość nie mieszczą im się w głowie. To dla nich kompletny nonsens. Dlatego też łatwo padają ofiarą manipulatorów i wszelkiej maści oszustów. Raz po raz doświadczając zdrady, jednej bardziej niezrozumiałej od drugiej, bo przecież według nich nieżyczliwość nie istnieje, niektórzy nadwydajni mentalnie stają się

zgorzkniali, nieufni, a nawet popadają w paranoję i zamykają się w sobie. Izolacja może stać się ich jedyną ochroną.

Nadwydajni są bardzo cenieni za swoją umiejętność słuchania i pociechę, jaką potrafią przynieść ludziom w opałach. Wielu wykorzystuje te cechy w życiu zawodowym.

Telepatia

Jeśli ktoś ma umiejętność odbierania informacji, odczytywania języka niewerbalnego, wykrywania najmniejszej zmiany w intonacji lub wyrazie twarzy, jeśli umie wczuć się w emocje innych, to w końcu potrafi czytać w ich myślach. Większość nadwydajnych, nawet bezwiednie i całkiem spontanicznie, uprawia telepatię. To dla nich normalne, że odgadują stan emocjonalny ludzi, rozpoznają ich oczekiwania i myśli. Ale wytężona uwaga, jaką w sposób naturalny obdarzają innych, może być bardzo denerwująca dla kogoś, kto nie jest autentyczny i prostolinijski.

Christine opowiada mi: „Przedwczoraj, chcąc zwrócić książkę, wstąpiłam do przyjaciółki. Nie było jej w domu. Drzwi otworzył jej mąż. Ta para właśnie się rozwodzi i mąż sądzi, że przyjaciółki, a zwłaszcza ja, podjudzają jego żonę. Od razu wyczułam zapiekłą nienawiść, jaką mnie darzy, i w głowie rozbrzmiały mi wszelkie obelgi, jakich nie śmiałby wykrzyczeć. On poczuł się zdemaskowany moim spojrzeniem, co tylko rozjątrzyło jego nienawiść. Szybko odeszłam, jednak przez dłuższą chwilę nie mogłam się pozbyć złej energii, którą mnie naładował”.

Nadwydajni doskonale umieją odgadywać emocje innych osób, więc myślą, że one powinny odwzajemniać się tym samym. Obojętność ludzi wobec nich wydaje im się tym bardziej szokująca i raniąca, że uznają ją za intencjonalną. Doznają ulgi z chwilą, gdy zrozumieją, że wcale tak nie jest, że większość osób nie umie odczytać przesłania niewerbalnego, ma niewiele

do czynienia z emocjami i wcale nie odgaduje, co myślą ich bliźni. Ale muszą również pożegnać się z nadzieją, że któregoś dnia ktoś w zamian obdarzy ich takim zainteresowaniem, jakim oni potrafią obdarzać innych.

Hiperprzenikliwość

Annie mówi mi: „Wszystko widzę, wszystko wiem, nic mi nie umknie. Wiem, czy ludzie się umyli, czy nie, czy noszą ubrania niezmieniane od poprzedniego dnia i czy wyszczotkowali zęby. Widzę niewypastowane buty, odpruty obrębek, brak guzika. Widzę wszystkie, nawet najbłahsze drobiazgi, ale dostrzegam też osobę całościowo. Po sposobie, w jaki ludzie się ubierają, poruszają, mówią, natychmiast domyślam się, z kim mam do czynienia. Właściwie nie znaczy to, że chcę wiedzieć, ale że nie mogę nie widzieć; to silniejsze ode mnie. Wiem, że mój przenikliwy wzrok niektórych drażni, bo nawet jeśli nic nie mówię, ludzie odgadują, że wszystko o nich wiem, i czują się przy mnie bardzo nieswojo. Widzę też, że ludzie okłamują samych siebie, a postępując nielogicznie, wpadają w tarapaty. Najmniejsza uwaga z mojej strony wydaje im się obraźliwa, ponieważ stwierdzam coś, co jest oczywiste, a oni nie chcą spojrzeć prawdzie w oczy, albo zadają pytanie, którego unikają. W każdej sytuacji od razu widzę, co jest nie w porządku i co należałoby zrobić, aby wszystko ułożyło się dobrze. Zawsze wiem z góry, co się później stanie. To wyczerpujące, denerwujące. Czuję się bardzo osamotniona”.

Telepatię od hiperprzenikliwości dzieli tylko jeden krok. Większość nadwydajnych już go zrobiła. Hiperprzenikliwy znaczy po prostu „bardzo przenikliwy”. Nie ma w tym nic magicznego. Wystarczy zwrócić uwagę na wszystkie drobne szczegóły i połączyć je ze sobą, aby intuicyjnie wiedzieć to, co niekoniecznie zostanie wypowiedziane lub pokazane.

„Ci ludzie podobno się nawzajem uwielbiają, a ja mówię, że tak naprawdę

się nie kochają. Dlaczego? Nie wiem. Intuicja mi podpowiada. Przez cały wieczór ani razu nie popatrzyli na siebie porozumiewawczo i nie zdobyli się na odrobinę czułości”. Przeważnie ktoś od razu zaprzecza takiemu stwierdzeniu: „Ależ nie, wszędzie widzisz coś złego! Tak się zachowywali, bo nie byli sami!”. Gdy kilka tygodni później para się rozstaje, wszyscy się dziwią, a człowiek nadwydajny mentalnie jest sfrustrowany. Wszak to przewidział, ale potraktowano go jak zwiastuna złych nowin. Będzie więc musiał gryźć się w język, by nie przypominać, że o tym wiedział. Nadwydajni, na podobieństwo Kasandry, zawczasu widzą, słyszą i wyczuwają wiele rzeczy, jednak są skazani na milczenie, bo ludzie gremialnie zamykają uszy na ich przestrogi.

Syndrom Kasandry

Kassandra była piękną trojańską księżniczką. Kręciło się koło niej wielu kawalerów, którzy służyli pomocą jej ojcu, Priamowi, królowi Troi, w nadziei, że kiedyś poślubią jego córkę. Zakochał się w niej sam bóg Apollo, ona zaś obiecała mu swoją rękę w zamian za naukę przepowiadania przyszłości. Ale gdy już posiadała tę wiedzę, zmieniła zdanie i odmówiła mu swych względów. Rozgniewany Apollo odebrał jej dar perswazji, toteż mimo trafnych wróżb, nikt Kasandrze nie wierzył. Na próżno przepowiedziała nieszczęście, jakie przyniesie podróż Parysa do Sparty, podstęp z koniem trojańskim i całkowite zniszczenie miasta.

Przez analogię z tą historią terminem „syndrom Kasandry” określa się postawę, którą ludzie nadwydajni znają doskonale: wiedzą, co wkrótce nastąpi, lecz nie mogą nikogo uprzedzić ani zapobiec przyszłym wydarzeniom. Syndrom Kasandry można różnie interpretować.

Po pierwsze, można się w nim dopatrzeć cierpienia tych, którzy wiedzą, i ich poczucia odizolowania. Chcieliby okazać się użyteczni i zapobiec czemuś

nieuchronnemu, ale są besztani przez swoje otoczenie, uznające ich za ponuraków i zwiastunów złej nowiny. Gdy przepowiednia się ziści, jasnowidze nie mogą przypomnieć innym, że ich ostrzegali. Jeśli tylko napomkną: „A nie mówiłem!”, wywoła to żywą i niezbyt przychylną reakcję.

Po drugie, syndrom Kasandry może wyrażać niezdolność do przeforsowania swoich racji. „Gwóźdź, który wystaje, prosi się o młotek”, mówi japońskie przysłowie. Aby cieszyć się popularnością, lepiej ponieść klęskę, podporządkowując się konwenansom, niż wbrew nim odnieść zwycięstwo. Na tej samej zasadzie wskazane jest mylić się razem z tłumem niż mieć słuszność wbrew niemu. Mądrość ludowa powiada: „Kiedy wejdiesz między wrony, musisz krakać jak i one”. Niektórzy jednak uparcie głoszą swoją prawdę, choćby mieli rzucać grochem o ścianę i wystawiać się na pośmiewisko. Śmiech ten może być jednak dobrym nośnikiem treści, które chce się przekazać. Chyba doskonale zrozumiał to Jean-Claude Van Damme. Zabawia wszystkich i choć wiele jego powiedzonek cytuje się tylko po to, by je wykpić, w rezultacie jego słowa niosą się szerokim echem! I w taki sposób można zyskać moc przekonywania. Bywa, że prześmiewca na chwilę się zamyśli i stwierdzi: „Ostatecznie w tym wszystkim jest jakieś ziarno prawdy!”.

W syndromie Kasandry może się też odzwierciedlać potrzeba posiadania umiejętności perswazji. Apollo dobrze wybrał karę: wieszczka boleśnie doświadczyła, jak dalece dar proroctwa jest zbędny bez zdolności przekonywania. Tak więc, aby móc podzielić się z tłumem swoją wizją przyszłości, trzeba wyrobić w sobie charyzmę. Należy też liczyć się z tym, że jakikolwiek kontrowersyjny pogląd prawie nie ma szansy się przebić. Kiedy wiara w coś jest szeroko rozpowszechniona, opinia ogółu ma taką moc, że każdy inaczej brzmiący głos zostaje zakrzyczany. Jeśli wszyscy sądzą, że dzieje się coraz gorzej, chociaż wiele konkretnych przesłanek dowodzi

czegoś przeciwnego, nie zdołasz skłonić ich do obiektywnej oceny. Podobnie, gdy wybuchnie euforia, nikt nie słucha wezwań do zachowania ostrożności. Ale tu już zbaczamy w stronę syndromu Titanica.

Jeśli jesteś dotknięty syndromem Kasandry, przejawiasz pozytywne skłonności do przekazywania innym swoich doświadczeń, aby mogli z nich skorzystać. Ale niektóre rzeczy człowiek musi poznać z autopsji i sam się zorientować, czy wybrał właściwą drogę. Uczymy się na własnych błędach. Toteż zachowaj dla siebie swoje przeczucia i pozwól każdemu rozwijać się we własnym tempie. Najwyżej, jeśli w twoim mniemaniu błąd może pociągnąć za sobą przykre skutki, możesz sobie pozwolić na jedną lub dwie delikatne przestrogi, lecz gdy nikt nie chce cię słuchać, natychmiast zamknij usta. Możesz też w porę zadać pytanie dotyczące kwestii, która twojemu rozmówcy nie przyszła do głowy. Zrób to przyjaźnie, podobnie jak inspektor Colombo, i jedynie po to, by skłonić daną osobę do myślenia. „Wstawić pralkę do loggii, żeby zyskać trochę miejsca? Świetny pomysł! A jak sobie wyobrażasz odprowadzanie wody?”.

Doświadczenia mistyczne

Nadwydajni mentalnie, nawet kiedy czują się zrozumiani, uznawani, kiedy nabiorą ufności, a rozmówca darzy ich uwagą i wysłuchuje zgodnie z ich oczekiwaniami, przetestowawszy jego umiejętność przyjmowania informacji i cały czas zachowując czujność, są gotowi zrobić w tył zwrot przy najmniejszej oznace niedowierzania, tak bardzo się boją, że zostaną poczytani za wariatów. Nadwydajni mentalnie przyznają się jednak do swoich paranormalnych doświadczeń: telepatii, stanów ekstatycznego spokoju i nieskalanej miłości, jasnowidztwa, poczucia jedności z naturą, proroczych snów, a czasem nawet do czegoś więcej: zdolności widzenia aury, wyczuwania obecności duchów, przypominania sobie swoich

poprzednich egzystencji...

Pierre długo się wahał, zanim wyznał mi, że pewnego dnia, gdy siedział pośród żarnowców, mając przed sobą piękny krajobraz skłaniający do marzeń i medytacji, nagle poczuł, że stapia się z otaczającymi go krzewami. Odczuwał wewnętrzny spokój i niewysłowioną, wszechogarniającą miłość. To było wstrząsające doznanie, trudne do wyjaśnienia i jeszcze trudniejsze do wyjawienia.

Jill Bolte Taylor jest trzeźwo myślącą badaczką. A jednak podczas wylewu krwi do mózgu doznawała niemal mistycznych stanów rozszerzenia świadomości. Opisuje między innymi stan jedności z wszechświatem, wrażenie, że utożsamia się ze wszystkim, co żyje, a także pławi w morzu wszechogarniającej miłości.

Raz jeszcze: nie ma w tym wszystkim nic magicznego. Z naukowego punktu widzenia Pierre i jego żarnowce są faktycznie braćmi. Kod genetyczny człowieka składa się z tych samych czterech nukleotydów, co wszystkich organizmów żyjących. Wystarczy to sobie uświadomić, by stopić się z przyrodą i czuć się spokrewnionym z każdą żyjącą istotą, nie wyłączając much i roślin. Ze swym uniwersalistycznym podejściem większość ludzi nadwydajnych czuje, że stanowi część większej całości, i odnosi się z wielkim szacunkiem do życia w każdej postaci.

Podobnie we wszechświecie wszystko składa się z atomów, nieustannie krążących w morzu energii. Ludzie nie stanowią pod tym względem wyjątku. W rezultacie jedyna różnica między nami a stołem sprowadza się do kilku atomów i częstotliwości wibracji. W sferze rzeczy zarówno nieskończenie dużych, jak i nieskończenie małych, potrafimy doświadczać wszystkich tych stanów w naszej prawej półkuli mózgowej. Jill Bolte Taylor udało się nawet osiągnąć wizję spikselizowaną. Rzeczywistość straciła określone kontury. Jill widziała swoje otoczenie jako impresjonistyczny obraz i dostrzegała jedynie

ruch w skupisku punktów. Myślę, że tym właśnie tłumaczy się niesłychana pokora większości nadwydajnych mentalnie i niechęć do wynoszenia się nad innych. Doskonale wiedzą, że są jedynie kroplą w oceanie życia.

Nadwydajni opisują mniej przyjemne doznania, gdy udzielają im się złe nastroje innych. Mówią, że czasem wyczuwają obecność jakichś istot pozaziemskich lub mają koszmarnie sny, tak realistycznie, że zastanawiają się, czy to tylko senne majaki, czy też przejawy jakiegoś świata równoległego. Słyszałam wiele opowieści o paranormalnych zdolnościach, duchowych i ezoterycznych doświadczeniach. Nie wątpię w szczerść ludzi nadwydajnych mentalnie, którzy zwierali mi się ze swych przeżyć. Nie zamierzam jednak bardziej szczegółowo omawiać tego aspektu nadwydajności w niniejszej książce.

Czytelnikom, którzy chcą pogłębić swoją wiedzę w tej dziedzinie, polecam świetne książki Marie-Françoise Neveu³. Znajdą tam obszerne rozważania na temat, który ja ledwo musnęłam. Na niektóre z tych zjawisk może również rzucić interesujące światło fizyka kwantowa. W każdym razie wszystkich tych, których intrygują paranormalne zjawiska, zachęcam, by kontynuowali, w swoim rytmie i zdając się na swoją intuicję, te duchowe poszukiwania. Obiektywnie biorąc, żyjemy w świecie zbyt racjonalnym, a bóg zwany „kartą bankową” nie zdoła zaspokoić bez reszty naszego pragnienia łączności. Ważne jednak, abyś poszukując sensu, się nie pogubił. Na niepewnych ścieżkach duchowości nie zapominaj o zdrowym rozsądku.

W pierwszych rozdziałach eksplorowaliśmy nadwrażliwość, która cię cechuje i wywodzi się z pięciu nadzwyczaj rozwiniętych zmysłów. Teraz będziesz mógł przyjrzeć się bez pośpiechu, jak funkcjonują te niezwykle czułe receptory. Poobserwuj siebie: rezonujesz jak kryształ. Do tej pory z pewnością często ci zarzucano, że twoja osobowość ma taką a nie inną strukturę. Już pora, abyś ją zaakceptował i był z niej dumny na tyle, by się do

niej przyznawać.

Niech cię bawi twoja hiperestezja. Mając do siebie coraz większe zaufanie, zdasz sobie sprawę ze swoich ukrytych umiejętności. Potrafisz rozpoznać człowieka po perfumach, jakich używa, lub po krokach, odgadnąć, jakie są składniki jakiejś potrawy, wyłowić subtelne dźwięki fletu z muzycznej frazy. Jeśli zawierzysz swojej pamięci i pozwolisz jej pracować wedle jej upodobania, zdołasz przypomnieć sobie mnóstwo szczegółów. Odważ się zaufać temu, co postrzegasz, i swojej intuicji. Teraz zabieram cię w podróż po prawej półkuli twojego mózgu.

1. Christel Petitcollin, *Émotions, mode d'emploi*, Éditions Jouvence, Genève 2017. [\[wróć\]](#)
2. Patrz bibliografia. [\[wróć\]](#)
3. Patrz bibliografia. [\[wróć\]](#)

Rozdział 3

Odmienne okablowanie neurologiczne

Różnice między lewą a prawą półkulą mózgu

W pierwszej części zachęcałam cię do odkrywania wszystkich aspektów nadwrażliwości i jej skutków. Teraz proponuję ci zbadać oryginalność i potęgę twojej myśli.

Większość ludzi sądzi, że wszystkie istoty mają taki sam mózg, a w związku z tym jest tylko jeden sposób myślenia i rozumowania. To niesłuszny pogląd. Z biologicznego punktu widzenia nasz mózg składa się z dwóch oddzielnych półkul, komunikujących się ze sobą jedynie za pośrednictwem ciała modelowego.

Kiedy prowadzę seminarium z terminologii dotyczącej prawej i lewej półkuli, zaczynam wykład, wykonując na tablicy rysunek taki jak na następnej stronie.



Pytam uczestników, co on przedstawia. Odpowiedź jest jednogłówna: „Uśmiechnięta twarz”. Potem obok umieszczam rysunek taki jak poniżej.

Zanim się odwrócę, ktoś błyskawicznie komentuje: „Tym razem niezadowoloną twarz!”.



Wówczas pytam grupę, co ją skłania do stwierdzenia, że to jest czyjaś twarz, i po czym poznać, że jest uśmiechnięta albo niezadowolona. Tutaj sprawa się komplikuje. „No, to jest twarz, bo są na niej oczy, nos i usta!”. Nie, nie ma oczu ani nosa, ani ust. Są trzy kreski i dwie linie krzywe. „Tak, ale usta są przecież uśmiechnięte!”. Usta? Jakie usta? To tylko odcinek linii! Logicznie biorąc, ten rysunek nie przedstawia twarzy, a jednak wszyscy ją widzimy. W ten sposób możemy się dowiedzieć o istnieniu naszych dwóch półkul. Dla lewej na tablicy znajdują się tylko kreski i linie krzywe. Od biedy lewa półkula rozpozna dwójkę, ponieważ zna symbole. Prawa półkula natychmiast dostrzega twarz, a nawet emocje, jakie ona wyraża, nie potrafi jednak tego wyjaśnić, ponieważ nie opanowała języka.

Lewa półkula jest linearna, metodyczna, werbalna i cyfrowa. Potrafi nazywać, opisywać, określać. Może posługiwać się liczbami i arytmetyką. Jest analityczna, toteż kroi większe całości na części i kolejno opracowuje poszczególne elementy. Uważa się ją też za symboliczną, abstrakcyjną, racjonalną i logiczną. Zadania wykonuje sekwencyjnie, chronologicznie i ustala związki przyczynowo-skutkowe prowadzące do zbieżnych wniosków, czyli do jednoznacznych rozwiązań. Mając świadomość spójności osoby, lewa półkula zachęca do autonomii oraz indywidualizmu.

Prawa półkula żyje chwilą obecną. Preferuje informację sensoryczną, intuicję, a nawet instynkt. Postrzega rzeczy w sposób globalny i może

odtworzyć całość na podstawie tylko jednego, choćby drugorzędnego elementu. Często coś wie, ale nie umie wytłumaczyć, skąd pochodzi ta wiedza. Jej rozgałęzione¹, wręcz kipiące myślenie prowadzi w efekcie do różnorodnych rozwiązań. Uczuciowa, emocjonalna, a zatem irracjonalna, czuje, że należy do ludzkiej rodziny, a nawet do świata wszelkich istot żywych. Dzięki temu odznacza się altruizmem i hojnością.

Każda półkula ma własną logikę, a więc również własną mowę. Język lewej zwie się cyfrowym. Jest on obiektywny, logiczny, wnikliwy. Wyjaśnia, interpretuje, analizuje. Chodzi oczywiście o język najczęściej używany w dziedzinie nauk ścisłych, w szkolnictwie, w biznesie. Za to nie zdoła on całościowo ująć żadnego problemu i okazuje się nieadekwatny do wyrażania nastrojów.

Język prawej półkuli zwie się analogowym. Złożony z figur, symboli i metafor, odpowiada za syntezę i postrzeganie całości. Umożliwia holistyczną percepcję rzeczy. Jest to również język humoru, kojarzenia dźwięków, dwuznaczności, kalamburów i gier słownych, konfuzji między znaczeniem dosłownym a metaforycznym. Może zbijać z tropu lewą półkulę.

Łatwo stąd wysnuć wniosek: zależnie od półkuli dominującej ludzie traktują informację odmiennie, interesują się innymi sprawami, inaczej myślą, a więc mają całkiem inną osobowość. W funkcjonowaniu różnią się do tego stopnia, że w gruncie rzeczy każda półkula ma własną osobowość. Cały sposób myślenia danej osoby, a nawet jej mentalność zależy od lokalizacji ośrodka rozumowania. Od 70 do 85 procent mózgów wykazuje dominację lewej półkuli. W mózgach osób nadwydajnych (15 do 30 procent) pierwsze skrzypce gra półkula prawa. Różnice między jedną a drugą półkulą są znaczne, toteż ktoś, kto ma mózg okablowany inaczej niż większość ludzi, może mieć wrażenie, że pochodzi z innej planety.

Jeśli sądzimy, że drugi człowiek funkcjonuje tak jak my, oczekujemy, że

zrozumie nas w pół słowa i będzie tak samo reagować w podobnych okolicznościach. Każde społeczeństwo wypracowuje w ten sposób pewne niepisane reguły, sposoby wspólnego funkcjonowania, których nie trzeba wyjaśniać, bo wszyscy je instynktownie znają. Zasady obowiązujące w naszych zachodnich społeczeństwach idealnie odpowiadają ludziom, u których dominuje lewa półkula, bo to właśnie oni stanowią większość. Nadwydajni mentalnie – odwrotnie: nic z tego nie rozumieją. Logika lewopółkulowców jest dla nich nieprzenikniona. Od dzieciństwa często muszą stawiać czoło kłopotliwym lub niejasnym sytuacjom, gdy ktoś im zarzuca, że są głupi, bezczelni lub zuchwali. W szkole również narażają się na krytykę: mówią nie na temat, nie wypełniają poleceń. Próby wyjaśnienia nieporozumień jeszcze pogarszają sprawę. Rozsierdzeni dorośli nie starają się dociec, co zaszło, tylko od razu twierdzą, że nadwydajne dzieci robią na złość, udając, że nic nie rozumieją. Niezrozumienie niepisanych nakazów wpędza ich w niepewność. W każdej chwili mogą popełnić jakąś gafę, zresztą przeważnie w relacjach społecznych czują się skrepowani. Zdarza się, że podczas swobodnej rozmowy nagle zapada grobowa cisza. Coś się stało, ale co? Czując się nieswojo, nadwydajny mentalnie nie będzie mógł wyciągnąć nauczki z tej sytuacji, bo nikt mu nie wyjaśni, o co tak naprawdę chodziło w interakcji. Ten rozziew sprawia, że kontakty towarzyskie są dla prawopółkulowców skomplikowane i męczące. Dlaczego innym wszystko wydaje się takie proste?

Być może ta nieprzystawalność daje się odczuć najbardziej na płaszczyźnie humoru. Jérôme wyznaje mi: „Najbardziej nie znoszę sytuacji, gdy ktoś zaczyna opowiadać jakiś kawał. Od razu skóra mi cierpnie na myśl, że trzeba będzie się śmiać, chociaż historyjka pewnie wcale nie będzie śmieszna. Bardzo często jest nawet żenująca, a ja nie mogę się przyznać, jak wielką przykrość sprawia mi jej słuchanie”.

Nadwydajni mają niesamowite poczucie humoru, ale tak indywidualne, że niełatwo im żartować, nawet wśród ludzi o podobnej umysłowości. Możliwe, że dowcipy, z których śmieje się Jérôme, wcale nie rozbawiłyby publiki złożonej z lewopółkulowców.

Lewa półkula pozwala urzeczywistniać marzenia i wprowadzać w życie plany. Aby rozwijać swoją, możesz podejmować następujące zajęcia: czytać, pisać, zacząć coś studiować, wykonywać zadania wymagające koncentracji i dokładności, jak majsterkowanie czy krawiectwo. Niektóre dyscypliny sportowe, zwłaszcza sztuki walki, mogą ci pomóc wyrobić w sobie upór, wytrzymałość i zmysł równowagi.

Prawa półkula mózgu jest siedliskiem kreatywności. Aby rozwinąć swoją, uprawiaj jakąś twórczość artystyczną: malarstwo, rysunek, kolaż, lepienie w glinie, taniec, muzykę itd. Wszystkie stymulują prawą półkulę. Niektóre formy aktywności pozwalają prawopółkulowcom skanalizować swoją emocjonalność i wyciszyć wzburzony umysł. Należą do nich: medytacja, relaksacja, qigong, tai chi, joga itd. Praktykowanie ich przyniesie ci wiele korzyści.

Jednakże to okablowanie neurologiczne ma charakter strukturalny. Można rozwijać umiejętności drugiej półkuli, lecz chodzi przede wszystkim o to, by zaakceptować siebie takim, jakim się jest, i cieszyć się ogromnymi możliwościami swego wspaniałego mózgu.

Nadwydajność mentalna

Myślenie rozgałęzione

Manon musi wygłosić referat o włoskim renesansie. Ochoczo zabiera się do pracy, ale im bardziej zgłębia temat, tym bardziej się gubi. Każde odkrycie pociąga za sobą następne, które prowadzi do kolejnych. Tyle byłoby do powiedzenia. Jeśli nie powstrzymać zalewu informacji, jak w tej obfitości

odróżnić to, co zasługuje na uwagę, od tego, co jest drugorzędne? Kierowana ciekawością, nie szczędzi czasu swoim odkryciom, stara się dowiedzieć czegoś więcej o pewnym malarzu i wpada w zachwyt, oglądając jego obrazy. A że jest mniej znany niż inni włoscy artyści, chciałaby go wyeksponować w swoim referacie, zarówno by mu oddać sprawiedliwość, jak i wydobyć go z zapomnienia. Ale malarstwo to tylko jeden z aspektów renesansu. Przecież quattrocento ukształtowali wybitni filozofowie. Należałoby opowiedzieć o Pico della Mirandoli, ale to niemożliwe, jeśli nie przeczytało się choćby jednego z jego pism. Tak więc Manon zagłębia się w dzieła filozoficzne, zbacza w stronę Erazma, który jeszcze bardziej oddala ją od właściwego tematu, lecz którego myśl jest tak subtelna... Nagle uświadamia sobie, że za daleko odbiegła od przedmiotu swoich badań, więc znów się nad nim skupia. Koniecznie trzeba wspomnieć o Kosmie Medyceuszu, mecenasie, humaniście i postępowym polityku. I Manon wraca do swoich poszukiwań. Oczami wyobraźni widzi siebie jako wyrafinowaną damę florenckiego dworu, idącą pod rękę z jakimś paniczkiem na bankiecie w willi w Careggi. Potem się wzdryga. Czas leci, a zadanie nie nabiera konkretnych kształtów. Wtedy studentka sobie uświadamia, że florencki renesans to tylko jeden z aspektów renesansu włoskiego. Należałoby też wspomnieć o tym, co działo się w Rzymie, Wenecji, w... Manon się zniechęca: nigdy jej się to nie uda!

Jej referat będzie prawdopodobnie przeładowany, chaotyczny, fragmentaryczny, niewyważony, może nawet nie na temat, jeśli potrzeba zrehabilitowania zapomnianego malarza lub chęć podzielenia się tym, czego się dowiedziała o Erazmie, weźmie górę nad innymi rozważaniami. Jej profesor nigdy nie zgadnie, ile godzin spędziła nad swoim zadaniem ani jakich odkryć dokonała w dziedzinie kultury, ponieważ cała wykonana przez nią praca badawcza wcale nie będzie widoczna.

Podobnie jak Manon wykazujesz się czymś, co nazywa się myśleniem

rozgałęzionym. Znaczy to, że z jakiejś idei wyłania się dziesięć innych, z nich na zasadzie skojarzeń dziesięć kolejnych, a potem następne, w nieskończonej obfitości. Dlatego twój mózg nigdy nie przestaje działać. Zawsze otwierają się jakieś nowe drzwi. Jeśli jak Manon czujesz potrzebę dogłębnego eksplorowania wszystkich aspektów każdej nowej idei i chcesz być pewny, że niczego nie pominąłeś, zanim wrócisz do głównego tematu, może to nawet okazać się poważnym handicapem. Wszystko zależy od tego, jak daleko sięga twoja potrzeba precyzji.

Natomiast przyglądając się kwerendom Manon, z pewnością stwierdzisz, że jest to myślenie twórcze. Dziewczyna z pewnością byłaby w siódmym niebie, gdyby ją poproszono, by odtworzyła jeden dzień z życia jakiegoś człowieka z epoki włoskiego renesansu. Przeprowadziłaby jeszcze więcej badań: nad sposobem odżywiania się, strojami, rozrywkami, miejscami publicznymi, ale wszystkie te informacje automatycznie ogniskowałyby się wokół danej postaci. Nadwydajnym mentalnie niekiedy wystarczy trafnie wybrany element, aby rozproszone dane same się ułożyły w spójną całość.

A więc jeśli zaczynasz się rozpraszać jak Manon, wróć do podstawowego założenia, aby odnaleźć wątek. Po co ja to robię? Jaki wyznaczyłem sobie cel?

Myślenie rozgałęzione jest szczególnie skuteczne, kiedy poszukuje się rozwiązań. Podczas gdy w myśleniu sekwencyjnym jedna idea pociąga za sobą w sposób linearny drugą, tu eksploruje się jednocześnie i równolegle liczne ścieżki refleksji. Odbywa się to całkiem naturalnie i bezwiednie. Praca postępuje niezwykle szybko, do tego stopnia, że rozwiązanie zdaje się narzucać samo. Niewątpliwie tym się tłumaczą przebłyski geniuszu lub nagłe decyzje. Nadwydajni zdają sobie z tego sprawę, ale przeważnie nie potrafią wyjaśnić, dlaczego tak jest.

Christine zawsze sądziła, że szukając mieszkań, wybiera je wiedzioną

odruchem serca, i dziwiła się, że idealnie spełniają jej wymagania. Nic im nie brakowało. Lokum zawsze było funkcjonalne, z odpowiednią liczbą pomieszczeń i szaf w ścianach, optymalną ekspozycją słoneczną i wszelkimi udogodnieniami: sklepami, szkołami, środkami transportu w sąsiedztwie. Gdy zrozumiała, jak funkcjonuje jej mózg, uświadomiła sobie, że wszystkie te aspekty zostały za każdym razem oszacowane mentalnie. Ponieważ wszystko odbywało się szybko i automatycznie, myślała, że podejmuje decyzję, kierując się swoim widzimisię, tymczasem każda kwestia została przemyślana, i to dogłębnie! Stąd u prawopółkulowców podejmowanie decyzji zakrawa na wyczyn: zapadnie ona błyskawicznie... albo będzie w ogóle niemożliwa!

Szybkość przepływu impulsu nerwowego jest większa u osób zdolnych do całościowego oglądu, a skomplikowana sieć powiązań neuronalnych pozwala im przyswajać większą liczbę informacji. Dlatego też myślenie rozgałęzione należałoby uznać za bardziej efektywne. Jeśli jednak chce się uniknąć problemów w szkole i znaleźć swoje miejsce w społeczeństwie zachodnim, najbardziej wskazana jest przewaga półkuli lewej.

Potrzeba komplikacji

Gdy myśl nie skoncentruje się na danym temacie i nie jest zmuszona do wysiłku, działa w trybie automatycznym. Manewruje w swoich licznych rozgałęzieniach, raz tu, raz tam, i nieustannie buja w obłokach. Nadwydajni mentalnie wiedzą, że są roztargnionymi marzycielami i bałaganiarzami. Dlatego trudno im uwierzyć w swoje nieprzeciętne zdolności. Na przykład nagle pojawiają się w kuchni z łyżeczką w dłoni i zastanawiają się, co tam robią. Przez dłuższą chwilę nie mogą sobie przypomnieć, jaki był motyw ich działania. „Ach tak, poszedłem po konfiturę!”.

Laurent jest kelnerem w barze. Opowiada mi: „To idiotyczne. Kiedy na

tarasie nie ma prawie nikogo, muszę zapisywać zamówienia. W przeciwnym razie, zanim dojdę do lady, wszystko zapominam. W dodatku nie potrafię nawet podliczyć rachunku. Muszę go spisać na kartce. Ale gdy w barze jest pełno gości, odkładam notes, długopis i wszystko robię w pamięci. Nie zapominam żadnego zamówienia, migiem liczę, w kilka sekund wydaję resztę i nigdy się nie mylę. I bądź tu człowieku mądry!”.

Myśl rozgałęzioną porównuję do wodolotu. Potrzebuje ona pewnego progu stymulacji, by się uruchomić, ale skoro tylko osiągnie pełną moc, unosi się nad danymi z oszłamiającą szybkością. No właśnie, oszłamiającą! Twój umysł, aby działać efektywnie, powinien rozwiązywać skomplikowane zadania. Kiedy mózg pracuje na pełnych obrotach i omal nie pęknie, bo tak wielka jest liczba danych, a problem tak zawiły, człowiek nadwydajny odczuwa ogromną rozkosz, graniczącą z mentalnym orgazmem. W tym momencie cudownie jest być nadwydajnym i uświadomić sobie potęgę swojego umysłu. Mógłbyś powiedzieć, że masz „niezłą kiepe!”.

Ale oczywiście, tak jak Laurent, zapamiętasz jedynie chwile, gdy jesteś roztargniony i za mało skoncentrowany, by ocenić swoje zdolności intelektualne. Ja jestem superinteligentny? Ale gdzie tam!

Niedogodności myślenia rozgałęzionego

Ta automatyczna nawigacja w rozgałęzieniach wiąże się z pewnymi niedogodnościami. Wywołuje stany euforii i napady przygnębienia, równie gwałtowne jak nieoczekiwane. Myślisz: „Byłoby wspaniale, gdyby...” i dajesz się ponieść fantazji, wyobrażając sobie dalszy ciąg. Nagle, w samym środku tych pozytywnych domniemywań, nie wiedzieć po co i dlaczego, zbaczasz z kursu: „Ale przede wszystkim nie należy...” I, bach, popadasz w czarnowidztwo. Z tego powodu nadwydajnych mentalnie często myli się z ludźmi dotkniętymi psychozą maniakalno-depresyjną lub podejrzewa, że

cierpią na chorobę dwubiegunową. Ich nastroje zmieniają się tak szybko i radykalnie! Ponadto myśl biegnie błyskawicznie, toteż dana osoba przeważnie nie potrafi wyjaśnić, co sprawiło, że znenacka przeszła od śmiechu do płaczu.

Musisz koniecznie sprawować kontrolę nad swoją mentalną nawigacją. Zakłada to, że w pewnym sensie będziesz przyglądać się sobie w trakcie myślenia, a więc spowalniać przepływ idei, by w ich rozgałęzieniach móc odnaleźć drogę. Obserwuj siebie, gdy myślisz. Przyjrzyj się, jak przeskakujesz od jednej myśli do drugiej. Przejdź tę mentalną trasę w odwrotnym kierunku. Skąd wyruszyłeś, aby dotrzeć do tej idei? Powoli zaczniesz sterować swoim myśleniem. Tylko ty umiesz powstrzymać swoje czarne myśli.

Na przykład: stajesz na pasach dla pieszych i zamierzasz przejść przez jezdnię. Jakiś rozpędzony pirat drogowy prawie się o ciebie ociera. Serce podchodzi ci do gardła i oczywiście przychodzi ci do głowy, że przecież mógł cię potrafić. Do tej pory nic nienormalnego, każdy by tak zareagował. Odetchnąłby z ulgą i kontynuował marszrutę. Ale jeśli nie weźmiesz w rzyzy swojego umysłu, on na tym nie poprzestanie: „A gdybym zginął? Czy zdążyłem uporządkować dokumenty?”. I już w wyobraźni przeglądasz swoje archiwum: konto bankowe, polisę ubezpieczeniową, potem mentalnie urządzasz swój pogrzeb. Myśl o zapłakanych bliskich przyprawia cię o dreszcz zgrozy i działa otrzeźwiająco. „No, nie przesadzajmy! Może tylko byłbym ranny”. I znów uruchamia się samograj: pogotowie, szpital, zwolnienie z pracy. A jeśli pirat zatrąbił z wściekłością, możesz sobie wyobrazić wszelkie obsesyjne myśli, które będą zaprzętać twój umysł, prawda? Niektórzy godzinami będą roztrząsać fatalne ewentualności, jakie pociągnie za sobą ten incydent. Wielu scenarzystów pozazdrościłoby ci wszystkich fabuł, jakie potrafisz stworzyć, czerpiąc natchnienie ze zwykłej

historyjki. Ale te wielogodzinne rozpamiętywania to czas, który spędzasz, niepotrzebnie się stresując i potęgując swój lęk.

Tylko ty możesz sobie powiedzieć: „Stop. Nic się nie stało. Pirat odjechał. Żyję, jestem cały i zdrowy. Nie dam się zdołować przez to wydarzenie. Choćbym miał tylko snuć domysły, wykorzystam swoją kreatywność, wyobrażając sobie fajną imprezę, na którą idę dziś wieczorem”. Ujarzmienie swojego umysłu wymaga sporo energii i stanowczości. Musisz twardo sobie postanowić, że nie dopuścisz do siebie negatywnych, jałowych myśli. Krótko mówiąc, wyłącz automatycznego pilota w swoim mózgu i przejdź na pilotaż ręczny.

Twoja wyobraźnia ma taką moc, że każe ci przeżywać wirtualne sytuacje niemal tak intensywnie, jakby były rzeczywiste. A że działa to zarówno w dobrym, jak i złym kierunku, możesz świadomie wybrać kilka pokrzepiających myśli, aby przestawić swój nastrój na inne tory, w razie gdyby zamierzał podryfować w stronę przygnębienia lub niepokoju. Hassan uśmiecha się i mówi: „To prawda: wystarczy, że pomyślę o moim maluszk, a rozjaśnia mi się w głowie. On ma cztery miesiące. Jego uśmiech pozwala mi zapomnieć o wszystkich troskach. Gdy pomyślę o jego narodzinach, zalewa mnie fala szczęścia, a wtedy żaden kłopot się nie liczy”. A ciebie jaka myśl niezawodnie wprowadza w dobry humor?

Twój umysł ma wady wynikające z twoich zalet: inna niedogodność myślenia rozgałęzionego polega na tym, że możesz wyczerpać zasób przyjemności, zanim ich w ogóle zaznasz. Gdy długo obmyślasz jakiś uskrzydlający plan, zachodzi obawa, że sobie powiesz: „Hmm, i po co to wszystko?”. Corinne właśnie organizuje rodzinne wakacje. W internecie ogląda strony hoteli, agencji podróży, notuje, co warto zwiedzić, szuka informacji o zabytkach i poznaje ich historię. Ponieważ wszystko starannie przemyślała, wakacje będą udane. Żadna przykra niespodzianka nie popsuje

pobytu. Ale dla Corinne nie pozostanie już nic do odkrycia. Mąż się dziwi: można powiedzieć, że ona zna okolicę na pamięć, jakby tam jeździła rok w rok.

Aby powściągnąć tę wybujałą wyobraźnię i nie pogubić się w meandrach własnego umysłu, wielu nadwydajnych nabiera zwyczaju mówienia na głos. Spowalnia to i ukierunkowuje zalew myśli. Jeśli masz ten zbawienny odruch i mówisz sam do siebie, nie martw się, nie jesteś wariatem! Wręcz przeciwnie, kanalizuje to i uspokaja twoje myśli. Jednak uważaj na tych, którzy mogliby usłyszeć twoje słowa, i na to, co mogliby z nich wywnioskować na temat twojego zdrowia psychicznego! Możesz też uprzedzić reakcje swojego otoczenia: „Głośno myślę. Chyba wam to nie przeszkadza?”.

Wątpliwości i pytań bez liku

Pamiętasz François, który mówi, że zadał sobie dwadzieścia pytań przez trzy minuty spędzone w kiosku z gazetami na rogu ulicy, przy której znajduje się mój gabinet? Jeśli cechuje cię myślenie rozgałęzione, to faktycznie twój umysł jest wytwórnią wątpliwości i pytań.

Często zdarza się, że nadwydajni bezwiednie i mimowolnie zameczają mnie swoimi rozterkami, pytaniami, prośbami o doprecyzowanie kwestii. Ich pytania są dociekliwe i zmuszają mnie do bardzo szczegółowych wyjaśnień. Oni wciąż czują potrzebę upewniania się, a ich zastrzeżenia są rzeczowe. Muszę uzasadniać, argumentować, powtarzać, analizować, tłumaczyć. Skoro tylko jakiś koncept wydaje się wiarygodny, osoba nadwydajna przez chwilę się zastanawia, w jaki sposób można go podważyć, i znów w koło Macieju: „Tak, ale...” Strach przed własną pomyłką łączy się ze strachem, że ktoś cię wprowadzi w błąd. Przy następnej wizycie wraca to samo pytanie: „Skąd może pani być taka pewna, że jestem nadwydajny?”. Cała robota na nic.

Niekiedy wszystkie konstrukcje psychiczne wydają się zamkami z piasku, rozmywanymi przez fale ich niedowierzania.

Do pewnego stopnia ma to wydźwięk pozytywny. Ogólnie rzecz biorąc, wszystko jest kwestią wiary. W świecie nieustannie poruszających się atomów nawet gęstość materii, z której zrobiono krzesło, jest względna. Niezbite naukowe pewniki są nieustannie podważane przez nowe odkrycia. Jeśli zatem podajemy w wątpliwość to, co uważamy za prawdziwe, świadczy to o niezwyklej otwartości naszego umysłu. Na szczęście istnieją nietuzinkowe umysły kwestionujące powszechnie przyjęte prawdy! Zresztą zdolność do samokrytyki to oznaka elastyczności i skromności. Przyznając bliźniemu prawo do odmiennego myślenia, okazujemy tolerancję. A gdy sprawdzamy informacje, zanim je zaakceptujemy, dajemy dowód ostrożności i dojrzałości. Ale co za dużo, to niezdrowo. Zbyt liczne wątpliwości, zbyt liczne pytania działają destabilizująco. Kiedy nic wokół nie jest rzeczywiste, kiedy wszystko można podważyć, wysuwając jakiś argument, znaczy to, że żyjemy w chwiejnym świecie generującym lęki. Oczywiście najczęściej pojawiają się pytania egzystencjalne, te, które tworzą pętle w mózgu: Po co żyjemy? Dlaczego umieramy? Skąd w życiu tyle cierpienia i absurdu?

W tej potrzebie wątpienia i kwestionowania odnajdujemy potrzebę złożoności przejawianą przez mózg, któremu wciąż trzeba dostarczać nowych podniet. Ale niektóre dylematy są bolesne i niepokojące, zwłaszcza te niedające się rozwiązać. Zatem dla tych z was, których nurtują pytania egzystencjalne, znalazłam w książce *Le psy de poche* Susanny Mac Mahon ² całą listę prostych, konkretnych i kojących odpowiedzi. Jest ona prawdziwie odświeżającą kąpielą dla „przegrzanych mózgownic”.

Dlatego jeśli jesteś skłonny zbyt często podważać cały swój system poglądów i przekonań, żyjesz w świecie płynnym, zmiennym, a co za tym idzie, stale napawającym niepokojem. Ciągłe kwestionowanie osobistych

zapatrywań podkopuje również poczucie własnej wartości i prowadzi do tożsamościowej pustki, która stwarza podatny grunt dla opinii z zewnątrz. Grozi to zachwianiem twoich poglądów, wtedy zaś będziesz podatny na manipulacje.

Nieustanne oscylowanie między przeszłością, teraźniejszością a przyszłością

Martin zamierza obejrzeć sztukę. Zajmując miejsce pod gołym niebem na stopniach współczesnego amfiteatru, mówi sobie, że od czasu pierwszych antycznych amfiteatrów nie wymyślono niczego lepszego. Myśli, że od zarania dziejów ludzie lubią teatr, i nagle ogarnia go czułość dla całej ludzkości. Ma wrażenie, że starożytni Grecy i Rzymianie są mu bliscy. Wyobraża ich sobie odzianych w togi, siedzących na kamiennych stopniach, pod tą samą kopułą nieba, czekających tak samo niecierpliwie na początek przedstawienia. Tego wieczoru jest grana sztuka Moliera we współczesnej scenografii. Temat w ogóle się nie zestarzał! Ilekroć widzowie wybuchają śmiechem, Martina ogarnia wzruszenie na myśl, że te repliki liczą trzysta lat, że śmieszyły już w czasach swego powstania i że z pewnością będą rozśmieszały jeszcze bardziej za trzysta lat jego potomnych w innych amfiteatrach.

Podobnie jak u Martina, umysł ludzi nadwydajnych prawie nigdy nie zagrzewa miejsca w teraźniejszości; nieustannie wędruje tam i z powrotem między przeszłością a przyszłością.

Na przykład sześćcioletni chłopiec pisze do swoich rodziców z kolonii letnich: „Bardzo mi tu dobrze. Mam nadzieję, że jeśli kiedyś o tym zapomnę, Bóg pomoże mi sobie przypomnieć!”. Ten dzieciak ma już świadomość, że tworzy wspomnienia, i zakłada, że mógłby je utracić. Podobnie trzyletnia Vanessa z całą powagą oznajmia swojej sześćdziesięcioletniej sąsiadce:

„Kiedy dorosnę, mamusia będzie w twoim wieku, a ty nie będziesz już żyła!”. „Teraz wiesz, kochanie, na czym polega życie!”, inteligentnie ripostuje sąsiadka, która mogła poczuć się dotknięta tą refleksją. Wynika stąd, że świadomość upływającego czasu, ulotności chwili pojawia się bardzo wcześnie. „Powiedz mi, mamó, czy ty umrzesz?”, pytają zatrwożone dzieci. „Dopiero wtedy, gdy się zestarzeję!”, starają się uspokoić je matki. Ale dzieci nieprzeciętnie zdolne wiedzą, że życie jest kruche, że każdy może w każdej chwili umrzeć z byle powodu. Stale dręczy je lęk, którego nie sposób uśmierzyć zwykłymi, kojącymi, lecz mało wiarygodnymi w ich oczach słowami.

W połączeniu z rozgałęzionym myśleniem, które pozwala rozważyć wszelkie warianty, te nieustanne wędrówki między przeszłością a przyszłością sprzyjają podejmowaniu rozsądnych i ostrożnych decyzji. Zanim osoba nadwydajna przystąpi do działania, zawsze rozpatrzy każdą możliwość, uwzględniając precedensy i ewentualne przyszłe konsekwencje. Nie potrafi myśleć tylko o sobie: wiedząc, że przynależy do większej społeczności, weźmie pod uwagę prawdopodobne skutki uboczne. Podejmowane decyzje będą ekologiczne, w tym sensie, że będą respektować cały system osobistych, rodzinnych i społecznych wartości w krótszej i dłuższej perspektywie. Kiedy decyzję podejmuje człowiek nadwydajny mentalnie, ryzyko, że natknie się na mur nie do przebycia, że poniesie fiasko, że przyjęte rozwiązania będą miały więcej minusów niż plusów, jest niemal równe zeru. Odnajdujemy tutaj naszą nieszczęsną Kasandrę i jej wyostrzoną świadomość potencjalnych, a nawet nieuchronnych szkód, jakie spowodują nieprzemyślane akcje. Większość ludzi zdaje się nie widzieć dalej niż czubek własnego nosa. Przystępują do działania, nie mając żadnego dystansu ani żadnej przyszłościowej wizji. Ogromnie to stresuje ludzi zbyt ostrożnych: jakby oglądali film, w którym beztroski bohater nie dostrzega grożącego mu

niebezpieczeństwa, chociaż widz z góry wie, co się niebawem stanie.

W wiadomościach o dwudziestej prezenter mówi, że pogarsza się słuch młodzieży nadwerężany zbyt głośną muzyką z odtwarzaczy. Jest wywiad z przypadkowo napotkaną dziewczyną, która ma słuchawki na uszach. Jej odpowiedź brzmi: „Och, gdyby tak wciąż zastanawiać się nad konsekwencjami swoich czynów, to by człowiek w ogóle nic nie robił!”. Nieprzeciętnie zdolne nastolatki, akurat oglądające telewizję, wykrzykną: „Jak można nie zastanawiać się nad swoim postępowaniem?”.

Mimo wszystko życie toczy się w teraźniejszości. Po zakończeniu mentalnych wędrówek musisz się nauczyć ponownie skupiać na chwili obecnej, a także odwlekać moment, gdy zaczniesz myśleć o czymś innym. Ty, który potrafisz dostrzegać piękno, słyszeć melodie, wyczuwać różne wonie i łagodność powietrza, rozkoszuj się życiem wokół siebie, które odbierasz z wielką intensywnością swoimi pięcioma zmysłami. Zatrzymaj się i odetchnij głęboko. Żyjesz tu i teraz!

Młyn, który wciąż miele

Nie czekałeś, aż ci to powiem, bo z pewnością sam sobie uświadamiasz, że twój mózg jest jak młyn wiatrowy, którego skrzydła obracają się bez przerwy. Można by go też porównać do pędzącego roweru... Wydaje mi się jednak, że ta metafora jest nietrafna: rowerzyści niekiedy sprawiają wrażenie, że bardzo się męczą, pokonując podjazdy. Tak się nie dzieje w przypadku twojej płynnej i giętkiej myśli. Dlatego wolę obraz niestrudzonego chomika na kołowrotku, fascynująco zwinnego i sprężystego. Metafora młyna ma jednak taką przewagę, że podkreśla fakt mielenia ziarna, a więc użyteczność. Zasadnicza funkcja tak pięknego umysłu polega na mieleniu z pożytkiem. Zresztą, gdy twój mózg ma do zmielenia dobre ziarno, jest szczęśliwy. Zawsze powinienes mu dostarczać nowych wiadomości, projektów do

realizacji i wyznaczać nowe zadania. Przyznaj: jesteś ciekawy wszystkiego i bardzo lubisz się uczyć. Twój mózg wprost uwielbia gromadzić nową wiedzę. Poza tym największe szczęście daje ci zajmowanie się czterema lub pięcioma rzeczami naraz. Dlaczego masz sobie tego odmawiać?

Ghislaine nagle uświadamia sobie, że podtrzymuje w sobie sztucznie stan frustracji: „Od dawna mam straszną ochotę uczyć się angielskiego, ale rodzina i znajomi mówią mi, że w moim wieku to jest głupia zachcianka i że nie przyniesie mi żadnych korzyści! Dlatego nie odważyłam się zapisać, a przecież takie kursy prowadzi Młodzieżowe Centrum Kultury, dwa kroki ode mnie”. Po naszej rozmowie Ghislaine postanawia chodzić na zajęcia z angielskiego, nawet gdyby miała narazić się na docinki. I ma rację, bo gdy młyn pracuje na pusto, człowiek zaczyna się nudzić, a potem szybko wpada w depresję. Dzieci nieprzeciętnie zdolne na próżno się skarżą: „W szkole się nudzę. Niczego się nie uczę”. Wielu wybitnie zdolnych uczniów jest zdeprymowanych tym brakiem „ziarna do zmielenia” na lekcjach.

Jestem pewna, że znaczna część ludzi cierpiących na chroniczną depresję to ci, których mózg wyczerpuje się, pracując na jałowym biegu, zasilany jedynie bezproduktywnymi obsesyjnymi myślami. Można by niemal użyć określenia „anoreksja” lub „niedożywienie intelektualne”. Dlatego myślę, że jeśli ktoś nadwydajny mentalnie szuka wszelkich sposobów, by czuć się użytecznym, mieć jakieś zajęcie i wykorzystywać swoje zdolności intelektualne, dostarcza tym samym dobrego ziarna umysłowi i dzięki temu może wyleczyć się z depresji.

Wreszcie mając do dyspozycji młyn o takiej sile napędowej, trzeba dbać o to, by nikt nie wrzucał w jego tryby ziaren piasku, bo zaczną w nich zgrzytać. Niestety tak się dzieje, gdy człowiek nadwydajny mentalnie spotka na swej drodze narcystycznego dręczyciela. Nadwydajni to ludzie odważni i operatywni. Potrafią wybrnąć z trudnych czy wręcz patowych sytuacji.

Rozwiążą każdy, nawet najbardziej skomplikowany problem, jeśli tylko mają po temu obiektywne i prawdziwe dane. Ale manipulatorzy fałszują je i podrabiają. Oszukują, kłamią, przeczą sami sobie i świadomie robią innym w konia. Nadwydajnym mentalnie, z natury dobrodusznym, nie mieści się w głowie kłamstwo, zła wola czy nieżyczliwość. Im bardziej są widoczne, tym mniej je rozumieją. Wówczas perwersyjne manewry mogą doprowadzić nadwydajnych do szaleństwa.

Kapryśna, lecz zadziwiająca pamięć

U nadwydajnych pamięć działa wybiórczo. Chwilami mają oni wrażenie, że jest rewelacyjna. Przypominają sobie jakieś scenki, szczegóły ubioru, błahe rozmowy sprzed lat. A gdy powinni zapamiętać jakieś ważne, lecz nudne dane, ich umysł stawia opór. Nie sposób wbić sobie do przekornej łepetyny całej listy jakichś nieistotnych informacji! Jak działa ta pamięć?

Jeśli jakaś sytuacja nie odznacza się niczym wyjątkowym, czujny umysł w sposób całkiem naturalny odbiera, segreguje i zapamiętuje informacje. Wszystkie dane będą łatwo dostępne i spontanicznie, bez trudu wydostaną się na powierzchnię, wywołane skojarzeniami w miarę manewrowania po rozgałęzieniach myśli. Mowa o cioci Zosi? Natychmiast pojawia się przeznaczona dla niej kartoteka, z wszelkimi dotyczącymi jej informacjami: strojem, jaki nosiła na weselu córki, jakimś zdaniem wypowiedzianym w banalnej sytuacji, ostatnimi nowinami na jej temat... Wszystko to odbywa się naturalnie i nie trzeba o tym myśleć. Ale jeśli ktoś prosi cię, żebyś sobie przypomniawszy coś konkretnego, następuje blokada. Zwłaszcza jeśli ten ktoś usilnie nalega, abyś mu to powiedział.

Gdy chodzi o uczenie się i zapamiętywanie, jak zwykle o wszystkim rozstrzyga serce. Jeśli przedmiot jest zabawny, jeśli to, czego się uczysz, podoba ci się, samo wejdzie ci do głowy! Tak samo, gdy nauczyciel jest

ciepły, sympatyczny i pasjonuje się swoją dziedziną. A więc nie pozostaje nic innego, jak pozwolić, by twój umysł spontanicznie podążył w kierunku swoich zainteresowań, i znajdować przyjemność w odkrywaniu. Informacja bez trudu zapisze się w pamięci. Jeśli zaś nie lubisz przedmiotu, jeśli temat wydaje ci się bezużyteczny i nużący albo jeśli instruktor jest zimny, zblazowany czy antypatyczny, nauka niezawodnie utknie w martwym punkcie, choćbyś próbował odwoływać się do zdrowego rozsądku. Jedyny sposób, aby pokonać tę blokadę psychiczną, to ponownie nadać sens, na innej płaszczyźnie, temu, co aktualnie robisz. Wtedy z pewnością nauczany przedmiot wyda ci się pod takim czy innym względem użyteczny lub interesujący.

Wielu nadwydajnych licealistów ma trudności z przygotowaniem się do egzaminu maturalnego, bo program wydaje im się absurdalny i oderwany od praktycznego życia. Wszystko to nie ma sensu. Czasem wystarczy włączyć aktualny profil nauczania do jakiegoś szerszego programu opracowanego na cały rok szkolny lub wyjaśnić nieprzeciętnie zdolnym uczniom, jak można konkretnie wykorzystać zdobytą wiedzę w życiu codziennym, aby lekcje znów stały się interesujące. Można też przedstawić im maturę jako jedną z ich gier wideo: z reguły nie zastanawiają się, czy warto poszukiwać miecza, eliksiru czy pierścienia, aby kontynuować grę. Ważne, by po prostu zdobyć punkty i przejść na wyższy poziom. Podobnie jest z nauką. Nawet nie lubiąc danego przedmiotu, można go jednak opanować, by uzyskać niezbędne punkty, a potem zająć się czymś innym. Maturę można też porównać do kładki wiodącej ku temu, co najbardziej pragną studiować. Każdy przedmiot to jedna z jej desek. Niewątpliwie można, wręcz należałoby wymienić te spróchniałe, tymczasem jednak trzeba przejść po kładce w jej obecnym stanie. Wreszcie nadwydajne umysły uwielbiają wyzwania i może, by obudzić ich ciekawość, wystarczy przedstawić im tę nudną naukę jako coś w

rodzaju wyzwania.

Chcąc dobrowolnie zapamiętywać, będziesz musiał na własny użytek stworzyć jakieś skojarzenia, obrazy, powiedzonka, naprowadzające z kolei na inne informacje. Jakieś anegdotki, dowcipy, kalambury. W stylu: „Pamiętaj chemiku młody, wlewaj zawsze kwas do wody” albo: „A kto -uje wciąż kreskuje, ten dostaje w szkole dwóje!”, Czy też: „Jedziemy na wycieczkę, bierzemy misia w teczkę...” To są tak zwane ćwiczenia mnemotechniczne. Wreszcie, aby twój umysł nie zaczął bujać w obłokach i był skoncentrowany, często trzeba jednocześnie zająć go czymś innym. Przypomnij sobie, że twój mózg potrzebuje złożoności i że jest wielozadaniowy. Poruszaj się, aby uczyć się na przykład podczas marszu, albo nastaw jakąś muzykę, aby znów skupić uwagę. Nieprzeciętnie zdolne dzieci często mają same z siebie taki pożyteczny odruch. Ku wielkiemu zaskoczeniu rodziców, odrabiają lekcje, oglądając telewizję, czatując w sieci albo słuchając muzyki. Te najmłodsze opanowują zadany materiał, skacząc po łóżku. I to daje całkiem niezłe rezultaty.

Odnalezienie zapamiętanej informacji może być zarazem dziecinnie łatwe i bardzo skomplikowane. Wystarczy, że postąpisz tak, jakbyś o czymś doskonale wiedział, a informacja sama wypłynie na powierzchnię. Szkopuł w tym, że nie wolno popaść w zwątpienie ani stosować autocenzury. Oto przykład takiego funkcjonowania: pytania w teleturnieju. Z góry znasz odpowiedź, często zanim prowadzący dokończy pytanie. Później, gdy uczestnik się zastanawia, opadają cię wątpliwości, wahasz się, odrzucasz ją. Szukasz innych, a że nie znajdujesz żadnej zadowalającej, stwierdzasz, że jej nie znasz. I o dziwo, dobra odpowiedź to była ta, która spontanicznie przyszła ci do głowy. Już widzę, jak ze swoim pragnieniem absolutnej wiedzy obruszasz się: oczywiście, nie sprawdza się to w stu procentach. Lecz nawet jeśli tylko w dziewięćdziesięciu, znaczy to, że twoja pamięć jest

wyjątkowa i że możesz mimo wszystko zaufać swojemu pierwszemu odruchowi.

Jednak umysł, któremu wszystko przychodzi tak łatwo i szybko, często nie potrafi zdobyć się na duży wysiłek. Wytrzymłość i upór to nie zawsze najważniejsze zalety osoby nadwydajnej. Ale nie ma ludzi doskonałych.

Sen osób nadwydajnych mentalnie

Mózg, który wciąż coś miele, robi to niestety również w nocy. Nadwydajni mentalnie często się budzą, ich sen jest niespokojny, pełen rozbudowanych majaków i hiperrealistycznych koszmarów, a więc mało odprężający. Ich mózg przypomina telewizor, który nie jest wyłączony, ale pozostaje w trybie stand by i wystarczy lekko nacisnąć przycisk, aby się wyłączył. Wykluczając przypadki chronicznej bezsenności, nie ma się czym martwić. Nadwydajni przeważnie śpią krótko, mimo to tryskają energią. Zresztą wielu z nich uważa sen za czystą stratę czasu i ociąga się z pójściem do łóżka. Jeśli nauczysz się ucinać sobie w ciągu dnia kilka małych drzemek, wystarczająco zrekompensuje to zbyt lekki nocny sen.

Jean-Marc jest dziennikarzem. Opowiada mi: „Latami cierpiełem na bezsenność. Zrezygnowany, wypełniałem w nocy czas, czym się dało. Czytałem, pisałem, zbierałem informacje, czekając, aż znów zmorzy mnie sen albo obudzą się domownicy. Dopiero sofrologia i hipnoza ericksonowska pomogły mi uzyskać zdrowszy sen. Żeby uzupełnić te nowe umiejętności zasypiania, wymyśliłem pewien trik. Gdy wydaje mi się, że mój mózg znów jest skłonny mleć pełną parą, a ja chciałbym zasnąć, daję mu wskazówki na noc, a potem przestawiam go na tryb automatyczny. «Chcesz mleć? Świetnie! W takim razie wyszukaj mi tematy do przyszłych artykułów!». Zasypiam, słysząc, jak w oddali pomrukuje turbina. Staram się zawsze mieć przy łóżku notes i długopis, bo gdy się budzę, natychmiast do głowy przychodzi mi

mnóstwo pomysłów!”.

Brak serotoniny

Niemniej jednak brak snu może się odbijać na wielu aspektach życia codziennego i prowadzić do załamania nerwowego. Nadwydajni mentalnie często cierpią na zaburzenia nastroju, apetytu i snu. Wydaje się, że w znacznym stopniu odpowiada za to poziom serotoniny, ten zaś wiąże się bezpośrednio z jakością snu. Serotonina jest pochodną aminokwasu. W układzie nerwowym pełni funkcję neuroprzekaźnika. Ma istotny wpływ na regulację nastroju, emocjonalność, odżywianie, zachowania seksualne i jakość snu. Depresja, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, bulimia i bezsenność mogą zatem wpływać ze złej regulacji układów serotoninergicznych.

Oto kilka rad, jak zwiększyć wydzielanie serotoniny i odzyskać pogodny nastrój, regenerujący sen i umiarkowany apetyt:

- **proteiny:** dieta wysokobiałkowa to jeden z najskuteczniejszych sposobów na lepsze przyswajanie serotoniny: sprawdź, czy jesz wystarczająco dużo następujących produktów: mięso, drób, ryby, nabiał, rośliny strączkowe, orzechy... Ponadto dieta bogata w białko daje doskonałe wyniki w leczeniu bulimii. Obecnie wiemy, że spadek poziomu serotoniny może również przyczyniać się do uzależnienia od cukru. Jeśli przepadasz za słodyczami, pomyśl o tym!
- **sport:** ilość serotoniny uwalnianej w ośrodkowym układzie nerwowym zwiększa się wraz z aktywnością fizyczną. A więc sport jest sprzymierzeńcem twojego dobrego nastroju. Zresztą wielu nadwydajnych mentalnie wyraźnie odczuwa potrzebę uprawiania sportu i cierpi, gdy są oni pozbawieni aktywności fizycznej.
- **projekty:** syntezie serotoniny sprzyja także dopamina, którą można by nazwać „hormonem ekscytacji nowością”. Mając zawsze w zanadru jakieś nowe, stymulujące projekty, skutecznie zwalczasz depresję i nudę. Z drugiej strony wrogiem serotoniny jest stres.
- **relaks:** twoje ciało migdałowate odznacza się nadwrażliwością, dlatego powinieneś opracować optymalną strategię radzenia sobie ze stresem i nauczyć się relaksować. Sofrologia, hipnoza, joga, medytacja to doskonałe praktyki, które niekiedy mogą poprawiać jakość snu.

Wreszcie jest pewna afrykańska roślina, griffonia, znana z tego, że wpływa bezpośrednio na poziom serotoniny³. Ta roślina pozwala go ustabilizować, poprawić jakość snu i nastrój, bez uciekania się do środków nasennych i antydepresyjnych.

Otóż metody, które ci proponuję, zwiększają jedynie komfort psychiczny i nie wszystkie zyskały aprobatę naukowców. Poza tym zdarza się, że niedostatek serotoniny ma podłoże genetyczne, a wtedy przez całe życie trzeba przyjmować antydepresanty. Wreszcie mogą wystąpić inne niedobory lub związane z nimi zaburzenia. Dlatego we wszystkich wypadkach powinienes zasięgnąć opinii lekarza.

Hiperestezja, emocjonalność, wzmożona aktywność intelektualna, ciągle rozpamiętywanie mogą stać się prawdziwym upośledzeniem w życiu codziennym. Homeopatia oferuje całą gamę środków przeciwlękowych, zapobiegających depresji, zwalczających męczliwość fizyczną lub intelektualną, a także wyciszających wzburzony umysł. Ale że są to przeważnie efektywne leki o zbyt złożonym składzie, by się samemu w nich rozeznąć, lepiej żebyś skonsultował się ze swoim homeopatą i wyjaśnił mu, co u siebie zaobserwowałeś.

RÓŻNE FORMY NADWYDAJNOŚCI MENTALNEJ

PESM-y

Powstałe w 2003 roku GAPPEM jest stowarzyszeniem założonym zgodnie z ustawą z 1901 roku, które stawia sobie za cel pomagać osobom nadwydajnym. GAPPEM stwierdziło, że nadwydajność mentalna może wywoływać cierpienie, a nawet stać się handicapem. Nieznajomość tego zjawiska skutkuje tym, że wiele ludzi, ponosząc kolejne porażki, ma w rezultacie złamane życie, traci poczucie własnej wartości, popada w depresję i czuje się tym gorzej, że nie wie, na co tak naprawdę cierpi. Nie wspominając o samobójstwach. Doświadczenie GAPPEM dowodzi, że (cytuje): „odkrycie nadwydajności mentalnej w dorosłym wieku, a następnie powolne i trudne pogodzenie się z tym faktem, poprzez całkowite przeorientowanie umysłowe dotkniętej nim osoby, często wystarczy, aby

uczynić egzystencję bardziej znośną. Chociaż porażek zawodowych i towarzyskich nie zawsze da się uniknąć, można wreszcie skontrolować zaburzenia depresyjne i inne podobne schorzenia, a nawet je przezwyciężyć”.

Gdy osoba nadwydajna mentalnie wreszcie się dowie, na co cierpi, świat staje się dla niej bardziej zrozumiały. Jednocześnie stowarzyszenie walczy z negatywnym wizerunkiem człowieka dotkniętego nadwydajnością mentalną. Woli nie używać takich określeń, jak „nieprzeciętnie zdolny” lub „przedwcześnie dojrzały”, i postawiło sobie za zadanie uświadomić społeczeństwu, jakie cierpienie może powodować ta odmienność. Wykazując się swoistym poczuciem humoru, stowarzyszenie wita z otwartymi ramionami wszystkie „przegrzane mózgownice”, przewiduje nawet deklarację przeciw przegrzaniu i proponuje swoim członkom, by się wzajemnie wspierali.

Termin PESM jest o tyle interesujący, że odbiega od obrazu kogoś nadwydajnego mentalnie, jaki możemy sobie stworzyć, i że obejmuje wszystkich ludzi o „kipiącym mózgu”, niezależnie od tego, jak on kipi:

- **osoby dotknięte hiperestezją**, którym przeszkadza nadmierna stymulacja pochodząca ze świata za mocno oświetlonego, zbyt hałaśliwego, narzucającego zbyt intensywne syntetyczne zapachy, które mają przyjemnie aromatyzować nasze otoczenie;
- **osoby z przeciążonym umysłem**, którym nie udaje się posegregować swoich myśli, gdyż wszystkie jednocześnie wpadają im do głowy;
- **tych, którzy mówią** z szybkością karabinu maszynowego, usiłując nadążyć za strumieniem swoich myśli, a także tych, którzy próbując okiełznać swój rozpasany intelekt, zacinają się albo wręcz jękają;
- **ludzi nadmiernie emocjonalnych**, rumieniących się, płaczących „z byle powodu”;
- **tych, których ciekawość** jest nienasycona lub ultraselektywna;
- **ludzi hiperaktywnych**, wielozadaniowych lub ogarniętych jakąś manią, autystycznych, nadmiernie empatycznych, wchłaniających emocje jak gąbka;
- **osoby dotknięte zespołem Aspergera**.

ZESPÓŁ ASPARGERA: BARDZO SZCZEGÓLNA NADWYDAJNOŚĆ

Kim Peek zmarł 19 grudnia 2009 roku na zawał serca w wieku pięćdziesięciu ośmiu lat. To on posłużył za pierwowzór postaci Raymonda Babbitta w

filmie *Rain Man*, który ma tę zaletę, że zapoznał szeroką publiczność ze zjawiskiem wysoko funkcjonującego autyzmu, znanego również pod nazwą „zespół Aspergera”. Ale nie wszystkie przypadki tego syndromu są tak spektakularne, można więc uznać, że film przedstawia również karykaturalną i przerażającą wizję tego zjawiska. Szkoda, bo ludzie z zespołem Aspergera odznaczają się często wybitną inteligencją i uprzejmością.

Typowe cechy

W 1944 roku wiedeński pediatra Hans Asperger wykrył u niektórych dzieci charakterystyczny profil osobowości. Dzieci te przede wszystkim mają niezwykle pasje, graniczące z obsesją: interesują się wieżami ciśnień, bateriami elektrycznymi, tramwajami itp. Mogą stać się prawdziwymi ekspertami w swojej dziedzinie, doskonale orientują się w technicznych szczegółach i przytaczają różne dane liczbowe, nawet w bardzo młodym wieku. Taka inklinacja jest dość zaskakująca: zaledwie pięcioletni David chciał wszystko wiedzieć o Napoleonie, włącznie ze stoczonymi przezeń bitwami. Lea ogromnie się interesowała ludzkim ciałem. W wieku czterech lat wiedziała, co to takiego mięsień czworogłowy czy dół podkolanowy. Mogła zacytować z pamięci większość nazw kości szkieletu i umiała nawet zmierzyć puls. Jacques pasjonował się ptakami. To zamiłowanie nigdy go nie opuściło i uczynił z niego swój zawód. Tym dziwnym pasjom towarzyszą niezwykle zdolności językowe: dziecko posługuje się bogatym słownictwem, stosuje złożoną składnię, a nawet przejawia skłonność do pedanterii. Za to nie umie uczestniczyć w rozmowie i z trudem nawiązuje relacje z rówieśnikami. Aspergerowiec odznacza się również doskonałą pamięcią i nadzwyczajną zdolnością uczenia się, ale ma trudności z koncentracją uwagi, częste reakcje lękowe i potrzebę powtarzania rutynowych czynności, które stopniowo mogą się przerodzić w tiki. Te dzieci mają mało wyraziste twarze

oraz umykający lub dziwnie nieruchomy wzrok. Ich chód jest często niezgrabny, a ruchy mało skoordynowane. Wykazują osobliwą nadwrażliwość (w sensie pozytywnym lub negatywnym) na pewne dźwięki, smaki, aromaty lub fakturę niektórych tkanin, przyjemnych lub nieprzyjemnych w dotyku.

Aspergerowcy żyją ustawicznie podszyci strachem. Nagle mogą ich ponieść emocje nieproporcjonalne do incydentu. W innych okolicznościach, w których można by się po nich spodziewać jakiejś reakcji, wykazują równie nieoczekiwaną obojętność.

Zespół Aspergera najczęściej dotyka chłopców: ośmiu przypada na jedną dziewczynkę, ale te ostatnie trudniej zdiagnozować, ponieważ ich pasje są mniej oryginalne (jak choćby jazda konna czy lalki Barbie), a ich lęki łatwiejsze do zaakceptowania. Niektórzy psycholodzy wysuwają hipotezę hipermaskulinizacji mózgu, przesadnie podkreślając zdolność do „systematyzowania”, natomiast żeński mózg byłby raczej skłonny do „empatyzowania”.

Wyczerpująca próba adaptacji

Często uważa się, że osoba dotknięta autyzmem sama stwarza sobie problemy w relacjach z otoczeniem. To ona nie potrafi nawiązać kontaktu. To ona nie ma pojęcia o prawdziwym życiu i nie rozumie zachowania innych osób. To ona jest upośledzona. Przyczyny tego schorzenia upatruje się w genach, czyli dziedziczności, w odmiennym funkcjonowaniu mózgu.

Od wielu lat udzielając pomocy w rozwoju osobistym ludziom nadwydajnym mentalnie, inaczej podchodzę do tego problemu. Autyzm mógłby być na przykład pewną formą zabezpieczania się przed zwielokrotnioną hiperestezją i zbyt rozwiniętą empatią, a więc przed nadmierną stymulacją sensoryczną i emocjonalną, która stąd wypływa.

Opisywane przez Jill Bolte Taylor symptomy, jakich doznawała podczas udaru, bardzo przypominają te, z którymi na co dzień zmagają się aspergerowcy. Przyznaje, że musiała zamykać się w sobie w obecności niektórych, zwłaszcza zestresowanych, osób, które wysysały z niej energię. Czy zespół Aspergera nie mógłby wynikać ze zdecydowanej dominacji prawej półkuli? Zresztą ci autystycy są ludźmi niezwykle prostolinijnymi, uczciwymi i przestrzegającymi zasad. Ich wyczulenie na szczegóły, wyjątkowa pamięć, niezaprzeczalna zdolność do logicznego myślenia łączą się z bezstronnością i szczerością, które często zbijają z tropu. Trafność ich uwag, i to już od dzieciństwa, w oczach innych zakrawa na impertynencję.

„Powiedz, mamó, dlaczego chcesz, żebym był grzeczny dla sąsiadki? Przecież wczoraj mówiłaś tatusiowi, że to stara plotkara”. Można się domyślić, że tego rodzaju szczere spostrzeżenia nie przyczyniają się do poprawy stosunków sąsiedzkich. Ale dorośli nie wyobrażają sobie, w jaki stres może wpędzić hiperlogiczne dziecko surowe upomnienie, na jakie zasłużyło sobie prostoduszną uwagą. Wciąż poddawane stresom, jednym bardziej niezrozumiałym od drugich, dziecko wyczerpuje swoje siły, próbując nadać sens temu, co go nie ma. Może mieć pokusę wycofania się i zamknięcia w swoim wewnętrznym świecie, tak bogatym i uspokajającym. A jeśli autyzm wynika jedynie ze zniechęcenia?

Osobom z zespołem Aspergera zarzuca się, że nie potrafią odczytywać emocji na podstawie wyrazu twarzy i intonacji głosu, odgadywać myśli, uczuć i zamiarów innych. Ich empatia uchodzi za niedojrzałą, gdyż myślą uprzejmość z oznaką autentycznego zainteresowania, nie umieją odróżnić tego, co przypadkowe, od tego, co intencjonalne, ani przyjaznych zamiarów od wrogich. Otóż dla wielu nadwydajnych mentalnie złośliwość jest po prostu niezrozumiała, bo bezcelowa. Uczciwym i inteligentnym aspergerowcom bardzo trudno pogodzić się z nieszczerym czy wręcz

nielojalnym, nielogicznym i niekonsekwentnym zachowaniem większości ludzi. Sarkastyczny ton głęboko ich rani i wpędza we wściekłość. Ale kto w rezultacie zachowuje się niewłaściwie? Autystyczny aspergerowiec, który niczym mizantrop nie umie kłamać ani zaakceptować nielogiczności, czy też większość ludzi odznaczających się wątpliwą moralnością i całkiem chaotycznym rozumowaniem?

Gdy dziecko z zespołem Aspergera uświadamia sobie swoją odmienność, przybiera postawę krytyczną wobec samego siebie i popada w przygnębienie. Wówczas ucieka w świat wyobraźni. Narażone na kpiny i docinki innych uczniów, zamyka się jak ślimak w skorupie i zachowuje się zuchwale. Niekiedy próbuje małpować kolegów: dzięki świetnej pamięci i spostrzegawczości może nawet zostać utalentowanym parodystą. W ten sposób czasami zjednuje sobie sympatię innych dzieci. Ale relacje społeczne wywołują w nim lęk i wyczerpują je. Dlatego mały aspergerowiec bardzo potrzebuje samotności, żeby znów nabrać sił. Właśnie w samotności będzie szukał schronienia przez całe życie, a otoczenie rzadko będzie go rozumiało.

Jeśli ktoś uzna, że pasuje do niego ten opis, czy powinien zdiagnozować u siebie zespół Aspergera? Owszem, wydaje mi się, że to ważne, by zidentyfikować tę bolesną dolegliwość, jeszcze mało znaną, zwłaszcza we Francji. Skoro wiesz, że na nią cierpisz, możesz zrezygnować z własnych strategii dostosowywania się lub je ograniczyć, a także przestać się bać, że zwariowałeś. Właściwa diagnoza stwarza możliwości terapeutyczne i pedagogiczne, dzięki którym trudności aspergerowca zostaną uznane za rzeczywiste, ale przede wszystkim on sam zostanie zaakceptowany i uzyska moralne wsparcie. Otoczenie powinno zrozumieć konfuzję i zmęczenie, jakie wywołują w nim interakcje społeczne, i uszanować jego potrzebę samotności. Diagnoza prowadzi też do pozytywnej zmiany w oczekiwaniach bliskich (szczególnie współmałżonków). Osoba dotknięta zespołem Aspergera może

wreszcie usłyszeć pod swoim adresem jakieś komplementy lub słowa otuchy zamiast krytyki za nieprzestrzeganie zasad współżycia społecznego. Wreszcie jeśli wiesz, że cierpisz na ten syndrom, możesz lepiej zrozumieć samego siebie, odzyskać swoją tożsamość i poczuć wspólnotę z innymi. Ogólnie biorąc, zdiagnozowani aspergerowcy, którzy wiedzą, jak funkcjonuje ich umysł, raczej dobrze się dogadują, zwłaszcza gdy mają podobne zainteresowania.

Oto karta afirmacji samego siebie opracowana przez Liane Holliday Willey, aby pomóc aspergerowcom zaakceptować samych siebie i czynić postępy. Moim zdaniem obejmuje ona wszelkie formy nadwydajności. Wobec tego zachęcam cię, byś nauczył się jej na pamięć lub powiesił ją nad swoim biurkiem i regularnie odczytywał!

Karta afirmacji samego siebie (Liane Holliday Willey, 2001)

- Nie jestem upośledzony umysłowo, tylko inny.
- Nie wyrzeknę się własnej godności, żeby zyskać uznanie swoich rówieśników.
- Jestem kimś wartościowym i interesującym.
- Jestem dumny z siebie.
- Potrafię radzić sobie w społeczeństwie.
- W razie potrzeby poproszę o pomoc.
- Zasługuję na szacunek i akceptację ze strony innych.
- Wybiorę zawód dostosowany do moich zdolności i zainteresowań.
- Będę cierpliwy wobec tych, którzy potrzebują trochę czasu, żeby mnie zrozumieć.
- Nigdy nie wyprę się swojej tożsamości.
- Zaakceptuję siebie takiego, jaki jestem.

CZY NALEŻY PRZEPROWADZAĆ TESTY IQ?

Prędzej czy później nadwydajni mentalnie zadają sobie pytanie: Czy ta nadwydajność oznacza, że mam nieprzeciętne zdolności? Czy trzeba poddać się testom IQ, aby się tego dowiedzieć? Osobiście tak nie sędzę i nawet nie radzę ci robić sobie takich testów. Od czasu ich wprowadzenia w 1912 roku budzą one wiele kontrowersji. Liczne prace wskazują na ich nieprecyzyjność.

W zasadzie opracowano je, aby pomóc dzieciom mającym trudności w

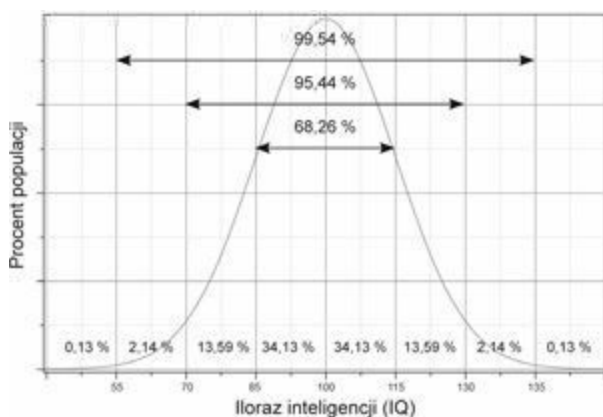
nauce. A więc chodziło o to, by wyłować raczej te z inteligencją poniżej niż te powyżej przeciętnej, w chwalebnym celu udzielania im odpowiedniej pomocy w rozwiązywaniu problemów szkolnych. Nie brano pod uwagę wypaczeń natury segregacyjnej, w tym rasowej, do jakich mogły doprowadzić te pomiary. W związku z wykorzystywaniem wyników szybko pojawiły się problemy etyczne. Gdy ktokolwiek chce zmierzyć czyjąś inteligencję, rzadko czyni to ze względów humanitarnych. Próbowano przede wszystkim potwierdzić przesady rasowe, usprawiedliwić dominację bogatego mieszczaństwa nad proletariatem i udowodnić, że kretynizm jest dziedziczny. A już wyjątkowo niegodziwe były próby seryjnej produkcji geniuszy drogą sztucznego zapładniania kobiet uważanych za inteligentne nasieniem rzekomo genialnego dawcy oraz sterylizacji osób uznawanych za ułomne.

Otóż badania poziomu inteligencji pretendujące do niezwyklej naukowej ścisłości są całkowicie subiektywne. Termin IQ w założeniu oznacza iloraz uzyskany w wyniku podzielenia wieku umysłowego przez wiek rzeczywisty. Test składa się z dwóch części, tak zwanych skali: słownej (werbalnej) oraz bezsłownej (wykonaniowej), a każda z nich zawiera siedem podskali, które mają obejmować szerokie spektrum zdolności poznawczych i pamięciowych oraz ogólną kulturę. Ale pytania są banalne i nieistotne, a często bardzo niejasne. Oczekiwane odpowiedzi są jednoznaczne, a więc nie pozostawiają miejsca na kreatywność. Według Michela Torta⁴ testy te są „namiastką szkolnych zadań”.

Zresztą badania IQ nie uwzględniają ani statusu społecznego, ani wykształcenia danej osoby. Tymczasem istnieje ścisły związek między uzyskanymi ilorazami IQ a pozycją społeczną i zawodową badanego. Może to wynikać stąd, że te testy określają jedynie umiejętność wykonywania pewnych czynności intelektualnych bardziej rozpowszechnionych wśród warstw uprzywilejowanych niż w klasach niższych. Podobnie jest ze

słownictwem: proletariusz z pewnością gorzej wypadnie w słownym IQ. Wreszcie szkolny i konkursowy charakter badania bardziej odpowiada dzieciom z rodzin elitarnych, nawykłym do tego rodzaju współzawodnictwa. Co zatem mierzą testy IQ? Niezaprzeczalną zdolność klas społecznie i zawodowo uprzywilejowanych do wykonywania określonych zadań intelektualnych. Wszystko to jest bardzo sztuczne. Testy IQ bowiem są tak pomyślane, żeby ich wyniki symetrycznie oscylowały wokół liczby 100, która wyraża średnią na wykresie w kształcie dzwonu, zwanym „krzywą Gaussa”.

Wynika z niego, że w danej populacji liczba idiotów byłaby dokładnie taka sama jak geniuszy. Zadziwiająca równowaga!



**Krzywa w kształcie dzwonu
(albo krzywa Gaussa) i pomiar IQ**

95,44 procent populacji ma IQ zawarty między 70 i 130.

2,14 procent populacji ma IQ zawarty między 130 a 145.

2,14 procent populacji ma IQ zawarty między 55 a 70.

Jeśli rezultaty testów IQ wpisują się tak harmonijnie w krzywą Gaussa, to po prostu dlatego, że są tak celowo opracowane: zawierają niewiele bardzo trudnych pytań, na które odpowiedziałoby bardzo mało ludzi, niewiele bardzo łatwych pytań, na które nie odpowiedziałyby jedynie osoby zapóźnione w rozwoju umysłowym, a pozostałe pytania służą do

oszacowania inteligencji tych, którzy plasują się pośrodku. Inaczej mówiąc, pytania są dopasowywane tak, aby ich wyniki utworzyły słynny dzwon. Przykładowo większość osób musi odpowiedzieć na $\frac{3}{4}$ pytań, jedna mniejszość odpowie tylko na $\frac{1}{4}$, druga zaś na prawie wszystkie. Skoro zakłada się, że rozwiązując test, 95 procent populacji osiągnie wyniki zawierające się między wartościami 70 a 130, gdzie tu jest miejsce na rzeczywisty pomiar inteligencji?

Zresztą co to znaczy być inteligentnym? Czy to znaczy być uzdolnionym do czegoś w szczególności? Do nauki, muzyki, interesów? Jaką rolę wyznacza się inteligencji serca i EQ (ilorazowi emocjonalnemu)? Co myśleć o błyskotliwym, lecz nieczułym i samolubnym intelektualistcie? Albo o prostej, lecz obdarzonej nieomylnym instynktem i zdrowym rozsądkiem matce rodziny? W ostatnich latach potrzeba wyjścia poza klasyczne pojęcie IQ, a także bardziej bezstronnej oceny inteligencji otworzyła drogę do nowych definicji. W 1980 roku Robert Sternberg zaproponował wyróżnienie trzech rodzajów inteligencji: analitycznej, twórczej oraz praktycznej. Według niego znajomość swoich mocnych i słabych stron, a także zarządzanie nimi w tych trzech dziedzinach prowadzi do sukcesu. W 1983 roku Howard Gardner wyodrębnia osiem typów inteligencji: językową, logiczno-matematyczną, muzyczną, cielesno-kinestetyczną, przestrzenną, interpersonalną, intrapersonalną oraz przyrodniczą. Ale te kategorie można by nuansować w nieskończoność, ponieważ inteligencja jest subtelnym i trudnym do ogarnięcia pojęciem.

To lewopółkulowiec odczuwa potrzebę klasyfikowania i kwantyfikowania tego, co go otacza, a nawet tego, czego się nie da zmierzyć. Takie podejście polegające na osądzaniu i ocenianiu zdecydowanie kłóci się z wartościami wyznawanymi przez prawopółkulowców, którzy unikają przyklejania etykietek, preferują bowiem bogactwo różnorodności. Wiele znakomitych i

kreatywnych znanych ludzi marnie sobie radziło w szkole i pewnie osiągnęłoby przeciętne wyniki w testach IQ, ponieważ te ewaluacje zostały opracowane przez lewopółkulowców dla lewopółkulowców i nie odpowiadają funkcjonowaniu osób z dominacją prawej półkuli. Zatem rozwiązywanie testów IQ mija się z celem i jest dla prawopółkulowców ryzykowne. Jeśli w tych testach nie uda im się udowodnić swojej nadwydajności, umocni to ich w przekonaniu, że są durniami ze zwichrowaną psychiką. Ta porażka obniży jeszcze ich samoocenę. Dotyczy to zwłaszcza ludzi z zespołem Aspergera. Testy IQ są wyjątkowo niedostosowane do tego syndromu, a ich wyniki dla aspergerowców, którzy skądinąd często myślą, że ich inteligencja działa bez zarzutu, mogą się okazać destabilizujące. Nadwydajni mentalnie, którym w tych testach uda się wykazać, że mają nieprzeciętne zdolności, też nie odzyskają wiary w siebie. Owszem, wyrażono w liczbach ich psychiczny dyskomfort, ale to uświadamia im jeszcze dobitniej, że wykraczając poza normalność, zasługują tylko na potępienie. Dlatego czują się znacznie bardziej osamotnieni i niezrozumiani.

Wreszcie ostatni denerwujący aspekt testów IQ: chociaż powszechnie uznaje się, że iloraz inteligencji jest stały, wielokrotnie dowiedziono jego zmienności: u tej samej jednostki odnotowuje się znaczne wahania w różnych momentach. Znaczy to, że inteligencja nie może być ustalona raz na zawsze. To raczej pocieszające. Myśl rozgałęziona bez przerwy wzbogaca się własnymi skojarzeniami, tworząc nieustannie nowe połączenia. Tak, jesteś bajecznie inteligentny, a nawet więcej niż inteligentny, z wysokim lub niskim IQ. Bo przychylam się do zdania Daniela Tammeta⁵: „Nieważny jest rozmiar twego mózgu, lecz wielkość twojej duszy”.

Tak, jesteś odmienny. Twój mózg kontroluje prawa półkula. Twoje myślenie jest całościowe, emocjonalne, intuicyjne i błyskawiczne. U ludzi

normalnie myślących jest ono sekwencyjne, racjonalne i ograniczone. To dwa różne światy, dwa sposoby myślenia, a więc dwie mentalności, które koegzystują ze sobą, sądząc, że są do siebie podobne, ale wciąż wytykają sobie nawzajem różne dysfunkcje. Tak, z pewnością pochodzisz z innej planety, a ja proponuję teraz, abyś ją zbadał.

1. Po francusku *pensée en arborescence*, *pensée arborescente*: tych określeń autorka używa w dalszym ciągu książki. Posługuje się nimi również Jeanne Siaud-Facchin. Pojęciu, pokrewnemu myśleniu rozbieżnemu (dywergencyjnemu), przeciwstawia się myślenie zbieżne (konwergencyjne). Według niektórych psychologów (Nicolas Gauvrit et Franck Ramus w miesięczniku „La Recherche”, marzec 2017) termin nie ma charakteru ściśle naukowego (przyp. tłum.). [\[wróć\]](#)
2. Patrz bibliografia. [\[wróć\]](#)
3. *Griffonia simplicifolia*, zwana czarną fasolą afrykańską. Zawiera związek wpływający na nastrój 5-Hydroksytryptofan (przyp. tłum.). [\[wróć\]](#)
4. Patrz bibliografia. [\[wróć\]](#)
5. Patrz bibliografia. [\[wróć\]](#)

2

CZEŚĆ

ORYGINALNA OSOBOWOŚĆ

Rozdział 1

Pustka tożsamościowa

Czując się od dzieciństwa odmiennymi i niezrozumianymi, nie mogąc wytłumaczyć sobie racjonalnie tego nieprzyjemnego uczucia, nadwydajni mentalnie cierpią na pustkę tożsamościową. Jak wyrobić sobie precyzyjne i pozytywne wyobrażenie o tym, kim jesteśmy i ile jesteśmy warci, jeśli nasze otoczenie wcale nas nie rozumie? Dzień w dzień nieprzeciętnie zdolne dzieci natykają się na ograniczenia innych.

Na placu zabaw z huśtawkami ośmioletnia Léa zaprzyjaźnia się z inną dziewczynką. Biegają do utraty tchu. Potem zdyszana Léa zatrzymuje się i mierzy sobie puls na nadgarstku: „Ojoj, serce szybko mi bije!”. Jej nowa przyjaciółka wykrzykuje: „Coś ty, przecież serca nie masz na ręce! Jest tutaj!” – mówi, pokazując na pępek. Léa czuje, że tamta uważa ją za idiotkę. Jest tym głęboko upokorzona, ale nie może się podzielić swoją wiedzą. Takie niemiłe przygody spotykają wszystkich nadwydajnych mentalnie prawie codziennie, niezależnie od ich wieku. Jak zbudować pewność siebie, gdy nieustannie czujemy, że wcale nie przystajemy do swojego otoczenia?

Wyobraź sobie, że wypowiadasz się poprzez światło i dysponujesz paletą, która zawiera podczerwienie i ultrafiolety. Ludzie normalni dysponują tylko wiązką światła białego. Więc kiedy się z nimi komunikujesz, postrzegają tylko fragmentarycznie twoje jestestwo, a z twojego dyskursu wychwytyują

jedynie okrojona, zniekształcona, wyzuta z finezji cząstkę. Twoje piękne podczerwienie i wspaniałe ultrafioleto nie zostają zauważone. To, co w tobie najsubtelniejsze, w oczach innych zwyczajnie nie istnieje. Nadwydajni doświadczają tego bez przerwy. Tym częściowo tłumaczy się ich pustka tożsamościowa: relacje interpersonalne nie odzwierciedlają w pełni ich osobowości. W otoczeniu widzą fragmentaryczny i zdeformowany obraz samych siebie, regularnie potwierdzający ich dziwaczność i anormalność.

Krótko mówiąc, by ująć to prościej i bardziej prozaicznie, twoje myślenie przybiera kształt lejka, podczas gdy u większości ludzi ma ono kształt rury. Otóż lejka nie wciśniesz do rury. Dlatego też większość ludzi nie może objąć rozumem twojej formy myślenia. *Quod erat demonstrandum*: „To zależy od przekroju rury!” – dał mi jednak bardzo logiczną i natychmiastową odpowiedź pewien nadwydajny. Widać jak na dłoni, że z nadwydajnymi nie zawsze łatwo się współpracuje!

Do twojej pustki tożsamościowej przyczynia się również dominacja prawej półkuli: brak jej ego i indywidualizmu. Żeby się o tym przekonać, spróbuj z całą stanowczością dokończyć następujące stwierdzenia:

Nazywam się:

Jestem: (zawód)

Mój adres zamieszkania:

Mój numer telefonu:

To, co mi się podoba, i to, co mnie mierzi:

Moje kryteria oceniania innych:

–

–

–

Jill Bolte Taylor, która wskutek udaru miała sparaliżowaną lewą półkulę, donosi, że wiedza tak dla niej istotna, gdy ta połowa mózgu działała, w

prawej półkuli rozmywała się, traciła swój sens i znaczenie.

Nadwydajni mentalnie nie chcą rozwijać swojego ego. Zbyt pochopnie sądzą, że za dużo myśląc o sobie, człowiek staje się egoistą i indywidualistą. A przecież dzieje się wręcz odwrotnie: ego staje się napastliwe tylko wtedy, gdy jest wygłodniałe. Dobrze odżywione jest spokojne, uczynne i życzliwe dla innych. Otóż ego może być pogodne jedynie wtedy, gdy mamy wysokie poczucie własnej wartości, a to niełatwo osiągnąć.

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Poczucie własnej wartości jest szczególnie subiektywnym wskaźnikiem tego, co sobą reprezentujemy. Wysoka samoocena pozwala lepiej czuć się we własnej skórze, znaleźć swoje miejsce w społeczeństwie i przejść do czynu, aby realizować swoje plany. Ujawnia nasze najlepsze cechy. Poczucie własnej wartości odgrywa niebagatelną rolę również w psychicznym i fizycznym zdrowiu jednostek. Kiedy jest wysokie, działa jak mechanizm obronny, który wzmacnia odporność na stres i ułatwia zbliznianie się ran zadanych godności osobistej.

Kiedy poczucie własnej wartości jest niskie, stwarza podatny grunt dla większości problemów psychicznych: depresji, lęku, alkoholizmu oraz innych uzależniających i kompulsywnych zachowań.

Wyjątkowo niskie poczucie własnej wartości wytwarza błędne koło samonapędzających się cierpień.

Dana osoba dostaje obsesji na własnym punkcie nie z powodu egocentryzmu, tylko dlatego że sama dla siebie stanowi problem. Nieustannie i bezlitośnie kwestionuje swoje jestestwo. Jej strach przed porażką i odrzuceniem stopniowo się nasila, bo mając zbyt niską samoocenę, człowiek nie potrafi sobie poradzić z każdym nowym niepowodzeniem. Lęk skutkuje wyczerpującą superkontrolą. Napięcie nigdy nie ustępuje, a utrzymywanie

kontaktów społecznych staje się wtedy niezwykle męczące. W psychice tej osoby powoli zakorzenia się uczucie osamotnienia, odmienności od innych i niższości, aż wreszcie zaczyna jej się wydawać, że popełnia oszustwo. Strach i zmęczenie, spotęgowane emocjami, prowadzą w efekcie do niestosownych zachowań. Osoba staje się agresywna, złośliwa, upokarza innych lub się pyszni. Najmniejszy niepomyślny incydent wyprowadza ją z równowagi. Izoluje się i zamyka w sobie, niezdolna poprosić o pomoc lub wziąć się w garść. Postępuje tak, tracąc wszelki obiektywizm. Sukcesy w swoim mniemaniu zawdzięcza tylko odrobinie szczęścia, zresztą są one ulotne, natomiast porażki postrzega jako nieodwracalne i dobitnie świadczące o tym, że jest nikim. Pragnienie, by ją zaakceptowano i doceniono jej sukcesy, praktycznie nie istnieje. Zastępuje je wciąż nasilający się lęk przed porażką i odrzuceniem.

Poczucie własnej wartości wypływa i czerpie siłę z dwóch źródeł:

- dowodów uznania otrzymywanych w pierwszym rzędzie od rodziców: serdeczności, sympatii, miłości, podziwu, szacunku. W miarę, jak dorastamy, dochodzą do nich te okazywane przez nasze szeroko pojęte otoczenie: kolegów ze szkoły, z podwórka, z pracy, sąsiadów...
- naszych sukcesów: tego, czego dokonaliśmy i co zostało uznane za sukces przez nas samych oraz innych.

Tak więc już w momencie kształtowania się poczucia własnej wartości nadwydajnym mentalnie brak solidnych fundamentów. Nawet jeśli rodzice szczerze kochają swoje dziecko, stopniowo coraz trudniej im będzie nad nim zapanować. Będą je oceniać coraz mniej pozytywnie: ono jest „zbyt...” To zbyt wrażliwe i emocjonalne dziecko jest z pewnością wychuchane i otoczone przesadnie troskliwą opieką. A może jest zbyt nerwowe! Albo zbyt uczuciowe, a wtedy staje się natrętne: wciąż czepia się matczynej spódnicy. Zadaje za dużo pytań. Co więcej, będzie mu się zarzucać, że jest aroganckie, że patrzy, jak daleko może się posunąć, doprowadzając dorosłych do rozpacz. Już od przedszkola opinię rodziny potwierdza reszta otoczenia. Dziecko nie potrafi usiedzieć w miejscu. Nie umie się skupić. Nie rozumie

poleceń. Koledzy je bojkotują, drwią z niego i jego dziwacznych pomysłów. Jak budować poczucie własnej wartości, czerpiąc z tak skażonych źródeł? Błędne koło się zamyka, gdy na domiar złego inni zaczynają wypominać dziecku tak niską samoocenę!

Jeśli chodzi o docenianie sukcesów, tu też sprawa nie jest prosta. Przede wszystkim otoczenie nie jest zbyt pomocne. W naszym społeczeństwie częściej krytykuje się kogoś za błędy niż chwali za postępy. A nadwydajny mentalnie, by nabrać pewności siebie, potrzebuje czegoś dokładnie odwrotnego. Za towarzyskie gafy jest surowo besztany, a niezrozumienie poleceń przypisuje się jego złej woli. Kiedy przykładą się do jakiegoś zadania, pewnie będzie pisał nie na temat albo nie spełni wymagań nauczyciela. A więc nie może liczyć, że zasłuży na aprobatę z zewnątrz. Jeśli nie docenia się jego osiągnięć, to w znacznej mierze przez jego perfekcjonizm. Nadwydajni mentalnie mają wyjątkowy talent do wydobywania najlepszych cech każdej rzeczy, każdej sytuacji, każdej istoty ludzkiej. Ich wzorce referencyjne są absolutnie doskonałe. Nic na tym świecie nie jest idealne, a nadwydajnym mentalnie trudno się z tym pogodzić, toteż ich sukcesy niemal nigdy nie zostaną docenione.

Siedmioletni Yann postanowił narysować konia. Zaprzęga się do pracy (w tym wypadku w sensie dosłownym!) i wkłada w nią całe serce. Z początku jest skupiony, staranny, zmotywowany, ale szybko staje się spięty, zestresowany, zniechęcony. Nagle wybucha gniewem i wpada w głęboki smutek. Spartaczył nogę zwierzęcia. Istna tragedia. Yann drze kartkę na kawałki i przez dwie bite godziny zalewa się łzami. Nic nie jest w stanie go pocieszyć. Nie wierzy, kiedy mu się mówi, że jego koń był przepiękny. Wie z całą pewnością, że nie. W jego fotograficznej pamięci wyryła się pęcina, której nie potrafił odtworzyć na swoim rysunku. Ten nieudany koń zapoczątkowuje długą serię osobistych porażek. Żadne pochwały płynące z

zewnątrz nie złagodzą rozgoryczenia nadwydajnych, że potrafią oddać jedynie znikomą część tego, co się ukształtowało w ich umyśle. Jestem niemal pewna, że swego Dawida, budzącego powszechny podziw, Michał Anioł uważał za nader niedoskonałego!

LĘK PRZED ODRZUCENIEM

Człowiek jest zwierzęciem społecznym, które nie może żyć z dala od społeczeństwa. Wie, że umarłby pozostawiony własnemu losowi. A więc integracja jest życiowym priorytetem. Było to prawdą już w czasach prehistorycznych: osamotniona istota ludzka padała ofiarą różnych drapieżników. Stwierdzenie to jest aktualne do dzisiaj: człowiek nie może obejść się bez bliźnich. Wszystkim nam przychodzi do głowy karykaturalny kontrprzykład pustelnika medytującego w swojej grocie z dala od świata. Jednak ten obraz jest całkiem nieprawdziwy. Po pierwsze, pustelników można policzyć na palcach jednej ręki: dowodzi to, że bardzo trudno zdobyć się na taki wyczyn. Po drugie, aby spokojnie medytować w grocie, nasz pustelnik będzie potrzebował jakiejś dobrej duszy, by mu donosiła jedzenie i picie. Gdyby musiał sam zadbać o swoje utrzymanie i całymi dniami polować, łowić ryby lub trudnić się zbieractwem, nie miałby czasu na medytację. Strachu przed odrzuceniem nie należy rozpatrywać na płaszczyźnie refleksji. Podświadomie, z nieomylnym zwierzęcym instynktem, wiemy, że odrzucenie społeczne wystawia nas na śmiertelne niebezpieczeństwo.

Nadwydajni mentalnie od dzieciństwa narażają się na odrzucenie. Zwykle odrzucona jednostka, nie zwlekając, odpowiednio zmienia swoje postępowanie i znów szybko odzyskuje aprobatę innych ludzi. Tak się jednak nie dzieje w przypadku nadwydajnych. Doskonale sobie uświadamiają, że nie są normalni, lecz nie mogą zrozumieć, czym zawinili, bo powodem

odrzućenia jest struktura ich osobowości. I dlatego narasta w nich lęk przed osamotnieniem. Później ten strach będzie nimi kierował w przyjacielskich i miłosnych relacjach, wpędzając ich w trudne, nieprzyjemne sytuacje i sprawiając, że ich partnerzy będą na nich wywierać ogromny wpływ.

STRATEGIE PRZYSTOSOWAWCZE

Próby zrozumienia tego absurdalnego społeczeństwa, tych nielogicznie myślących ludzi, tych pogmatwanych sytuacji zmuszają nadwydajnych do nieustannego i wyczerpującego wysiłku. Stopniowo wypracowują oni strategie przystosowawcze, wciąż starając się, z mniejszym lub większym skutkiem, zrozumieć swoją odmienność i wmieszać się w tłum. Te strategie adaptacyjne szczegółowo opisuje Tony Attwood¹ w swoim studium o zespole Aspergera. Myślę, że te mechanizmy dotyczą również pozostałych typów nadwydajności. Nie różnić się od innych – to wspólne marzenie wszystkich osób nadwydajnych.

Dewaluacja samego siebie i przygnębienie

Niczym łabędziom pośród kaczek, nadwydajnym mentalnie wciąż coś się zarzuca: a to, że mają za długą szyję, a to, że zajmują za dużo miejsca, a to, że ich skrzydła rzucają cień, a oni nie kwaczą z wdziękiem. Chcąc spełnić oczekiwania kaczek, uczą się wciągać szyję w ramiona, podkurczać skrzydła, zaszywać się w kącie, a zwłaszcza powstrzymywać od śpiewania. Staną się dziwnymi i brzydkimi kaczatkami, a jednak wcale nie stopią się z tłumem! Wówczas zrobią wszystko, co w ich mocy, by ucichły bolesne przycinki i drwiny, przełykając je niczym gorzkie pigułki w nadziei, że się nie powtórzą. W dziecięcych latach, gdy uświadamiają sobie, że coś jest z nimi nie tak, nadwydajni mentalnie stwarzają wewnętrznego tyrana, który nie daje im ani chwili spokoju.

Na pewno jest on ci dobrze znany. Towarzyszy ci od rana do wieczora i przez cały dzień komentuje wszystkie twoje przeżycia. Dyktuje, co masz o sobie myśleć, jak powinienes się czuć, i narzuca ci swoje bardzo subiektywne interpretacje, stanowiące rzekomo wierne odbicie rzeczywistości. Nieustannie cię napastuje. Ten zrzęda nie daje ci ani chwili wytchnienia. Naraża cię na stratę czasu, każąc rozpamiętywać przeszłość, niepokoić się przyszłością i szczegółowo analizować wszystkie słowa lub gesty wypowiedziane i wykonane przez ciebie i twoje otoczenie. Sto razy przerabia tę samą historię, tworząc wiele wersji, aby ci udowodnić, że jesteś niekompetentny i nie lubiany.

Samooczernianie będzie się odbywało bez najmniejszej przerwy, zwiększając podejrzliwość nadwydajnych mentalnie, wpędzając ich w poczucie winy i powodując coraz większe zniechęcenie w obliczu nieprzystawalności do świata, w jakim żyją. Często się zdarza, że oscylują między stanem wielkiego zmęczenia i przygnębienia, gdy tracą nadzieję, że kiedyś staną się kaczkami, a stanem euforii i egzaltacji, gdy znów nabierają odwagi. Te skrajne zmiany nastrojów tłumaczą, dlaczego tak często przypina im się łatkę „dwubiegunowców”. Przeważa u nich jednak zniechęcenie i poczucie winy, które przekształcają się w utajoną depresję. Wrażenie, że są odmienni w świecie, którego nie rozumieją i który ich nie chce, przejmując ich smutkiem. Mimo to depresja nadwydajnych nie jest zwykłą depresją, bo, rzecz dziwna, nie kłóci się z radością życia i energią, które zawsze są gotowe powrócić. Ryzyko próby samobójczej pojawia się i staje się rzeczywistą groźbą dopiero wtedy, gdy osoba nadwydajna musi jednocześnie znosić nachalne molestowanie psychiczne. Aby uniknąć izolacji społecznej, a także by uchronić się przed szyderstwami i odrzuceniem, nadwydajni mentalnie dobrowolnie usuwają się na bok. Chociaż bardzo lubią ludzi, mogą celowo wycofywać się z życia towarzyskiego. Te momenty samotności ich relaksują

i pozwalają odzyskać siły, ale mogą też wywoływać u nich silny lęk.

Ucieczka w marzenie

Przysłowie mówi, że lepiej urzeczywistniać marzenia niż przeżyć całe życie. Nadwydajni mentalnie niekoniecznie tak myślą. Nie mogą zrealizować swoich marzeń w ciasnej i ograniczonej rzeczywistości. Natomiast gdy wszystko idzie na opak, przeżyć całe życie to bardzo pociągająca perspektywa. Już od szkoły podstawowej, aby nie umrzeć z nudów na lekcjach i ustrzec się przed ponurą codziennością, nadwydajne dzieci decydują się na mentalną ucieczkę. Mają tak bujną wyobraźnię, że ich marzenia stają się bardziej realne i oczywiście przyjemniejsze niż rzeczywistość. W ten sposób uczą się przenosić w świat wyobraźni, gdy tylko świat realny ich rozczarowuje lub dręczy. Ta wirtualna rzeczywistość może być bardzo rozbudowana, a także pełna cudowności. Odpowiada ich wartościom: wreszcie mogą być sobą i wykorzystać z całym spokojem wszystkie swoje umiejętności. Są tam otoczeni przyjaciółmi, którzy ich rozumieją i kochają takich, jacy są. Szczyt szczęścia! Grozi to jednak tym, że nadwydajne, zbyt marzycielskie dziecko przywyknie do przebywania w świecie wirtualnym dłużej niż w realnym, że ten ostatni będzie mu się wydawał coraz bardziej odpychający w porównaniu z wyśnionym rajem i że w związku z tym będzie ono miało coraz mniejszą ochotę czynić wysiłki, by się dostosować do świata rzeczywistego. Jeśli spróbuje odsłonić przed kimś ten równoległy świat, dla niego tak namacalny, zostanie uznane za mitomana lub schizofrenika.

Niekiedy człowiek nadwydajny mentalnie znajduje ucieczkę w jakiejś pasji, dziedzinie, która go całkowicie pochłania: interesuje się końmi, dinozaurami, kosmosem... Nic się nie liczy oprócz tego zamyślenia, które zajmuje jego umysł i dzięki któremu zapomina o swoich niedolach. Lektura,

kino i internet również stanowią pożądane formy ucieczki, zaspokajając jednocześnie żądzę wiedzy i wyimaginowanych wędrówek nadwydajnego umysłu.

Arogancja

Kiedy szyderstwa i przytyki rówieśników zaczynają podważać resztkę poczucia własnej wartości i integralności, jaka pozostaje nadwydajnym mentalnie, często by zachować godność, postanawiają przywdziać maskę obojętności i pogardy. Udają, że wszystko ani ich ziębi, ani grzeje. Wyniosły chłód służy do obrony przed dojmującym upokorzeniem. Wstyd i duma to dwa aspekty, ciemna i jasna strona tej samej problematyki. „Czuję się jak kanciarz albo woda sodowa uderza mi do głowy”, podsumowuje Christophe André w książce *Niedoskonali, wolni, szczęśliwi* ². Nie starając się już, by go zrozumiano i pokochano, nadwydajny mentalnie może posunąć się jeszcze dalej, zachowywać się zuchwale lub prowokacyjnie. Arogancja daje mu niebezpieczne złudzenie, że podziw może zastąpić miłość. Żywy i wyostrzony umysł podsunie mu zaskakujące i cięte repliki. Ale nie można się na to nabrać: pod pozornym kompleksem wyższości kryją się wahania i niepewność. Za iluzję bezpieczeństwa, jakie daje pycha, płaci się nieustającym poczuciem, że popełnia się oszustwo i że trzeba dążyć do jeszcze większej perfekcji.

Potwierdza to Martin. Kiedy musi się zająć jakąś ważną sprawą, a jego rozmówcy bardzo mu imponują, ubiera się jak najstaranniej. W ten sposób zasłania się elegancją i szykownym wyglądem. I to działa. Jego atrakcyjność i śmiałość wywierają pożądany efekt, on jednak ma przede wszystkim wrażenie, że blefuje. Sukces, jaki osiąga w interesach, potwierdza odczucie, że oszukuje, a to wcale nie umacnia jego pewności siebie.

Naśladownictwo

Wszystkim nam zdarzyło się tak zachować, choćby na jakimś wytwornym przyjęciu: gdy nie wiemy, jak postąpić, naśladujemy innych. Nadwydajni mentalnie, nic nie rozumiejąc z niepisanych zasad społecznych, starają się odwzorowywać sposób bycia ludzi w swoim otoczeniu. Dopóki nie trafią na subtelność, która umknie ich uwagi, ten sposób na życie może być skuteczny. Dominacja prawej półkuli pozwala im dostrzegać cechy charakterystyczne każdego, odtwarzać intonację czy mimikę. Dlatego mogą stać się utalentowanymi parodystami. Ich otoczenie śmieje się do rozpuku i prosi o jeszcze. Jednak istnieje groźba, że wciela się w postać żartownisia, która przyczepi się do nich na całe lata i która w końcu uprzykrzy im życie.

Frédérica wszyscy kołesie nazywali Francky. Przyjaciele cieszyli się, spotykając na imprezach Francky'ego, faceta, który rozgrzewa atmosferę, tryska dowcipami, rozśmiesza do łez całe towarzystwo. Z biegiem czasu Frédéric coraz bardziej bał się tych spotkań, na które go zawsze gorąco zapraszano. Pił bez umiaru, następnego dnia budził się z chandrą, a na kolejnych spotkaniach przeżywał coś w rodzaju rozdwojenia jaźni. Frédéric przyglądał się błaznującemu Francky'emu i odnosił wrażenie, że kumple raczej się z niego naigrawają niż naprawdę doceniają jego poczucie humoru. Cała ta wesołość wydawała mu się sztuczna. A to budziło w nim coraz większy lęk. Pewnego dnia Frédéric odłożył kostium Francky'ego do lamusa, pozwolił sobie być po prostu sobą i zmienił kumpli, co koniec końców przyniosło mu ulgę.

W liceum William wciąż zabawia kolegów, bardzo udatnie przedrzeźniając nauczycieli. Pewnego dnia, gdy jest cichy i zamyślony, podchodzi doń jeden z kolegów, szarpie go za rękaw i pyta: „No i co? Zepsuł się dystrybutor wygłupów?”.

FAŁSZYWE „SELF”

Aby wypełnić pustkę tożsamościową i zmniejszyć ryzyko odrzucenia, nadwydajni mentalnie konstruują na własny użytek fałszywe „self” z żelbetonu. To w gruncie rzeczy fałszywe „ja” – twór, który pozwala nam dostosować się do życia w społeczeństwie. Każdy ma takie fałszywe „self”, dopasowane do jego potrzeb i bardziej lub mniej krępujące. Oto jak się ono kształtuje.

Kiedy dziecko przychodzi na świat, nie uświadamia sobie swej indywidualności. Myśli, że jest częścią matki. Stopniowo będzie się od niej odrywać i nabierać świadomości, że jest odrębną jednostką. Określamy to uzyskiwaniem samoświadomości. Następnie, przyswajając sobie przekazywane przez otoczenie informacje dotyczące jego tożsamości, dziecko tworzy „obraz samego siebie”. Jeśli te informacje są pozytywne, nabiera wysokiego poczucia własnej wartości. W przeciwnym razie samoocena pozostanie niska. W ciągu kilku lat, pokonując kolejne etapy drogi od świadomości samego siebie do poczucia własnej wartości, maluch buduje swoją tożsamość. To znaczy, potrafi już czuć się kimś wyjątkowym i niepowtarzalnym, a zarazem kimś podobnym do innych i zintegrowanym z grupą. U nadwydajnych odbywa się proces odwrotny. Stwierdzają, że nie mogą być sobą i nie zostaną przez innych zaakceptowani takimi, jacy są. Ich integrację utrudnia poczucie, że są odmienni i że nie znajdują swojego miejsca w grupie.

Maluch czuje potrzebę, by go rozumiano i respektowano. Jeśli najbliższa rodzina umie okazać mu szacunek i odnosi się do niego tolerancyjnie, jeśli potrafi ubrać w słowa jego doznania, emocje i odczucia, dziecko może pozostać w ścisłej więzi ze swym prawdziwym „ja”. Obraz samego siebie, jaki tworzy, przystaje do jego jaźni, jego reakcje są właściwe, a wtedy może mieć pewność, że uczucia i pragnienia, jakich doznaje, należą do niego. W takim przypadku jego fałszywe „self” jest jedynie powierzchowną ogładą

umożliwiająca życie w społeczeństwie i wyrażająca się uprzejmym zachowaniem, dobrymi manierami, pewną rezerwą i umiejętnością okazywania innym szacunku oraz życzliwości, jakimi go otaczano w dzieciństwie. Dziecko zachowuje swoją nienaruszoną osobowość, a zwłaszcza zdolność do wsłuchiwania się w siebie i szanowania samego siebie.

Ale otoczenie rodzinne i edukacyjne ma własne problemy, toteż nie zawsze służy dziecku za wzór w okazywaniu szacunku i dyspozycyjności. Nadwydajność to niezbyt dobrze znane i rozumiane zjawisko, które wykracza poza zdolności pojmowania wielu dorosłych.

Otoczenie jest spanikowane, nie mogąc służyć dziecku pomocą. Rodzice nie bardzo rozumieją jego potrzeby, nie umieją odpowiedzieć na zadawane pytania i wymagają od niego, by się dostosowywał do świata, który mu nie odpowiada. Wówczas wybitnie zdolne dziecko będzie stopniowo tłumilo swoje prawdziwe „ja” i starało się jedynie spełniać oczekiwania płynące z zewnątrz. Fałszywe „self”, które sobie tworzy, pozwala mu dostosować się do opresyjnego środowiska.

Abyś mógł lepiej zrozumieć, jak funkcjonuje twoje fałszywe „self”, podaję następujący przykład: przypuśćmy, że zaprosiłam cię na kolację. Skończyliśmy jeść, robi się późno, a ja zaczynam odczuwać zmęczenie.

Jeśli moje fałszywe „self” to tylko powierzchowna ogłada, a ja sama jestem połączona ze swoim prawdziwym „ja”, które nakazuje mi odpoczynek, pozwolę sobie wyprosić cię, oczywiście taktownie: „Spędziliśmy wspaniały wieczór. Ogromnie się cieszę, że przyszedłeś do mnie na kolację. Będzie mi bardzo miło znów niedługo się z tobą zobaczyć, ale jutro wcześnie zaczynam pracę. Jestem zmęczona i teraz chciałabym położyć się spać”. Zrozumiałbyś, wcale byś się nie gniewał i przyjemnie zakończylibyśmy ten wieczór.

Jeśli moje fałszywe „self” jest bardziej apodyktyczne, nie ośmielę się nic powiedzieć, ale będę na tyle wymownie ziewać, byś sam się domyślił, że chcę cię poinformować: „Jestem zmęczona”, mając nadzieję, że okażesz się człowiekiem dobrze wychowanym i weźmiesz to pod uwagę.

Jeśli jednak moje fałszywe „self” będzie takie jak u osoby nadwydajnej mentalnie, uznam swoje zmęczenie za coś niestosownego i się z nim nie zdradzę. Jesteś moim gościem. Powinnam więc zadbać, byś spędził cudowny wieczór i został aż do świtu, jeśli masz ochotę. Położę się spać dopiero po twoim wyjściu.

Salon VIP

Fałszywe „self” nadwydajnych mentalnie przypomina salon VIP otwarty dla wszystkich. Ma ono za zadanie uwzględniać potrzeby, pragnienia i opinie wszystkich twoich rozmówców i zatroszczyć się o to, by twoje towarzystwo było dyskretne i przyjemne. A co z twoim prawdziwym „ja”? Siedzi zakneblowane w jakiejś ciasnutkiej celi, na samym końcu długiego korytarza lęku. Dostępu do tego pomieszczenia broni troje pancernych drzwi opatrzonych tabliczkami: „Strach przed odrzuceniem i opuszczeniem”, „Smutek wywołany poczuciem osamotnienia i niezrozumienia”, „Złość spowodowana niemożnością bycia sobą”.

Fałszywe „self” tłumaczy momenty odłączenia od rzeczywistości na imprezie: nadwydajny mentalnie nie zapomina, że gdy jako dziecko próbował być sobą, budził w innych niechęć. Nadal bywa tak, że gdy wysili się na jakiś dowcip, nikt z obecnych nie może się połapać, co jest w nim śmiesznego, i zapada krępująca cisza. Tak więc prawdziwe „ja” musi pozostawać pod kontrolą fałszywego „self”. Na spotkaniach wśród przyjaciół wszystko idzie gładko, dopóki nie nastąpi to wewnętrzne odłączenie. Co się stało? Albo fałszywe „self” na chwilę straciło czujność, a potem ją

zwiększyło, albo prawdziwe „ja” nudzi się w głębi swojej celi. Być może nagle uświadamia sobie rozdźwięk między tym, czym jest, tym, do czego aspiruje, a zainteresowaniami innych gości.

Z biegiem czasu fałszywe „self” nadwydajnego mentalnie wypełni całą wolną przestrzeń i może nawet brylować towarzysko. To ono będzie zbierać pochwały, zasługiwać na podziw i miłość. Wtedy prawdziwe „ja”, zamknięte w swojej celi, będzie się czuło coraz bardziej osamotnione, coraz bardziej wyjałowione, coraz nieszczęśliwsze. Gdy człowiek nie przyznaje sobie prawa do bycia sobą ze strachu przed odrzuceniem, niezrozumieniem i zazdrością innych, to choćby odnosił różne sukcesy, czuje w sobie straszliwą pustkę i wciąż mu się wydaje, że oszukuje. Ma wrażenie, że nie znajduje swojego miejsca, że ludzie uważają go za kogoś innego, niż naprawdę jest, i w gruncie rzeczy się nie myli! W takiej sytuacji, wciąż potwornie się bojąc, że straci miłość innych, nie może również jej przyjąć. Ceną, jaką się płaci za to fałszywe „self” z żelbetonu, jest perfekcjonizm, wyparcie się własnych uczuć, nieuzasadnione agresywne reakcje, kontakty międzyludzkie podszyte wstydem, poczuciem winy, niepokojem oraz głębokie depresje.

Syndrom kostiumu kąpielowego

Abyś jeszcze dokładniej zaznajomił się z funkcjonowaniem swojego fałszywego „self”, pozwól, że opowiem ci o pewnej niemiłej przygodzie Philippe’a. Rozmawiając przez telefon z siostrą, oznajmia jej, że wieczorem jedzie na kolację do przyjaciół, Vincenta i Flo. Siostra wykrzykuje: „Świetnie! Skoro jedziesz do Vincenta, czy możesz nadrobić kawałek drogi i wpaść do mieszkania rodziców po mój kostium kąpielowy? Zapomniałam go zabrać, znajdziesz go w szufladzie” itd. Kawałek drogi, o którym mowa, to objazd zajmujący mniej więcej godzinę! Philippe wychodzi z pracy dość późno i udaje się prosto do Vincenta i Flo, nie zapominając jednak o prośbie

siostry. Wreszcie o pierwszej w nocy robi objazd, aby wstąpić po kostium kąpielowy. Dopiero gdy wdzianko jest już w samochodzie, to znaczy, gdy jego misja została spełniona, wybucha gniewem. Co za menda z tej siostrzyczki! Na pewno ma kilka kostiumów, a okazji, żeby zabrać akurat ten, do tej pory nie brakowało. Czy musi zamęczać Philippe’a swoimi idiotycznymi prośbami, bo coś jej w danym momencie nie pasuje? Opowiadając mi tę historyjkę, mężczyzna uświadamia sobie, że przecież mógł odmówić siostrze, ale nawet o tym nie pomyślał. Przytaczam tę opowieść Nathalie, również nadwydajnej mentalnie. Obrusza się: „No jasne! Ja też bym pojechała po ten kostium! Kiedy ktoś mnie prosi o przysługę, ani chwili się nie zastanawiam, czy to zrobić czy nie. Przeskakuję ten etap, bo na pewno odpowiem tak. Dopiero w następnej kolejności będę się głowić, jak to nowe zadanie upchnąć w moim rozkładzie zajęć”. Quentin jest inżynierem. Opowiadam mu, co się przydarzyło Philippe’owi i jaka była reakcja Nathalie. Uśmiecha się blado: „Ależ ja nic innego nie robię! W pracy wciąż ganiam po jakieś kostiumy kąpielowe. Jestem nawet na tyle głupi, że pytam kolegów, czy nie mają jeszcze jednego, po który mogliby mnie posłać!” W ten sposób narodził się syndrom kostiumu kąpielowego, wstęp do *burn out* – wypalenia – u nadwydajnych mentalnie. Teraz, gdy się załamiesz, przynajmniej będziesz wiedzieć dlaczego: kostium kąpielowy był za ciężki!

Od syndromu kostiumu kąpielowego do syndromu sztokholmskiego

Syndrom sztokholmski to mechanizm psychiczny, który odkryto przy okazji pewnego incydentu u ludzi, których wzięto za zakładników w jednym z banków. Po sześciu dniach spędzonych w zamknięciu stali się oni gorącymi obrońcami porywaczy. Uważa się, że pod wpływem silnego stresu człowiek traci zmysł krytyczny i przedstawia się na sposób rozumowania napastnika. W

kontekście stresu możemy się dopatrzeć tego paradoksalnego syndromu również w licznych przypadkach znęcania się. W sferze nadwydajności i lęku przed odrzuceniem krytyczne uwagi dorosłych i kpiny dzieci można porównać z aktami gwałtu psychicznego. Nawet jeśli są to miniagresje, stres, jaki wywołują, może doprowadzić do syndromu sztokholmskiego. Ów syndrom może również wyjaśniać, dlaczego wielu nadwydajnych nieustannie czyta w myślach swoich rozmówców, ledwo ci otworzą usta, usiłując zawsze ich zadowolić, przychylając się do ich poglądów, niezdolni nikomu się sprzeciwić. Strach przed odrzuceniem i opuszczeniem sprawia, że łatwo dają się zasugerować, tym samym są niesłychanie podatni na manipulację psychiczną.

Okiełznanie swojego fałszywego „self” i odnalezienie prawdziwego „ja” daje poczucie bezpieczeństwa, spokoju i spełnienia. Właśnie tego dokonujesz poprzez tę lekturę. Powoli pogodzisz się ze wspaniałą osobą, jaką naprawdę jesteś, i przyznasz jej prawo do swobodnego wypowiedzania się. Oto kluczowe, bardzo proste zdanie, które być może pozwoli zaistnieć twojemu prawdziwemu „ja”. Zamiast mówić: „Tak, zgoda”, powiedz: „Hmm, nie odpowiada mi to!”. Spróbuj wypowiedzieć te słowa: mają niezwykłą moc.

„Słuchaj, czy mógłbyś pójść po mój kostium kąpielowy?” Teraz twoja kolej...

Twoje prawdziwe „ja” wyzdrowieje, gdy będziesz miał pewność, że uczucia i pragnienia, jakich doświadczasz, naprawdę należą do ciebie. Aby wyleczyć się z utajonej depresji, trzeba ujawnić swoje zakazane, stłumione uczucia i odzyskać spontaniczność. Właśnie ze wsłuchiwania się w siebie istota ludzka czerpie wewnętrzną siłę i szacunek dla swojej osobowości. Masz prawo być smutny, zrozpaczony i zwracać się o pomoc bez obawy, że komuś przeszkadzasz. Nic dziwnego, że się boisz, gdy ci coś grozi, złościsz się, gdy ktoś nie okazuje ci szacunku, jesteś smutny, gdy nie znajdujesz

zrozumienia. Po pewnym czasie będziesz wiedział, czego naprawdę chcesz, a czego nie. Później pozwolisz sobie otwarcie o tym mówić, nie bojąc się, że zostaniesz odrzucony. Jedynie dziecko potrzebuje do rozwoju bezwarunkowej miłości. Dorosły może się bez niej obejść. Niekoniecznie musisz się wszystkim podobać, aby dalej żyć.

Depresji zapobiegamy wtedy, gdy poczucie własnej wartości zakorzenia się w autentyczności uczuć, jakie budzi w nas lub nie posiadanie takiej czy innej zalety. Nie masz obowiązku dowodzić swojej wartości. Jesteś doskonały w swojej niedoskonałości. Zadowolaj się tym, czym jesteś. W dniu, w którym ci się to uda, wypełnisz pustkę tożsamościową.

1. Patrz bibliografia. [\[wróć\]](#)
2. Patrz: bibliografia. [\[wróć\]](#)

Rozdział 2

Idealizm

PRAGNIENIE DOSKONAŁOŚCI

Niezależnie od fałszywego „self” z żelbetonu, nadwydajni mentalnie mają system wartości z hartowanej stali. Jeśli istnieje dziedzina, w której nie targa nimi żadna wątpliwość, to właśnie ta!

Ten system składa się z prawd absolutnych, a poprzeczka jest umieszczona bardzo wysoko. Nadwydajni mają dokładne wyobrażenie tego, czym powinny być sprawiedliwość, szczerłość, lojalność, uczciwość, przyjaźń i miłość, uważając, że ich wygórowane kryteria są normalne i oczywiste. Codzienne życie stale ich frustruje, widzą bowiem, jak rozwiewa się ich pragnienie, by inni wyznawali takie same wartości. Wtedy spadają z obłoków i buntują się, dostrzegając niesprawiedliwość, złośliwość lub wiarołomstwo ludzi. Wykluczone jednak, aby wyzbyli się swych ideałów, bo są pewni, że mają słuszność. „Ale ja nie chcę wiedzieć, że świat wcale nie jest taki, jak go sobie wyobrażam!”, wykrzyknął kiedyś jeden z tych utopistów w moim gabinecie.

Przez to dążenie do perfekcji nadwydajni popadają w dwie skrajności: albo rozwijają w sobie wszechogarniającą życzliwość i stają się empatycznymi, cierpliwymi i pobłażliwymi pocziwcami, albo zamieniają się w nieprzejednanych moralizatorów, zżymających się na wszelkie naruszenia ich

kodeksu moralnego i nieustannie ciskających gromy na gburów, cwaniaków, kanciarzy. Starzejąc się, ci poszukiwacze prawdy muszą zdecydować się, czy przybrać postawę mędrca czy zgorzkniałego zrzędy. Niektórzy non stop lawirują między dwiema opcjami.

W znacznej mierze właśnie z racji swego purystycznego systemu wartości ci filantropi mają wrażenie, że pochodzą z innej planety, i tak trudno im znaleźć sobie miejsce w naszym społeczeństwie. Obowiązujące nakazy społeczne nie mieszczą im się w głowie albo budzą ich oburzenie: za dużo niedopowiedzeń, hipokryzji, tchórzostwa, bezmyślnych i zakłamanych rytuałów! Totalny brak prostoty i szczerości!

Dzieje się trochę tak, jakby ich ideał doskonałości sięgał sufitu, a rzeczywistość czołgała się po podłodze. Zawieszeni pośrodku dokonują karkołomnych akrobacji, chcąc zniwelować istniejące w świecie rzeczywistym rozbieżności oraz niedoskonałości i ustalić, gdzie leży prawda. W firmie czy w rodzinie odgrywają rolę ruchomego trapu, przierzucanego w nieskończoność, aby naprawiać niesprawiedliwości i rozwiązywać konflikty. Oczywiście ci ekwilibryści czują się w końcu wyczerpani, ale nie ma mowy, by uelastyczniili swoje poglądy i sobie odpuścili.

Ponieważ nadwydajni mentalnie nie potrafią „odczytywać niuansów”, często traktuje się ich jak osoby upośledzone, co wydaje się im niedorzeczne i obraźliwe. System wartości obchodzi się bez niuansów. Te osłabiają wypowiedź i szybko stają się pretekstem do podstępного wypaczenia. Sądzi się, że przesadzam? W takim razie zaobserwuj, czym staje się podstawowy zakaz: „Nie zabijaj”, skoro tylko zaczyna się go niuansować: „Nie zabijaj. Ale to zależy w jakim przypadku!”. W ten sposób podstawowe zakazy przeradzają się w coraz większą okazjonalną permissywność. Na szczęście nadwydajni mentalnie nie dają za wygraną. Dla wielu z nich ważny jest przede wszystkim kościół moralny. Mogą żyć jedynie w zgodzie z

własnym systemem wartości.

Mąż regularnie ubliża Maryse i bije ją. Od niedawna jestem jej coachem i staram się natchnąć ją odwagą, aby od niego odeszła. To nie taka prosta sprawa. Maryse przestrzega pewnych zasad, a zgodnie z nimi oczywiście należy dotrzymywać danego słowa i wywiązywać się ze swoich zobowiązań. Na tych dwóch wartościach opiera się jej małżeństwo. Opisuje mi przykrą scenę, w której mąż znów ją obraził, krytykując jako gospodynię i powtarzając w kółko, że nie potrafi nawet porządnie złożyć serwetek; pod tym pretekstem nakrzyczał na nią i ją zwymyślał. Mimo wszystko ona nadal o niego dba, nie szczędząc fatygi: prowadzi dom, pierze bieliznę, przygotowuje posiłki. Dziwi mnie tak wielkie poświęcenie. Moim zdaniem opryskliwemu mężulkowi korona by z głowy nie spadła, gdyby sam złożył serwetki i poszedł sobie usmażyć jajecznicę. Może by się wtedy trochę uspokoił! Czy Maryse się boi, że ewentualny bunt skłoni małżonka do jeszcze większej napastliwości? „Skądże – odpowiada. – Po prostu staram się być uprzejma”. Sugeruję jej, że jeśli ktoś jest do tego stopnia uprzejmy, to już wykracza poza zwykłą uprzejmość. Ona wykrzykuje: „Och, zapewniam panią, robię to nie dla niego! Tylko dla siebie. Mam pewną wizję wspólnego życia i chciałabym być jej wierna. Znienawidziłabym siebie, gdybym dała się wciągnąć w jego małostkowe gierki i w spiralę odwetów. Postępując wobec niego tak, jak uważam, że się powinno postępować w związku małżeńskim, okazuję szacunek samej sobie!”.

System wartości nadwydajnych mentalnie obejmuje niesłychaną uczciwość i bezinteresowność. Dla zabawy podsuwam im następujący dylemat:

– Spacerujesz sobie na łonie natury, gdy nagle trafiasz na portfel z niewielkim plikiem banknotów w środku, bez nazwiska i bez adresu. Co robisz?

– Staram się znaleźć osobę, do której on należy.

Podkreślam:

– Nie ma tam żadnego nazwiska. Pierwszy lepszy cwaniak powie: „To moja własność!”, aby zainkasować gotówkę.

Na wszystkie sposoby odgrywam rolę adwokata diabła, aby udowodnić, że mogliby zachować dla siebie te pieniądze, bo szansa, że odnajdzie się właściciela, jest znikoma, a kwota nie taka znów wielka. Przeważnie nie odnosi to skutku.

– Wiem, to na pewno idiotyczne, ale nie mógłbym przywłaszczyć sobie tego portfela!

– OK, ale teraz, gdy już o tym pogadaliśmy, byłbyś zaszokowany, gdyby ktoś wolał go zatrzymać?

– No, trochę mniej!

Nadwydajni mentalnie są w większości całkiem bezinteresowni. Pieniądze ich po prostu nie interesują. Nie mogą tego pojąć ludzie normalnie myślący. To gratka dla manipulatorów. Muszę bardzo nalegać, aby nadwydajni mentalnie przyznali, że wszystkie problemy finansowe, jakie spotykają ich w związku, w przyjaźni, w rodzinie, a nawet często w pracy, można nazwać wręcz szalbierstwem i że nawet jeśli oni mają pieniądze w nosie, nikt nie jest na tyle bogaty, by dać się okradać. Jedyne argument, że ich bezinteresowność zapewnia bezkarność oszustom albo że pieniądze, które od nich wyłudzano, zostały poniekąd odebrane ich dzieciom, może czasami skłonić nadwydajnych do interwencji.

Jak to zrobić, aby nie sprzeniewierzyć się swoim przekonaniom, a jednocześnie nie czuć się nieszczęśliwym? Wystarczy, że nie próbuje się narzucać innym swojej wizji świata. W ten sposób idealisci mogą żyć w zgodzie ze sobą, nie wyzbywać się uczciwości, uprzejmości, pragnienia doskonałości, zarazem nie tracąc kontaktu z rzeczywistością i akceptując to,

że ci, którzy dokonali innych wyborów życiowych albo mniej wymagają od siebie, zachowują się inaczej niż oni.

„Ja tak właśnie robię – wyjaśnia mi Christine. – Nie osądzam innych, ale jeśli ktoś się pomyli, nawet na moją korzyść, wydając mi paragon lub rachunek, od razu to zgłaszam i proszę, aby poprawiono błąd. Niektórzy uważają mnie za naiwną idiotkę, ale ja nie mogłabym postąpić inaczej”.

SŁABE PUNKTY W SYSTEMIE WARTOŚCI

Jeśli wierzyć słowom tych pocziwych misiów, ich system wartości jest najlepszy pod słońcem. Zasadniczo mają rację: gdyby cała ludzkość stosowała go w sensie dosłownym, być może Ziemia stałaby się rajem. Tymczasem tak się nie dzieje, toteż pozwolę sobie na kilka krytycznych uwag.

System wartości nadwydajnych jest pomyślany tak, że mogą go stosować jedynie ludzie funkcjonujący podobnie jak oni. Okazuje się kompletnie nieadekwatny w relacjach z osobami małostkowymi i nierzetelnymi, a z „drapieżcami” – wręcz niebezpieczny. Lwa nie można traktować jak kotka. Krótko mówiąc, w tym systemie brak oprogramowania: „Jak wykrywać ludzi nieuczciwych i złośliwych oraz jak z nimi postępować”. W tym systemie wartości uprzejmość nie ma również wytyczonych granic. A przecież przysłowie powiada: „Jak ktoś głupi, to aż miło”. Trzeba sobie zadać pytanie: „Gdzie leży granica?”. Ale w końcu ten system jest spójny z fałszywym „self” zaprogramowanym na: „Bezwarunkowe przyjęcie VIP-ów”.

Inna niedogodność tego systemu wartości jest taka, że może stać się samowystarczalny i przeważać nad obowiązującymi regułami oraz prawami. Jeśli jakaś reguła lub zalecenie wydają się niesprawiedliwe, nielogiczne lub arbitralne, człowiek nadwydajny mentalnie nie będzie mógł się do nich nagiąć, choćby miał to później odpokutować. Za to potulnie przyjmie sankcję

za naruszenie reguły. System wartości przewiduje, że trzeba być świadomym swoich czynów i brać za nie odpowiedzialność. Z przenikliwością, jaka ich cechuje, nadwydajni mentalnie dostrzegają niedorzeczność, niebezpieczeństwo, brak solidarności lub niesprawiedliwość tam, gdzie nikt inny się ich nie dopatrzy. Ich bunt uchodzi wówczas za widzimisię lub kaprys. Frustracja pewna jak w banku!

Nadwydajność psychiczna przeważnie łączy się z nieskazitelną uczciwością i bezwzględny przestrzeganiem zasad. Chyba że nadwydajny uzna, że jakieś rozporządzenie jest idiotyczne albo jakiś przepis nie trzyma się kupy. Łatwo można jednak zaobserwować, jak dalece ci pełni wahań i wątpliwości ludzie są nieustępliwi, gdy tylko w grę wchodzi idealizm. Ich osobista etyka zawsze zwycięża. Może za swoje niewłaściwe postępowanie będą musieli zapłacić grzywnę albo nawet trafią do więzienia. Przyjmą karę z podniesioną głową, przekonani mimo wszystko, że słusznie postąpili. W rezultacie dyktatorzy trafiają na opór jedynie dzięki takim ludziom. Ich odwaga jest na miarę ich przekonań. Ale bywa, że przesadzają i sprawiają wrażenie, jakby chcieli narzucać swoje prawa innym.

François pamięta, że na dziedzińcu szkolnym regularnie stawał w obronie dręczonych kolegów, sam wymierzając sprawiedliwość gnębiicielom. Kary, jakie nieuchronnie na niego spadały, nie podkopywały jego morale. Myślał, że zwyczajnie spełnia swój obowiązek. Lecz, z natury prostolinijny, nie miał dość dystansu, aby się zorientować, że uczestniczy w dramatycznej, potrójnej grze. To normalne, jak sądził, że staje się oprawcą oprawcy, chcąc uratować ofiarę, która wcale nie była tak niewinna, jak mu się wydawało ¹.

Stosunek do wszelkich autorytetów to często delikatna sprawa. Trudno się dziwić, że w tym systemie wartości, w którym nie istnieją zazdrość, zawiść i walka o dominację, traktuje się drugiego człowieka jak równego sobie, niezależnie od jego rangi i stanowiska. Wrażenie na nadwydajnych robią

jedynie prawość, odwaga lub niezaprzeczalne kompetencje, które szczerze podziwiają i którym przyklaskują. W przeciwnym razie będą tak samo podchodzić do telefonistki, jak do dyrektora. Ich pokora i spokojna pewność siebie nie są postrzegane w odpowiedni sposób przez ludzi nawykłych do pokłonów i uniżoności. Już w dzieciństwie zaczynają się ich kłopoty z wszelką władzą. Najpierw popadają w konflikty z rodzicami i nauczycielami, potem, gdy dorosną, mają trudności w relacjach z kierownictwem w firmie. W ich oczach nie wystarczy pełnić funkcji szefa: trzeba być ponadto kompetentnym i wydawać inteligentne polecenia, zachowując przy tym, jeśli to możliwe, dobre maniery. Z drugiej strony respektowanie hierarchii służbowej dla nadwydajnych mentalnie w ogóle nie ma sensu.

Potwierdza to Philippe: „W stołówce natknąłem się na kierownika personalnego, więc powiedziałem mu, że chciałbym wziąć urlop szkoleniowy. Mój bezpośredni szef wpadł w furję. Jest przekonany, że tak postąpiłem, żeby wyrzucić na niego presję. Nic podobnego! Po prostu nadarzyła się okazja. W każdym razie powiedziałbym mu o tym prędzej czy później”. Philippe uważa, że zwrócenie się w pierwszej kolejności do swojego kierownika, aby ten porozmawiał z szefem wyższego szczebla, mija się z celem. To dziecinada i niepotrzebna strata czasu.

Mania traktowania wszystkich na równej stopie może zbijać z tropu i budzić nieufność tych, którzy znaleźli swoje miejsce w hierarchii służbowej i sprawują jakieś stanowisko. Wiele konfliktów, niezrozumiałych dla nadwydajnych mentalnie, można by uniknąć, gdyby zadali sobie trud i odnosili się do swoich rozmówców z szacunkiem, którego ci potrzebują, aby poczuć się pewniej. W firmie problemy zaczynają się w chwili, gdy wymagania pracownika są wyższe niż szefa. Prawie zawsze tak się dzieje z nadwydajnymi zatrudnionymi w korporacji. Bystrość, zdrowy rozsądek, szybkie wykonywanie zadań i perfekcjonizm przysparzają im kłopotów w

pracy.

Ostatni problem wynikający z tego systemu wartości polega na tym, że dzięki swej wrodzonej przenikliwości i życzliwości nadwydajni mentalnie natychmiast dostrzegają pozytywny potencjał drzemiący w ich rozmówcach.

„To prawda! – mówi mi Véronique. – Gdy kogoś widzę, choćby w telewizji, mam ochotę zmienić jego *look*, udzielić mu paru lekcji manier i wymowy, skierować jego uwagę na to, co jest w nim dobrego i wielkiego. Mógłby być kimś o wiele fajniejszym niż jest!”. Nadwydajni mentalnie postępują tak, jakby ich rozmówca miał dostęp do tego potencjału i uświadamiał sobie własne ukryte zalety. Taka zbyt pozytywna postawa często sprawia, że ich interlokutor czuje się nieswojo. Dana osoba nie może pojąć przesadnej serdeczności, z jaką się do niej podchodzi, i uznaje nadwydajnego za wstrętne lizusa, który ma jakieś ukryte zamiary. Możliwe też, że to zbyt przenikliwe spojrzenie ją prześwietla i obnaża, zmusza do uświadomienia sobie rozbieżności między tym, kim jest, a tym, kim mogłaby być, co również wywołuje dyskomfort, a nawet może być bolesnym doznaniem. Jedynie manipulatorzy będą zachwyceni głupotą człowieka nadwydajnego mentalnie i wykorzystają ją do ostatka.

-
1. Ofiary są z reguły mniej niewinne, niż twierdzą. Por. Christel Petitcollin, *Victime, bourreau, sauveur, comment sortir du piège*, Éditions Jouvence, Genève 2006. [\[wróć\]](#)

Rozdział 3

Trudności w kontaktach międzyludzkich

Wszystkie omówione przed chwilą cechy charakterystyczne, czy to neurologiczne, czy też etyczne, sprawiają nadwydajnym trudności na poziomie kontaktów międzyludzkich. Większość nadwydajnych doświadcza problemów w relacjach z innymi. Niektórzy mogą liczyć na wyrozumiałość i pozytywne nastawienie bliskiego otoczenia, co łagodzi gorycz porażek w nawiązywaniu i podtrzymywaniu kontaktów, ale w bardzo licznych przypadkach porozumienie z innymi pozostaje kwestią problematyczną. Główną przeszkodą jest nieznajomość niepisanych zasad regulujących stosunki między myślącymi normalnie. Interakcje społeczne nadwydajnych są z reguły zabarwione poczuciem dyskomfortu. Zatem coś się musiało stać, ale co? Popełniając jedną gafę po drugiej, osoby te tracą spontaniczność i chcąc uniknąć kolejnych żenujących sytuacji, wyostrzają czujność. Próżne starania, skoro domyślne reguły wciąż są dla nich niedostępne.

Kłopoty wynikają również z nadmiernych oczekiwań ludzi nadwydajnych. Uważają, że jeśli kogoś kochasz, lubisz, jeśli się z kimś przyjaźnisz, kolegujesz, sąsiadujesz, to powinienesz... Lista sposobów właściwego postępowania w takich okolicznościach jest długa i bardzo indywidualna. Dlatego wcześniej czy później taką osobę zawiedzie ukochany, przyjaciel, kumpel czy sąsiad. Sama lista nie uwzględnia realiów, składa się bowiem z

pojęć idealnych, a więc niemożliwych do wyjaśnienia. Należy jednak zrozumieć, że samotni, nierozumiani przez nikogo nadwydajni mogą się poruszać w nader ograniczonej przestrzeni, do której muszą żmudnie dostosowywać swoje oczekiwania dotyczące relacji towarzyskich. Mogą nawet wyrządzać sobie nawzajem krzywdę, gdyż ich kody zachowania są różne. Do braku zrozumienia przyczynia się także rozdźwięk między ich wartościami a priorytetami większości ludzi. „Jak można się pasjonować takimi głupstwami?”, myślą sobie jedni i drudzy.

Niejednokrotnie nadwydajni doświadczają na przemian odrzucenia i nękania. W skrajnych przypadkach, niestety częstych, dostają się pod wpływ jakiegoś drapieżcy, który potrafi nimi manipulować, zręcznie wykorzystując ich słabe strony.

NADZWYCZAJNOŚĆ MENTALNA I PRESJA PSYCHICZNA

W swojej poprzedniej książce, *Échapper aux manipulateurs* ¹, pochyliłam się nad problemem przemocy psychicznej, manipulacji oraz relacji, w której dana osoba podlega psychicznej presji. Wówczas moja uwaga koncentrowała się na manipulatorach i ich poczynaniach, jednak zaczęłam się interesować również profilem ich ofiar. Zresztą w poświęconym im rozdziale zamieściłam listę cech osobowości, szczególnie tych, które narażają na manipulację. Ku swojemu zaskoczeniu już wtedy zauważyłam, że większość czynników ryzyka to w zasadzie pozytywne cechy osobowości: niepospolity dynamizm i wesołość, wrodzona życzliwość i uprzejmość, zdolność do samokrytyki, szczere pragnienie rozwiązywania konfliktów itp.

Po ukazaniu się książki, nie musząc już się skupiać na manipulatorach, mogłam bardziej zainteresować się ich ofiarami. Zyskałam wówczas przekonanie, że dla narcystycznych dręczycieli ulubiony obiekt dokuczania

stanowią nadwydajni mentalnie. Potwierdza to kilkoro autorów publikacji o wybitnie zdolnych dzieciach: są one spokojne, z reguły mają samotniczą i marzycielską naturę, a choć z powodu swej uprzejmości przeważnie cieszą się sympatią kolegów, tego rodzaju osobowość drażni, lecz także przyciąga jak magnes rówieśników o skłonnościach dręczycielskich. Na podstawie wielu wyznań wysłuchanych w ramach praktyki terapeutycznej sędzę, że liczba i rodzaje przypadków dokuczania na przerwach między lekcjami są często niesłusznie lekceważone. W poradniku *Zespół Aspergera* Tony Attwood poświęca cały rozdział udrękom, jakich ofiarą padają w szkole dzieci dotknięte tym zaburzeniem.

Jak pociągać za sznurki?

Struktura umysłu nadwydajnych jest podatna na wszelkiego rodzaju presję psychiczną. Ich pustka tożsamościowa to prawdziwa gratka dla każdego manipulatora. Potrzeba silnych, bliskich i serdecznych związków oraz wręcz patologiczna szczerość nie pozwalają im przejrzeć jego uwodzicielskiej strategii czy wykalkulowanych pochlebstw. Sprawy toczą się zbyt szybko, a mimetyzm, do którego ucieka się drapieżca, działa bezbłędnie. Powszechnie nierozumiani, poszukujący pokrewnych dusz nadwydajni mentalnie wreszcie uznają, że trafili na kogoś podobnego, kto zaakceptuje ich takimi, jacy są, i już nie będą chcieli się z nim rozstać. Stopniowo relacje się psują, ale nadwydajny mentalnie wciąż pragnie zrozumieć tę drugą osobę i zakwestionować samego siebie. Meandry jego umysłu mogą go wieść ku nieustannemu rozpamiętywaniu. Jego nadmierne łaknienie harmonii sprawia, że jest podatny na wszelkie zagrożenia, a szczególnie źle znosi napięcia pogarszające atmosferę. Poza tym skłonność do obwiniania siebie i przypisywania sobie odpowiedzialności za wszystkie niedostatki i niepowodzenia wytwarza tożsamościową pustkę, w której manipulator będzie

mógł urzeczywistniać swoje projekty. Wreszcie nadchodzi dzień, gdy nadwydajny mentalnie zyskuje przekonanie, że to on manipuluje i stwarza w tej relacji problemy. Tym łatwiej mu w to uwierzyć, że w takim przeświadczeniu żyje przecież od czasów dzieciństwa.

Zjawisko zadziwiającej komplementarności

Jestem pewna, że narcystyczni dręczyciele żywiołowo nienawidzą nadwydajnych mentalnie, ponieważ ci są ich dokładnym przeciwieństwem. Dręczyciele są złośliwi, nienawistni, nieufni, zgryźliwi, tchórzliwi i próżni. Jak mogliby cenić kogoś z natury dobrotliwego, kochającego, ufnego, radosnego, odważnego, a zwłaszcza intensywnie żyjącego? Manipulatorzy to złodzieje życia i profanatorzy. Muszą zbrukać, zdeptać, zdeprecjonować wszystko, co kojarzy im się z miłością i radością życia.

Odkryłam, że między narcystycznymi dręczycielami a nadwydajnymi mentalnie istnieje niebezpieczna komplementarność. Jakby jedni byli białymi, a drudzy czarnymi klockami tej samej układanki. Wygląda to jak spotkanie anioła z diabłem. Po czym następuje bezlitosna i nierówna walka dobra ze złem, życia ze śmiercią, osobnika wyrachowanego z pocziwcem.

Oto przykład tej zadziwiającej komplementarności: o hiperestezji nadwydajnych opowiadałam na początku tej książki. W poprzedniej wyjaśniałam, w jaki sposób manipulatorzy nasycają dźwiękami, zapachami, obecnością przestrzeń sensoryczną nadwydajnych, doprowadzając ich wręcz do obłądu. Istotnie, łatwiej wypełniać tę przestrzeń u nadwydajnego cierpiącego na niską ukrytą inhibicję niż u normalnie myślącego, niezbyt wrażliwego na hałasy czy zapachy, a nawet zdolnego nie zwracać na nie uwagi.

Inny przykład: wcześniej w tej książce zastanawiałam się nad zaburzeniami snu nadwydajnych mentalnie. Otóż manipulatorzy (podobnie

jak guru każdej sekty) starają się pozbawić swoją ofiarę przede wszystkim nocnego odpoczynku. Potrafią wywołać sprzeczkę tuż przed pójściem spać, aby sprowokować rozgałęziające się natrętne myśli nadwydajnego, które uniemożliwią mu zaśnięcie. Wzdychają, nerwowo wiercą się w łóżku, prychają, pod byle pretekstem zapalają światło, trzaskają drzwiami... (tak, tak: robią to celowo!). Nadwydajny, mający nader wrażliwe ciało migdałowe, gwałtownie się budzi i ma ogromne trudności z ponownym zaśnięciem. To z pewnością jeden z głównych czynników zwiększających ryzyko samobójstwa, bo niedostatek snu ma bezpośredni wpływ na poziom serotoniny. Tak więc przeciwstawień wskazujących na uzupełnianie się cech mamy mnóstwo: manipulatorzy są podstępni, zakłamani i nieżyczliwi. Nadwydajni – otwarci, szczerzy do bólu i życzliwi do przesady. Tamci – pewni siebie, apodyktyczni i łatwo ferujący wyroki. Ci – wątpiący w siebie, nieasertywni i skłonni do regularnego kwestionowania samych siebie. Sporządzenie listy komplementarnych cech zajęłoby dużo czasu. Wniosek, jaki z tego wyciągnęłam, narzucał się z przerażającą oczywistością: dręczyciele wyżywają się wyłącznie na osobach nieprzeciętnie zdolnych. Przy każdej okazji się o tym przekonuję. Kiedy w swoim gabinecie przyjmuję ofiarę prześladowania, czy to w życiu prywatnym, czy zawodowym, szybko spostrzegam, że mam do czynienia z nadwydajnym mentalnie, borykającym się z czyjaś złą wolą, tym mniej dla niego zrozumiałą, że uważa złośliwość i sabotaż za całkowicie nieproduktywne postawy.

Fałszywe „self” działające w trybie ciągłym

Wreszcie tym, co w obliczu presji paraliżuje nadwydajnych mentalnie, jest ich fałszywe „self”. Jak już zauważyliśmy, zaprogramowane na spełnianie ich wszystkich oczekiwań, działa ono automatycznie, a mechanizm ten daje

narcystycznym dręczycielom poczucie upajającej mocy.

Z niekłamanym upodobaniem wypróbowują swoją potęgę i wyprowadzają w pole swoje ofiary.

Gdy tylko dręczyciel ma jakąś prośbę, choćby jej wyraźnie nie formułował, nadwydajny dwoi się i troi, by ją spełnić. To fascynujące i zabawne! Będzie przez dłuższy czas usiłował wychodzić naprzeciw wszystkim oczekiwaniom, nawet nie zdając sobie sprawy, że są one ze sobą sprzeczne. Normalni ludzie znają granice przyzwoitości, dręczyciele – nie. Uznają tylko te, które ktoś stanowczo im wyznaczy. Słowa „stop” nie można wypowiedzieć z pozycji ofiary. Aby takiego dręczyciela nauczyć moresu, należy swoje fałszywe „self” przestawić na tryb „off” i zacząć działać stanowczo oraz konsekwentnie. Zakłada to rezygnację z uprzejmości, grzeczności, oględności, a przede wszystkim z dążenia do takiego kompromisu, który zadowoliliby obydwie strony. Trzeba odważyć się na twardą konfrontację, na wypowiedzenie wojny, trzeba też wiedzieć, jak wyrzucić na dręczyciela presję, by go zmusić do odwrotu. Odmowa podjęcia dyskusji, nieprzejednanie, czyli upór, a w wielu wypadkach konieczność okazania się brutalnym i napastliwym – to wszystko jest sprzeczne z ideałami pokoju i harmonii wyznawanymi przez nadwydajnych. Otóż by wyzwolić się spod presji, należałoby do dręczyciela przemawiać jego własnym językiem. A to leży na antypodach osobowości człowieka mentalnie nadwydajnego. Gdy tylko uwolni się on od dominacji, niełatwo pogodzi się z tym, że musiał postępować w ten sposób.

Co robić, aby więcej nie padać łupem narcystycznych dręczycieli

Aby nie stać się łatwym łupem narcystycznych dręczycieli, nadwydajni musieliby najpierw uznać, że nieżyczliwość istnieje. To nie błahostka! W

oczach nadwydajnego wszyscy mają dobry charakter. Nie sposób być bezinteresownie złym. W świecie nadwydajnych brak miejsca na nienawiść, zazdrość, urazę. Zatem jeśli ktoś jest niedobry, to bez wątpienia dlatego, że jest pogrążony w nieszczęściu. Tymczasem taki związek przyczynowo-skutkowy jest nieuprawniony. Nadwydajny byłby ogromnie nieszczęśliwy, gdyby musiał stać się człowiekiem złym, ale nawet będąc bardzo nieszczęśliwym, złym nigdy by nie został. Natomiast manipulatorzy są źli, a nawet okrutni, ale cieszy ich to i wcale nie są z tego powodu nieszczęśliwi. Przeciwnie, złośliwość i złudzenie wszechmocy, jakie ona daje, wprawiają ich w stan upajającej rozkoszy. Kiedy kłamią czy zadają rany, czują się silni i inteligentni, popadają w euforię. Nadwydajnemu mentalnie jeszcze trudniej zrozumieć, że można kłamać i być wyzbytym wszelkich uczuć. Niełatwo mu przyjąć do wiadomości, że wszystko, choćby napad rozpaczy albo wyznanie miłości, może być wykalkulowane. Często ja sama wykazuję zły charakter, insynuując, że mogą istnieć ludzie aż tak źli!

To straszne musieć się ograniczać! A jednak coś ci podpowiada, że wcześniej czy później trzeba będzie wytyczyć granice uprzejmości. Na naszej planecie są nie tylko ludzie życzliwi czy pełni dobrej woli. Jak już wspominałam, co dobre dla kotka, nie jest wskazane dla tygrysa. Do tej pory w relacjach towarzyskich podpisywałeś tylko чеки in blanco. Twoja uprzejmość działała automatycznie i kierowała się spontanicznie ku wszystkim. Teraz czas przejść na tryb ręczny. Na twoją uprzejmość ludzie powinni zasłużyć.

Oto pytania, jakie powinienes sobie zadać, by wyznaczyć ścisłe granice swojej uprzejmości:

Znasz na pewno określenie „jak ktoś głupi, to aż miło”. Nadeszła pora, abyś się zastanowił: „Do którego momentu jestem uprzejmy, a kiedy staję się głupi?”.

Drugie pytanie: „Do którego momentu jestem uprzejmy, a kiedy staję się uległy?”, to znaczy „W którym momencie ustępuję drugiemu z powodu mojego fałszywego „self”, zamiast szanować samego siebie?”.

Poza tym pomyśl, jak bardzo boisz się konfliktów: „Do którego momentu jestem uprzejmy, a kiedy staję się tchórzem? Czy nie przeważa u mnie lęk przed konfrontacją?”.

I jeszcze pytanie pomocnicze: „Czy dana osoba zasługuje na moją uprzejmość?”

Pamiętaj też o tym krótkim, prostym zdaniu, dzięki któremu twoje „ja” zyska przestrzeń życiową: „Oj, to mi nie odpowiada!”. Stanie się ono początkiem samopotwierdzenia.

W końcu muszę cię pozbawić ostatniego złudzenia: nie, nie wszyscy mogą się zmienić. To nawet niebezpieczne dać drugą szansę komuś z gruntu złemu. Manipulatorzy, mimo okazywanej im miłości i cierpliwości, nie zmieniają się. Przede wszystkim dlatego, że są dumni i cieszą się z tego, za kogo się w swoim najgłębszym przekonaniu uważają. Wszyscy oprócz nich to głupki! Co więcej, ich system myślowy jest uodporniony na samokrytykę: oni są idealni, a problemy zawsze stwarzają inni. Jeśli obiecują, że się zmienią, to tylko po to, by uśpić twoją czujność. Dopóki nadwydajni mentalnie tego nie zrozumieją, dręczyciele będą ich wodzili za nos. Trudno ci się przyznać, że nie możesz pomóc komuś, kogo uważasz za cierpiącego. Nie jest też łatwo zaakceptować, że tamten od samego początku po prostu się z ciebie naigrawał. Zapewniam cię jednak: gdy mamy do czynienia z manipulatorami, jedyne rozsądne wyjście to ucieczka!

Gdy mowa o presji psychicznej, zdecydowanie największą pułapką jest kwestia stymulacji intelektualnej i ludzi nadwydajnych mentalnie. Wielokrotnie wyznawali mi: u mojego dręczyciela fascynowała mnie pozorna złożoność jego osobowości. Oto nareszcie wyzwanie dla umysłów

spragnionych pokonywania przeszkód! I tak nadwydajni wplątują się w sieć własnej inteligencji, jeszcze zanim zrozumieją, że u kogoś, kto zadowala się kłamstwami, oszustwami i przeczeniem samemu sobie, nie znajdą niczego skomplikowanego. By nie popaść w uzależniającą relację, musisz wreszcie uświadomić sobie, jak wielka jest moc inteligencji. Twojej inteligencji.

KŁOPOTLIWA INTELIGENCJA

Wprawdzie trudno ci to pojąć, ale twoim najważniejszym problemem jest twoja inteligencja. Najwyraźniej wyrasta ona ponad przeciętną. Można to wyjaśnić obiektywnie: myśl rozgałęziona jest bardziej efektywna niż myśl sekwencyjna i to z kilku powodów.

- Zarządza jednocześnie większą liczbą danych;
- Jej działanie na zasadzie skojarzeń potęguje możliwości zapamiętywania i poszerza wybór reakcji.
- Umiejętność tworzenia skojarzeń niestandardowych zwiększa jej kreatywność.
- Mieć takie skojarzenia to jakby iść na skróty, dzięki czemu można funkcjonować szybciej.
- Zdolność ogarniania całokształtu spraw pozwala jej definiować i analizować problemy w całej ich złożoności.
- Szybkość przepływu impulsu nerwowego jest większa w półkuli prawej.

Tak więc, na podobieństwo lemura zwinnie skaczącego z gałęzi na gałąź w dżungli, ta myśl spogląda na gęstwinę problemów z szerokiej perspektywy, podczas gdy myśl sekwencyjna, niczym zwierzę prowadzące naziemny tryb życia, zmudnie toruje sobie drogę wśród gęstych zarośli, nie ogarniając całości trasy, którą ma pokonać.

Nadwydajni blokują się psychicznie na samą myśl, że są nadzwyczaj inteligentni. W ostateczności mogą sobie przypisywać inteligencję specyficzną, ale nadzwyczajną? Nigdy! Wyjaśnia to następujący paradoks: im bardziej jesteśmy inteligentni, tym bardziej w to wątpimy i tym mniej sobie to uświadamiamy. Wobec tego nadwydajni walczą z pojęciem wyjątkowości, które wręcz ich szokuje, przede wszystkim dlatego, że jest sprzeczne z wyznawanymi przez nich wartościami równości i braterstwa.

Ponadto jeśli uznamy się za intelektualnie sprawniejszych od przeciętnych ludzi, to zanegujemy swoją skromność. Koniec końców, łatwiej uważać się za trochę nadwrażliwego i niedostosowanego. „Niepospolita inteligencja” byłaby zbyt stygmatyzująca. Niektórzy nadwydajni powiedzieli mi, że gdyby się do niej przyznali, pogłębiłoby to poczucie izolacji, które sprawia im cierpienie.

A przecież pogodzić się z tym stanem rzeczy, zaakceptować swoje jestestwo znaczyłoby, że już nie musimy się ukrywać za swoim fałszywym „self”. Aby jednak otworzyć na oścież furtkę klatki, w której prawdziwe „ja” jest zamknięte od czasów dzieciństwa, musisz podążyć korytarzem lęku i śmiało wyważyć te pancerne drzwi, na których, jak pewnie pamiętasz, wiszą tabliczki: „Strach przed odrzuceniem i opuszczeniem”, „Smutek wywołany poczuciem własnej odmienności”, wreszcie „Złość spowodowana niemożnością bycia sobą”. Zakres kwestionowania jest gigantyczny, ponieważ w jego ramach odwracamy porządek wszystkich spraw i odtwarzamy ciąg zdarzeń, w którym bezsensowne marnotrawstwo przeplata się z absurdalnym cierpieniem.

Proces odzyskiwania integralności jest zbyt gwałtowny, korytarz – zbyt przerażający, złość, z którą trzeba sobie poradzić – zbyt wielka. Aby zatem nadwydajni mogli uniknąć konfrontacji z tą złością, przyczajoną w głębi ich psychiki, szybko uruchamia się mechanizm obronny: „I tak nie masz racji: jestem głupi!”. I ochoczo wyliczają swoje nawet najmniejsze uchybienia czy niedociągnięcia. W ten sposób umacniają się w przeświadczeniu o własnej tępcie.

Nadwydajni wiedzą o swoim roztargnieniu, niekiedy wręcz bezradności wobec drobnych problemów życia codziennego, lecz nie zdają sobie sprawy, że są w stanie efektywnie rozwiązywać wielkie problemy. Kiedykolwiek im się to udaje, nie kryją zdziwienia i twierdzą, że to nic trudnego. Tymczasem

gdziekolwiek się znajdą, do czegokolwiek się zabiorą, odnoszą sukces. Szybcy, sprawni, wszystko robią dobrze i są tego świadomi, nie przychodzi im jednak do głowy, że tacy są tylko oni, nawet jeśli dostrzegają, że ich otoczenie nie umie sobie z niczym poradzić.

Martine jest sekretarką i księgową. Kiedy zatrudniła się w pewnej małej rodzinnej firmie, dział administracyjny był tam zdezorganizowany, przeciążony, a płatności regulowano ze znacznym opóźnieniem. W ciągu niecałych dwóch lat nadrobiła zaległości, uporządkowała kartotekę, zreorganizowała dział i wprowadziła system zarządzania bieżącymi sprawami, działający tak skutecznie, że teraz Martine nie ma prawie nic do roboty i po prostu się nudzi. Nie może jednak zrozumieć, dlaczego koledzy nie są równie metodyczni jak ona: dla niej to dziecinnie proste! A jeszcze mniej rozumie powoli narastające wokół niej zazdrość i wrogość. Cóż takiego zrobiła, żeby sobie na nie zasłużyć? Jest naiwna, nie przyjmując do wiadomości, że intelektualnie przerasta swoje otoczenie, tymczasem ono widzi to jak na dłoni!

Naiwna? Chyba nie tak bardzo. Jak wszyscy nadwydajni mentalnie, Martine niestrudzenie usiłuje zamaskować swoją odmienność. Gdyby jednak głębiej się zastanowiła, musiałaby przyznać, że dziesięć razy dziennie zachodzi w głowę, jacy naprawdę są ci inni. Pozwalając sobie na odrobinę szczerości, uznałaby, że apatyczni, uparci lub ograniczeni. Ich ospałość czy brak rozsądku ją irytują, powściąga jednak emocje. Działają jej na nerwy banalność i powierzchowność ich rozmów. Ich opinie to frazesy, a wypowiedane przez nich uwagi świadczą o obcesowości. Miałaby niejedną okazję wytknąć im małostkowość, egoizm, a nawet, nie bójmy się tego słowa: głupotę. Ale nie, Martine unika wszelkiego wartościowania. To byłoby wejście w czeluść tunelu. Czym prędzej wracajmy do naszego salonu VIP!

A przecież nie przyjmując do świadomości swojej wyższości intelektualnej, wyrządzasz krzywdę normalnie myślącym. Wyobraź sobie mistrza olimpijskiego rywalizującego z amatorami i negującego swoją przewagę kondycyjną. Jego miażdżące zwycięstwa ośmieszyłyby i zdeprimowały tych żałosnych niedzielných sportowców. I w dodatku ten fałszywy skromniś rozpowiadałby wokół, że nie jest pod żadnym względem wyjątkowy! Tamci mieliby prawo znienawidzić go i wykluczyć ze swojego grona. Ty natomiast, nie chcąc uznać swojej nadzwyczajnej inteligencji i pragnąc grać jak równy z równym z każdym pozbawionym twoich umiejętności człowiekiem, postępujesz niczym ten olimpijczyk. Co twoim zdaniem musi odczuwać normalnie myślący, gdy w ciągu kilku sekund rozwiązujesz problem, nad którym on biedzi się od kilku tygodni? A następnie, gdy twierdzisz, że to było bardzo łatwe i że nie dokonałeś żadnego wyczynu? Skromność nieuwzględniająca własnej wyższości może szybko stać się fałszywa, czy wręcz przekształcić w pogardę. Jeśli spojrzeć na sprawę pod tym kątem, trudno się dziwić, że systematycznie wzbudzasz niechęć, wręcz zawiść, prawda? Uważam, że taki rozdźwięk, dostrzegany przez pracowników niższego stopnia, a negowany przez tych stojących wyżej w hierarchii, często prowadzi do sytuacji mobbingowych.

Nie mylmy pokory z fałszywą skromnością. Możesz zyskać akceptację innych, nie zaprzeczając swojej naturze, lecz zwyczajnie ją uznając. Wystarczy, byś się zdobył na obiektywizm. Stwierdzenie faktu to nie przejaw samochwalstwa. Najbardziej rzetelnie potraktujesz sprawę, przyjmując raz na zawsze do wiadomości swoją odmiennność. Potem podziel ją na poszczególne, niezależne od siebie właściwości, by mogli je przyswoić normalnie myślący. W zrozumieniu i zaakceptowaniu ciebie takim, jaki jesteś, mogą pomóc niewyszukane, lecz starannie dobrane słowa. Powiedz jak najprościej: „To prawda: jestem szybki (zorganizowany, wrażliwy, zafascynowany

tematem...)” albo: „Tak, mam wycucie szczegółu (czy pamięć do twarzy)”. Nie kryj się z optymizmem czy życzliwością, lecz zawsze, by nie uchodzić w firmie za nadgorliwca, uprzedź kolegów: „Nie potrafię nic nie robić. Bez przerwy muszę się czymś zajmować!”.

Aby okazywać normalnie myślącym należny im szacunek, warto ich zrozumieć. Negując osobowość tych ludzi, zakłócasz ich funkcjonowanie, przyprowadzasz o zbędny stres i narażasz na pomyłki. Naprawdę zadajesz im gwałt, nie uznając, że są niedoposażeni (wiem, że to stwierdzenie cię oburzy!). Danielle, irytując się, bez przerwy wytyka innym brak rozsądku. Usiłuję jej wytłumaczyć, że zdolność logicznego myślenia nie jest przypisana każdemu. Ona się złości: „Jak to? Wystarczy zastanowić się pięć minut, zanim się coś zrobi. To potrafi każdy!”. Otóż nie, nie każdy to potrafi. Danielle nie może tego zrozumieć. A przecież teoretycznie nie ma sensu mówić kretynowi, że nim jest, bo jeśli jest nim naprawdę, nie może sobie z tego zdawać sprawy.

Słuchając mnie, Martin uświadamia sobie, że od lat często wpada w gniew przy kasie w supermarkecie albo na lotnisku przy rejestracji bagażu. Nierzadko wymyśla pracującym tam ludziom, których uznaje za niemądrych i którym przypisuje złą wolę. Gdy wreszcie pojmuję, że za każdym razem przebiera miarę, czerwieni się z zażenowania i ponieważ żałuje swoich wyskoków. W przeciwieństwie do Martina i Danielle Nelly już dawno przećwiczyła ten temat. Uśmiecha się porozumiewawczo i opisuje mi swoją technikę: „Mój pomysł jest taki: upewniam się, czy zrozumieli, i pozwalam im działać w sposób i w tempie, jakie uważają za stosowne. Trzeba być cierpliwym, a przede wszystkim nie interweniować, by nie mącić im w głowie. I w końcu wszystko zostanie wykonane należycie, choć ja zrobiłabym to inaczej”. Nelly ma słuszność. W kontaktach międzyludzkich należy okazywać przede wszystkim cierpliwość i życzliwość.

Jeśli pojmiesz, czym normalnie myślący różnią się od ciebie, nie będą cię razić ich zachowania i uwagi. Łatwiej też uświadomisz sobie, dlaczego nie rozumieją twojej postawy. Właśnie teraz możesz skonfrontować się z obiektywnymi różnicami.

KIM SĄ NORMALNIE MYŚLĄCY?

„No dobrze, ale czym ci normalnie myślący się ode mnie różnią?”. To pytanie zadają mi nadwydajni mentalnie na tym etapie rozpatrywania problemu. Sporo miejsca poświęciłam tłumaczeniu, że prawa półkula twojego mózgu jest bardziej rozwinięta niż lewa. Skoro nadwydajni stanowią od 15 do 30 procent ludności, znaczy to, że odwrotne okablowanie mózgu, a więc dominującą półkulę lewą, ma od 70 do 85 procent populacji. Ci ludzie mieszczą się w granicach normy, więc nazywam ich „normalnie myślącymi”. Przewaga jednej czy drugiej półkuli określa profil neurologiczny każdego człowieka i świadczy o innej mentalności. W książce *Udar i przebudzenie* Jill Bolte Taylor, relacjonując swój wylew krwi do mózgu, notuje spostrzeżenia, które ją zadziwiły. Daje nam też cenne wskazówki dotyczące różnic w funkcjonowaniu obydwu półkul. Oczywiście w przypadku autorki istniał ukryty problem medyczny, lecz to, co opowiada o swoim życiu bez lewej półkuli, do złudzenia przypomina opis zespołu Aspergera. Sama potwierdza, że zmieniła się jej osobowość, a także system wartości. A więc na czym polega myślenie zdominowane przez lewą półkulę?

Profil neurologiczny normalnie myślących

W porównaniu z tobą normalnie myślących cechuje hipestezja ². Ich pięć zmysłów, a zwłaszcza węch, jest mniej rozwiniętych, mniej czujnych i mniej wrażliwych na szczegóły. Niczego nie wypatrują, nie nasłuchują i nie wywąchują. Umyka im wiele rzeczy, innych zaś sobie nie przypominają, w

związku z tym poziom ich wymagań jest niższy od twojego. Nie mają o to do nikogo pretensji i dlatego łatwiej oceniać ich osiągnięcia. Ukryta inhibicja działa na zasadzie automatycznej, bez trudu wymazując wszystko, co niepotrzebne lub co przeszkadza. Pozwala im to koncentrować się na sprawach istotnych. Uwaga normalnie myślących nie rozprasza się łatwo pod wpływem okoliczności. Na przykład ich umysł izoluje dźwięk twojego głosu, który dobrze słyszą mimo hałasu. Bez wysiłku słuchają cię, jednak pod warunkiem że twoja wypowiedź jest dostosowana do ich struktury psychicznej, oczywiście linearnej. Muzyka prawie nigdy nie jest na tyle głośna, by im przeszkadzać. Przeciwnie, dzięki stymulacji sensorycznej czują, że żyją, a świat wydaje im się weselszy. Muzyka, oświetlenie, tablice reklamowe, wszelkie ozdóbki i syntetyczne zapachy podobają się im niemal w każdych okolicznościach. To cię chyba dziwi?

Stąd wynika cała reszta. Są mniej uważni, a więc nie zwracają uwagi na intonację czy sposób wypowiedzania słów, które zresztą dla nich nie są tak naładowane znaczeniami jak dla ciebie. W ogóle nie odczytują komunikatów niewerbalnych. Jeśli liczysz, że ledwo usłyszysz początek zdania, odgadną, co masz na myśli, to się rozczarujesz. Z drugiej strony są od ciebie mniej drażliwi. Aby się naprawdę obruszyli, trzeba by ich ostro skrytykować albo odwołać się do ich wysoko rozwiniętego poczucia wstydu.

Jill Bolte Taylor przypomina sobie, że żyjąc pod panowaniem swojej lewej półkuli mózgowej, była mniej uczuciowa, lecz bardziej znerwicowana. Zauważyła, jak bardzo wzrosła rola emocjonalności po doznanym udarze. Dopóki dominowała lewa półkula, do Jill nie przemawiały słowa otuchy, nie musiała też wychwytywać przyjaznych sygnałów, by czynić postępy, ale odkąd przyszło jej funkcjonować pod wpływem prawej półkuli, te czynniki zyskały kluczowe znaczenie. Natychmiast pojęła, jaka dynamika znamionuje relacje międzyludzkie. Z niektórymi wysysającymi z niej energię osobami nie

mogła już utrzymywać kontaktu. Inne swoją życzliwością dodawały jej sił. Zrozumiała, że nie mogłaby wyzdrowieć bez nieustannie okazywanej miłości i cierpliwie udzielanego wsparcia najbliższego otoczenia. To wszystko jest dla ciebie oczywiste, nieprawdaż? Móc czytać w myślach ludzi i odgadywać to, czego nie wyrażają słowami, było dla niej rewelacją, podobnie jak stany medytacji czy poczucie jedności ze wszechświatem. Możesz stąd wywnioskować, że do pławienia się w morzu powszechnej miłości, w poczuciu bliskości z naturą i innymi istotami ludzkimi, nie są zdolni normalnie myślący.

Ich sekwencyjny tok myślenia można porównać do sznura z węzłami. Metodycznie rozsypują jeden splot po drugim. Zajmuje to dużo czasu i pewnie cię niecierpliwi, bo wiesz, jak długi jest sznur i jak dużo znajduje się na nim węzłów. Już chyba zauważyłeś, że jeśli kilka spróbujesz przeskoczyć, by bezzwłocznie dotrzeć do końca, albo jeśli wtrącisz jakąś nieznaczącą uwagę, twój rozmówca, bardziej lub mniej cierpliwie, poczeka, aż skończysz dygresję, i podejmie swój wywód w tym miejscu, gdzie mu go przerwałeś. To ważne: nie zmuszaj normalnie myślących, by wypuszczali sznur z ręki. Rozdrażnisz ich albo namącisz im w głowie! Ich myślenie sekwencyjne jest dostosowane do systemu szkolnego. Nie grozi rozproszeniem uwagi na wszystkie strony. Umożliwia uczenie się „na pamięć”, nawet jeśli w tym, co zapamiętujemy, nie ma nic do zrozumienia. Pozwala tworzyć plany: duże I, małe 1, małe a... itd. Gdyby Manon myślała sekwencyjnie, nie miałaby trudności z napisaniem referatu na temat włoskiego renesansu. Za pracę o strukturze i treści przypominającej wykład akademicki czy podręcznik szkolny zebrałaby gratulacje. Myślenie sekwencyjne toczy się po określonych torach, co w dłuższej perspektywie nadaje mu stabilność i spójność. Umysł normalnie myślącego zawiera mniej idei, mniej pytań, mniej oryginalności, ale wszystko jest tam starannie poukładane.

Świat uczuć normalnie myślących

Normalnie myślący mają znacznie mniejsze potrzeby emocjonalne niż ty. Wystarczają im i całkowicie odpowiadają relacje, które ty uznajesz za powierzchowne. Chętnie rozmawiają o banałach, wymieniają się frazesami, dzielą poglądami, które nie budzą konfliktów, a spotykają się dla samej przyjemności przebywania razem. Lubią grupę, a nawet tłum. Lubią zabawę i rozrywkę. Nie potrzebują dyskusji na wyższym poziomie i nie mają pokusy zmieniać świata. Skoro powszechny sposób myślenia im odpowiada, po cóż mieliby szukać innego? Myśli zbyt radykalne ich przerażają, wręcz szokują. Niechętnie słuchają ludzi skłonnych do wynurzeń, bo to, co mówią, budzi niepotrzebny lęk. Dopiero gdy normalnie myślącym przydarza się coś złego, mają ochotę opowiadać o swoich sprawach osobistych. Wówczas doceniają wielką umiejętność słuchania i pokłady empatii tkwiące w nadwydajnych umysłach, ale gdy tylko poczują się lepiej, znów nabierają rezerwy i odzyskują komfort psychiczny, z przyjemnością prowadząc pogawędki na banalne tematy. Nadwydajny, który słuchając pochopnych zwierzeń, już miał nadzieję na serdeczną przyjaźń, przeżywa rozczarowanie. Rozgoryczony, wyciąga wniosek, że został wykorzystany, gdy coś było nie tak, a teraz, gdy wszystko jest w porządku, rozmówca ma go w nosie. To błędna interpretacja: dla normalnie myślących rozmowy na tematy intymne prowadzi się tylko w chwilach załamania.

Normalnie myślący chętnie krytykują, szczególnie to wszystko, co odbiega od konwenansów. Dla nich krytykować nie znaczy odrzucać, lecz pomagać w doskonaleniu się. Lubią także komentować postępowanie swego otoczenia. Nadwydajni często źle przyjmują to, co uważają za obmowę czy plotki z magla. W swojej książce *Urodziłem się pewnego błękitnego dnia* Daniel Tammet zauważa, że wśród ludzi plotka pełni taką samą funkcję jak iskanie wśród małą: tworzy więź społeczną. Większą wagę niż samo obmawianie ma

komentowanie czyichś postępów. Takie zachowania mają więc sens, którego nie dostrzegają nadwydajni. Oni przecież nie potrzebują żadnego iskania, bo zawsze czują się związani z innymi.

MENTALNOŚĆ LEWOPÓŁKULOWCÓW

Indywidualizm

Mentalność normalnie myślących regularnie szokuje prawopółkulowców. I nie bez powodu, gdyż ci przykładają inną miarę do idei dzielenia się. Przewaga lewej półkuli sprzyja indywidualizmowi, a nawet egoizmowi, tymczasem dominacja prawej – myśleniu kolektywistycznemu i altruistycznemu. Jill Bolte Taylor zauważa nawet, że gdy leżała na oddziale chorób wewnętrznych, jej prawą półkulę wprowadziła w osłupienie mentalność lewej. Podczas rehabilitacji tej ostatniej, jak szczerze przyznaje, odrazą napełniała ją myśl o powrocie do dawnego indywidualizmu, chciwości, a nawet małostkowości. Nie tęskniła też bynajmniej do swojego „ja”, zawsze gotowego osądzać czy oskarżać innych! A więc u normalnie myślących indywidualizm wynika raczej ze struktury osobowości, niż jest zależny od woli. W trakcie wymiany zdań taki człowiek będzie się koncentrował raczej na tym, co różni go od rozmówcy, podczas gdy prawopółkulowiec będzie szukał wszystkiego, co mogłoby ich do siebie zbliżyć.

Móc się odróżniać od innych to warunek posiadania ego o właściwej strukturze. Niekiedy nadwydajnym brak go do tego stopnia, że już nie mają indywidualnej tożsamości. Potrafią działać tylko w grupie. Nie do zniesienia wydaje im się samotność, ale jeszcze gorzej znoszą gwałtowne rozstania. Florence wyjaśnia mi, jak to funkcjonuje: „Gdy tylko ktoś wchodzi w moje życie, już nie potrafię go wyrzucić. Życie jest jak sztuka teatralna: każdy musi grać swoją rolę. Gdy brakuje jednego aktora, trzeba pisać dramat od nowa, zmieniając fabułę i dialogi”. Napomykając o pewnym swoim związku,

który ją niszczył, dodaje: „Zerwanie z tamtym facetem było jak odcięcie sobie ręki”.

Tym wyjaśnieniem Florence trafiła w sedno: myślenie niektórych nadwydajnych mentalnie jest do tego stopnia kolektywistyczne i globalne, że żyją w poczuciu niezróżnicowania: „Bliźni jest częścią mnie”. Dlatego tak trudno im zrozumieć indywidualizm normalnie myślących. Powiedzieć: „Inny nie jest mną”, jest równie bezsensowne jak: „Och, mam to gdzieś! Noga mi się złamała. Niech idzie do lekarza!”. Stąd tak łatwo jest manipulatorowi skłonić cię, byś poświęcił mu czas. Wystarczy, by utwierdził cię w przekonaniu, że ta noga należy po prostu do ciebie. Ale ty naucz się brać nogi za pas! (Przepraszam, nie mogłam sobie odmówić gry słów).

Wyobrażasz sobie życie jako ogromny, ciągnący się w nieskończoność park, a ludzi – jako kępy drzew, krzaki, klomby. Park należy do wszystkich. Myślisz sobie: „Jak to dobrze, że mamy tu taką różnorodną roślinność. Gdyby nie ona, panowałyby straszna monotonia! Jednak czy będziemy porównywać zagajnik z klombem, żeby orzec, który jest lepszy? Zresztą, jak wymknąć się z tego krajobrazu? Nie możemy wyjść z parku, najwyżej trochę oddalić się jedni od drugich, choć i tak nasze drogi kiedyś będą musiały się skrzyżować”. Wyjaśnia to, dlaczego nadwydajni wykazują wysoki poziom tolerancji, akceptując różnice, lecz ciężko przeżywają zerwanie każdej relacji.

Dla lewopółkulowców ten sam pejzaż jest wyraźnie podzielony na odrębne ogródki. Nie powinno więc cię dziwić, że normalnie myślący czują potrzebę kategoryzowania ludzi, mierzenia ich i porównywania jednych z drugimi. Dzięki temu zawsze wiedzą, któredy przebiegają granice. Ułatwia to rozstanie i zerwanie więzi – wystarczy po prostu wyjść z ogrodu. Ogród jest odrębnym terytorium o określonej powierzchni, porównywalnym z innymi, co więcej, można go sobie przywłaszczyć. Lewa półkula potrafi liczyć i

kalkulować, a także ma instynkt własności, ponieważ umie wyznaczyć jej zakres.

Ten strukturalny indywidualizm wyjaśnia ogromnie rażąco nadwydajnych brak empatii, a także pewne wyrachowanie. Załóżmy, że jestem na przyjęciu, gdzie bufet wydaje mi się skromnie zaopatrzony. Jeśli zacznę myśleć prawą półkulą, wytłumaczę sobie: „Żeby wszyscy mogli podjeść, każdy powinien zachowywać się rozsądnie” i poczęstuję się z umiarem. Zastanowiwszy się półkulą lewą, pomyślę raczej: „Inni nie będą się krępować i ja też nie zamierzam, bo jeśli teraz się nie poczęstuję, potem nie zostanie już nic”. Które rozumowanie uznałbyś za słuszne? Skoro już wiesz, co sobie pomyśli 70 do 85 procent ludzi i w związku z tym, w jaki sposób zareaguje, czy warto okazywać powściągliwość? Już słyszę, jak protestujesz z oburzeniem: „Przecież każdy powinien zachować umiar!”. Zaraz, zaraz! Nie upieraj się. W jeden wieczór nie przeformatujesz wszystkich współbiesiadników, czyli 85 procent populacji!

Na tym polega paradoks nadwydajnych mentalnie. Marzą o równości wszystkich i właściwie nie chcieliby się niczym wyróżniać. Lecz w gruncie rzeczy przede wszystkim marzą, by ludzie byli podobni do nich, ponieważ za wszelką cenę chcą zachować swoją osobowość i nie stracić niczego, co uważają za słuszne i prawdziwe. Przy tym bufecie nikt nie powinien się obżerać! Tak, normalnie myślący są „zbyt” indywidualistyczni. A ty być może „nie dość”. Może najpierw byś się nauczył bardziej dbać o samego siebie?

W istocie chęć upodobnienia się do wszystkich jest nieuzasadniona. Jesteś jak instrumentalista, który miałby ochotę grać razem ze wszystkimi. Utyskujesz, że ludzie nie interesują się muzyką, ale gdyby ktoś ci powiedział: „Jeśli chcesz założyć orkiestrę, poszukaj sobie grajków!”, zachnąłbyś się: „To byłby elitaryzm! Każdy ma prawo grać!”. Owszem, ale każdy ma

również prawo nie lubić muzyki i woleć od niej piłkę nożną. By prowadzić dyskusje o wartościach, które cenisz, na takim poziomie zaangażowania, jakiego wymagasz, będziesz musiał sobie znaleźć innych nadwydajnych mentalnie, którzy akceptują siebie. Normalnie myślący nie podążą za tobą – i mają do tego prawo.

MNIEJ RADYKALNY SYSTEM WARTOŚCI

Wynikający z indywidualizmu system wartości jest znacznie mniej rygorystyczny niż twój. W każdym razie według ciebie. Z pewnością jest bardziej giętki, gdyż pozbawiony twoich wyśrubowanych wymogów. Normalnie myślący cenią wszystko, co spokojne, zniuansowane, umiarkowane... Letnie, jeśli wolisz to określenie. Niezbyt uwrażliwieni na niesprawiedliwość, reagują na nią nie tak ostro jak ty i tu chyba mają rację (dzięki temu nie przewraca im się wątroba). Z ich rozumowania przebija swoisty fatalizm: godzą się z niedoskonałością świata. Niekiedy nadwydajni mentalnie mają nawet wrażenie odwrócenia wartości. Véronique jest zdziwiona: „Wydaje mi się, że jedna z niepisanych zasad normalnie myślących, gdy dzieje się coś poważnego, brzmi: «Żeby tylko nie robić afery!». Nikt nic nie mówi, do niczego się nie wtrąca, każdy waży wszystkie za i przeciw, a tego, kto ujawnia skandal, uznaje się za awanturnika. Ale potrafią wywołać burzę w szklance wody z byle powodu”. Tak więc prawa półkula sieje ferment, a lewa nakłania do umiaru. Normalnie myślący zapewniają społeczeństwu stabilność.

W razie jakichkolwiek problemów lewopółkulowiec nie widzi nic dziwnego w oskarżaniu innych ludzi czy okoliczności zewnętrznych, poza tym nie jest zbyt skłonny do samokrytyki. W tej materii również trudno liczyć na zmianę nastawienia. Ale czy w życiu codziennym nieustanne kwestionowanie samego siebie jest ci naprawdę potrzebne? Nic dziwnego, że

normalnie myślący nie odczuwa potrzeby ciągłego doskonalenia się, skoro jest idealnie zintegrowany ze swoją grupą społeczną.

Dewiza życiowa ludzi normalnie myślących często wypływa z założenia: „Nikt mnie nie widział, nikt mnie na niczym nie nakrył”. Rzadziej mają poczucie winy niż wstydu. Przyłapani na gorącym uczynku, gdy popełnili jakiś błąd, przybrali postawę nieobywatelską lub postąpili nieuczciwie, wynajdują usprawiedliwienia, byle tylko wyjść z twarzą. W podobnej sytuacji nadwydajny, jeśli w ogóle zdarzy mu się jakieś nieprawidłowe zachowanie, przyzna się do winy i spróbuje naprawić swój błąd.

WIĘKSZA PEWNOŚĆ SIEBIE

Normalnie myślący nie mają w głowie, jak ty, fabryki taśmowo produkującej wątpliwości i pytania, toteż znajdują oparcie w pewnikach. Ich myśl nie rozgałęzia się we wszystkich kierunkach w poszukiwaniu powodów, dla których jakiegokolwiek ich przedsięwzięcie mogłoby ponieść fiasko. A więc każdy normalnie myślący może działać, pewny swoich kompetencji i przekonany, że jest właściwym człowiekiem na właściwym miejscu, a także odczuwać nieskażony zwątpieniem entuzjazm. Ciesząc się poparciem 70 do 85 procent populacji, czyli wszystkich osobników jego pokroju, mógł sobie wytworzyć tożsamość, znaleźć miejsce w społeczności, poczuć się z nią zintegrowanym i nabrać pewności siebie. Wszystko mu mówi, że zawsze postępuje słusznie. Dlatego pozwala sobie autorytatywnie osądzać innych.

STALE BYĆ NA CENZUROWANYM U NORMALNIE MYŚLĄCYCH

Zmienne nastroje ludzi nadwydajnych mentalnie wprowadzają normalnie myślących w zakłopotanie. Jak już zauważyliśmy, empatia nie jest mocną stroną tych ostatnich, a struktura ich umysłu wyklucza myślenie

rozgałęzione, wobec tego robią to, co najlepiej potrafią: osądzają i krytykują. Przypominam ci, że dla nich krytyka nie ma wydźwięku negatywnego, lecz stanowi pomoc w uzyskiwaniu poprawy. Mają zatem dobrą wolę i nie są świadomi destrukcyjnego oddziaływania swojej postawy. W hierarchii wartości normalnie myślącego wszystko, co stanowi o bogactwie osobowości nadwydajnych mentalnie, jest opatrzone negatywną oceną: uważa, że są oni niedojrzali, chwiejni, naiwni. Zadają za dużo pytań, reagują zbyt emocjonalnie i niepotrzebnie komplikują sobie życie. Łapią dziesięć srok za ogon, więc niczego nie mogą zrobić dobrze.

Z pewnością najbardziej bolesne i najtrudniejsze do zaakceptowania dla nadwydajnych mentalnie jest nieustanne negowanie wszystkiego, z czego, ich zdaniem, składa się świat. Można od tego zwariować.

Kwestionowanie niebezpieczeństwa: „Wymyślasz sobie problemy, a twoje lęki są bezpodstawne”.

Podawanie w wątpliwość emocji: „Wszystko za bardzo bierzesz sobie do serca”.

Zaprzeczanie, jakoby użyło się zbyt gwałtownych słów: „Jesteś przewrażliwiony”.

Ta permanentna negacja pogłębia wątpliwości nadwydajnych mentalnie. Jeśli 85 procent ludzi wmawia ci, że niebo ma barwę czerwoną, gdy ty widzisz, że jest błękitne, jak długo pozostaniesz wierny swojemu przekonaniu?

Nafaszerowani przyswojoną wiedzą, normalnie myślący wygłaszają sentencje, z których każda brzmi jak prawda objawiona: „W życiu trzeba ciężko pracować, żeby do czegoś dojść” albo, co gorsza, dają upust swoim szlachetnym uczuciom, zamulając cały problem zdaniami mającymi nieść pocieszenie: „A życie toczy się dalej” lub „Jak nie tym, to innym razem”. Nader dumni ze swojej mądrości, z powagą udzielają rad tyleż mętnych, co

niewykonalnych dla nadwydajnego mentalnie: „Już więcej o tym nie myśl. Przejdź nad tym do porządku. Na pewno spotkasz kogoś, z kim zaczniesz nowe życie!”.

To niemożliwe, kiedy ma się umysłowy silnik turboodrzutowy pracujący dniem i nocą, a nie potrafi się go wyłączyć. Jak można przestać myśleć?

Przejsć do porządku? Jak przeżywa zerwanie ktoś normalnie myślący? Niczym drobne stłuczenie albo zadraśnięcie. Ale czy da się żyć tak jak przedtem, gdy doznałeś amputacji?

Spotkać kogoś? Tak szybko? Gdy jeszcze nie zabiłnity się rany? Widocznie dla normalnie myślących znaleźć miłość to nic trudnego.

Zacząć nowe życie? Nonsens. Życie jest wciąż to samo: trzeba będzie dalej je prowadzić i jakoś się uporać z tym ogromnym spustoszeniem...

Jak więc widzisz, normalnie myślący bardzo się od ciebie różnią. Istotnie, pochodzisz z innej planety. Rozdźwięk, jaki dostrzegasz, jest rzeczywisty. Nie możesz liczyć, że staniesz się taki jak wszyscy, jednak nadal 15 do 30 procent ludzi jest takich jak ty, wtapiających się w krajobraz i usiłujących zaprzeczyć swojej nadwydajności. Teraz twoim zadaniem jest ich odszukać.

POSZUKAJ SOBIE BRATNICH DUSZ

Dysponując wiadomościami z tej części książki, możesz bez najmniejszego trudu, rozmawiając z ludźmi, odróżnić normalnie myślących od nieprzeciętnie zdolnych. Musisz jednak nauczyć się rozpoznawać manipulatorów. Szczegółowo omówiony profil takiego osobnika znajdziesz w mojej poprzedniej książce. Mimo niechęci do rozróżniania powinienś wiedzieć, kto jest kim. Przykro mi, że muszę to powtarzać z tak wielkim naciskiem, ale bądź pewien, że od dręczycieli trzeba uciekać, gdzie pieprz rośnie. Naprawdę są dla ciebie niebezpieczni, za to z towarzystwa normalnie myślących możesz odnieść korzyść, jeśli nie będziesz żądać, by stali się

kimś, kim nie są. Mam nadzieję, że z ich wypowiedzi, również krytycznych, potrafisz wyłować coś wartościowego, a także docenić, co mają do zaoferowania: swoją życzliwą obecność, bezkonfliktowe wspólne przeżycia, stabilność emocjonalną...

Podtrzymywanie takich kontaktów to jednocześnie wielkie wyzwanie intelektualne. Niewątpliwie łatwiej ci będzie znaleźć obszar porozumienia z innymi nadwydajnymi mentalnie, dzielą bowiem twoje wartości, wykazują podobne poczucie humoru i żywość umysłu, mają takie same nastroje i nurtują ich te same kwestie egzystencjalne. Co za przyjemność obcować z ludźmi rozumiejącymi cię w pół słowa, odgadującymi twoje myśli, tryskającymi pomysłami! Wybieraj takich, którzy pragną również bliskiej więzi, szczerych rozmów o sprawach osobistych i chętnie dają wyraz swoim przekonaniom. Nareszcie będziesz mógł dopracować i uelastyczyć swój system wartości. Ale uważaj! Nadwydajni mentalnie to potencjalne butle z nitrogliceryną. Nie wolno wam się ze sobą zderzać! Wśród nadwrażliwców konieczna jest wyjątkowa delikatność.

Stowarzyszenie GAPPEM opracowało kartę „przeciw przegrzaniu”, którą możesz znaleźć na jego portalu (<http://gappesm.net>) i do której przestrzegania w stosunkach między nadwydajnymi gorąco zachęcam. Oto jej fragment: „Każdy z zabierających głos powinien wiedzieć, że «przegrzane mózgownice» są z reguły nadreaktywne, nadwrażliwe, łatwo je urazić i często popadają w depresję. Można je głęboko zranić niezbyt przemyślanym gestem czy też słowem, nawet wypowiedzanym w najlepszej intencji”.

MIŁOŚĆ PRZEZ DUŻE M

Ostatnią, choć niebagatelną dziedziną, w której nadwydajni mentalnie doświadczają trudności w kontaktach z otoczeniem, jest miłość. Mogłoby się to wydawać paradoksalne, ale również na tym gruncie charakterystyczne jest

dla nich przebieranie miary, jeśli przyjąć punkt widzenia normalnie myślących. Kochają nadmiernie, pod względem zarówno ilościowym, jak i jakościowym. Dla nadwydajnych miłość jest wartością absolutną, lecz jej realizacja napotyka w dzisiejszym świecie szczególne trudności. Na to uczucie składają się dwa aspekty: poszanowanie i ludzkie ciepło.

Poczucie *sacrum*: wrodzona zdolność

Jak widzimy od samego początku książki, nadwydajni mentalnie myślą sercem. Co więcej, nie mogą do tego celu używać innego narządu: wszystko musi być zabarwione uczuciem, nawet przedmioty (przecież mają te same elektrony)! W rezultacie myślenia globalnego, rozgałęzionego i pełnego skojarzeń każda rzecz wiąże się z jakimś przeżyciem. „Tak, ten stary, przeżarty przez mole, zmechacony sweter nie nadaje się do noszenia, ale nie mogę go wyrzucić. Miałam go na sobie na koncercie U2. A także w dniu, kiedy Julien pocałował mnie pierwszy raz!”. Można się z tego śmiać, ale ten sweter stał się relikwią.

Z perspektywy normalnie myślącego taka postawa zakrawa na sentymentalizm bądź czułościowość. Przypisywanie miejscom czy przedmiotom duszy może nawet prowadzić do dziecięcego animizmu, czyli systemu myślenia, zgodnie z którym cała przyroda jest ożywiona, a każdym jej elementem kieruje pierwiastek duchowy, czyli dusza. Wbrew pozorom nie ma w tym nic dziecięcego; jest to pierwotna forma każdej religii. Dominuje tu wyostrzone poczucie *sacrum*. Dla nadwydajnych mentalnie każda rzecz jest ważna, toteż zasługuje na szacunek i uwagę.

Niektóre społeczności wschodnie, w których mentalności wiodącą rolę odgrywa prawa półkula mózgu, nadają ogromne znaczenie ludziom i czynom. Każda codzienna czynność może przekształcić się w rytuał. W kulturze Orientu, zanim nastąpiła jej okcydentalizacja, istniało wiele

rytuałów. Te odziedziczone po odległych przodkach praktyki były niezrozumiałe dla ludzi Zachodu, którzy uważali je za głupie i irytujące. Na przykład głębokie pokłony świadczą według nich o przesadnej grzeczności, podczas gdy są one oznakami wzajemnego poszanowania, tworzącymi klimat, jaki sprzyja konstruktywnej wymianie poglądów. W Japonii nawet picie herbaty to nadzwyczaj skomplikowana ceremonia. Nadwydajni mentalnie, skądinąd niewyczuleni na niepisane zachodnie reguły, chętnie podporządkowują się takim wschodnim rytuałom.

Z oczywistych względów bardziej zrozumiałe staje się dla nich dążenie do wyrafinowania, a także do okazywania szacunku. Rzecz oczywista: poświęcanie temu, co się robi, tyle czasu i uwagi, wkładanie w to całej duszy potęguje uczucie intensywności życia. Herbata degustowana zgodnie z japońskim rytuałem ma niezrównany smak. W tej potrzebie spokojnego, harmonijnego życia, pełnego szacunku dla wszystkich istot, nie sposób dopatrzeć się niedojrzałości. Przeciwnie, tkwi w niej wielka mądrość.

Potrzeby uczuciowe: wielkie nieporozumienie

Potrzeby uczuciowe nadwydajnych mentalnie wydają się lewopółkulowcom ogromne i osobliwe. Istotnie, są niemałe. Dzieci o nadzwyczajnych zdolnościach często uważa się za „przylepy” czy maminsynków. Stąd można mieć wrażenie ich niedojrzałości uczuciowej. Zdaniem normalnie myślących taka przymilność świadczy o pustce emocjonalnej, którą tamci pragną wypełnić miłością. Nadwydajni, dostrzegając taki swój wizerunek w oczach innych, uznają go za prawdziwy. Są zaprogramowani na zależność emocjonalną, ponieważ tak bardzo łakną uczucia. To wszystko mieści się w ramach fałszywego „self”, pustki tożsamościowej i świadomego samooszukiwania.

A jednak próbując w ten sposób zrozumieć mechanizm miłości

nadwydajnych mentalnie, popełniamy kardynalny błąd, gdyż wymagają oni czegoś odwrotnego. Są przepełnieni uczuciem i pragną nim obdarowywać wszystkich wokół.

Gdyby to nadwydajnym brakowało miłości, gdyby przypisywana im potrzeba była rzeczywista, nie mogliby przeżyć (czy choćby przevegetować) nawet jednego dnia z narcystycznym dręczycielem! Wręcz przeciwnie: to oni mają wiele miłości do zaoferowania, a manipulatorzy są totalnie wyjałowieni z uczuć. Myślę, że w pierwszym okresie narcystyczni dręczyciele nawet oddają nadwydajnym pewną przysługę, kanalizując nadmiar ich miłości. Potwierdziła mi to niedawno pewna nadwydajna klientka. Powiedziała, że jej partner, który okazał się pozbawionym skrupułów, przebiegłym manipulatorem, w początkach ich relacji podpisywał swoje e-maile „Twoja Gąbka wchłaniająca miłość”. Nadwydajny poczytuje sobie za obowiązek, a także za przyjemność napełniać uczuciem puste zbiorniki manipulatora. Jeśli nadwydajny może wreszcie podarować tyle miłości, ile uważa za konieczne, uspokaja się i ma poczucie spełnionej misji. A że narcystyczni dręczyciele są wyzuci z uczuć, nie mają żadnych zbiorników. Miłość wylewa się w próżnię. Niekiedy nadwydajni kochają kogoś bez wzajemności przez dwadzieścia czy trzydzieści lat. Samo to może dać pojęcie, jak wielkie są w nich zasoby miłości i jak niewiele im potrzeba, by je systematycznie uzupełniać! Skąd czerpią tyle sił, by wciąż kochać, działać dynamicznie i patrzeć w przyszłość z optymizmem, gdy od dawna pozostają w pustce emocjonalnej lub są uwikłani w toksyczny związek?

Nadwydajni mentalnie często opowiadają mi o jakimś wymarzonym, zapamiętanym miejscu, gdzie jest pod dostatkiem nieskażonej niczym, krążącej swobodnie miłości. To terytorium, które lokalizują w jakimś przeszłym życiu albo w przestrzeni międzygwiazdnej, wzbudza w nich bolesne wspomnienia, wyciskające im łzy z oczu. Wiedzą, że gdzieś istnieje

potężne, czyste, cudowne uczucie. Ich dojmująca tęsknota okazuje się jednak próżna, gdyż to nieokreślone miejsce znajduje się w nich samych. Przypomnij sobie, co opisuje Jill Bolte Taylor: w swojej prawej półkuli mózgowej odkryła morze powszechnej miłości, w którym kąpała się z rozkoszą. Tam właśnie nadwydajni mentalnie zawsze mogą uzupełnić zapasy tego bezwarunkowego uczucia. A w ich przypadku musi ono być ogromne, intensywne i wszechogarniające. Ich przesadna grzeczność przypomina czubek góry lodowej, wystający ponad powierzchnię oceanu. Teraz rozumiesz, dlaczego miłość działa automatycznie, a jej źródło jest niewyczerpane. Tę cechę normalnie myślący oceniają negatywnie. Uprzejmość jest tak niezrozumiała dla kogoś, kto nie odczuwa jej potrzeby, że właśnie temu, kto wykazuje tę cechę, będzie on przypisywał manipulatorskie intencje. Miłość i uprzejmość, oferowane w jak najszerszym zakresie, bezinteresownie, bez nadziei na rewanż... to podejrzane! Zatem ta uprzejmość służy niewątpliwie do zyskania miłości innych.

To wielkie nieporozumienie dotyczące postaw emocjonalnych ludzi nieprzeciętnie zdolnych może nam ukazać w nowej perspektywie cechę aspergerowców, którą bierze się za autystyczny chłód uczuciowy. Jest oczywiste, że nie cierpią oni na brak uczucia, bo wcale lub prawie wcale nie spodziewają się, że otrzymają je z zewnątrz. Jestem przekonana, że mają w sobie tyle samo miłości, co inni nadwydajni, ale zrezygnowali z dawania jej komukolwiek, kto nie potrafi jej przyjmować. Świadczy o tym ich depresyjna natura, a z drugiej strony – niezaprzeczalna uprzejmość czy wręcz usłużność.

Nie szukaj miłości poza sobą. Karm się własną energią i promieniuj życzliwością. Im lepiej zrozumiesz i zaakceptujesz siebie, tym więcej przyciągniesz ludzi emanujących żarliwością tego samego rodzaju. Miłość, której szukasz, będzie mogła wreszcie krążyć między wami, jak długo zechcesz.

W ROLI GŁÓWNEJ KAMERTON

Zachęcam nadwydajnych mentalnie, by pogodzili się ze swoją misją na ziemi: są kamertonami. Z maksymalistycznym systemem wartości, z tak przenikliwym spojrzeniem, cokolwiek zrobią, muszą – czy tego chcą, czy nie – nadawać ton, i to krystalicznie czysty. Wówczas zbliżający się do nich ludzie, jak instrumenty muzyczne, mogą sprawdzić, czy sami grają czysto, i ewentualnie dostroić się do wzorca. Jest tu kilka możliwości. Jeśli czyjś dźwięk brzmi czysto, ta osoba jest szczerą, autentyczną i zdrową. Dla niej obcowanie z nadwydajnym to prawdziwe szczęście. Dźwięk kogoś innego może być rozstrojony. Kontakt z nadwydajnym jest dla takiego człowieka niezwykle cenny, gdyż uświadamia mu to i stwarza szansę rozwoju. Każdy z nas może sobie przypomnieć niejedno przypadkowe spotkanie czy wypowiedziane słowo, które spowodowały przełom w naszym życiu. W takich sytuacjach trzeba jednak być gotowym na zmianę! Inaczej spotkanie może nas wytrącić z równowagi. Od takiego kamertonu uciekamy ile sił w nogach, chcąc zapomnieć o wydawanych przez siebie fałszywych tonach. A są też tacy, którzy nienawidzą muzyki i udając, że grają czysto, z przyjemnością cichutko fałszują, na złość całej orkiestrze. Oni oczywiście nie cierpią kamertonów i chętnie przeszkodziliby im w emitowaniu dźwięków.

Twoja osobowość i wyznawane wartości nigdy nie współbrzmiały z codziennym otoczeniem. Rzecz jasna, jakoś mgliście byłeś tego świadom, ale z pewnością nie zdawałeś sobie sprawy, jak wielki jest ten rozdźwięk. To, co właśnie przeczytałeś, zapewne tłumaczy częste u ciebie wrażenie, że za czymś nie nadążasz. Zrozumiesz też, dlaczego regularnie zderzasz się z niepojętymi i absurdalnymi realiami. Będziesz mógł żyć coraz pogodniej i zgodnie ze swoją osobowością, lecz także pozwalać światu, by toczył się zgodnie ze swoim rytmem. Zderzenia będą coraz rzadsze. Wystarczy, byś otworzył się na tę nieswoją planetę i zrozumiał, jak funkcjonuje. Dotychczas

brakowało ci instrukcji obsługi!

Nareszcie dysponujesz elementami koniecznymi do zrozumienia siebie i innych, lecz także do zrozumienia, dlaczego dotąd nic nie układało się, jak trzeba. Owszem, świat prawopółkulowców jest bezsensowny, wręcz absurdalny dla lewopółkulowców, i *vice versa*. Tylko nie próbuj prosić żadnego normalnie myślącego, by określił, kim jesteś. To przerasta możliwości tych ludzi, gdyż sposób twojego funkcjonowania jest dla nich niedostępny. Ale teraz – dość już problemów. Przedstawię ci rozwiązania!

1. Opublikowanej przez wydawnictwo Guy Trédaniel. [\[wróć\]](#)
2. Inaczej niedoczulica (przyp. tłum.). [\[wróć\]](#)

3

CZEŚĆ

**DOBRZE ŻYĆ ZE SWOJĄ
NADWYDAJNOŚCIĄ**

Rozdział 1

Szokujące odkrycie

Zawsze wiedziałeś, że jesteś odmienny, że twój mózg wiele z zapamiętaniem, że istnieje różnica między tobą a innymi ludźmi. Czytając tę książkę, mogłeś nadawać znaczenie wszystkiemu, co wcześniej czułeś intuicyjnie. Jednak, jak większość nadwydajnych, gdy dowiadujesz się, że to dotyczy właśnie ciebie, przeżywasz silny wstrząs emocjonalny. Jego następstwa są kilkuetapowe.

ULGA

W pierwszej fazie bezsprzecznie odczuwasz ulgę. Nie jesteś wariatem! Wreszcie jakieś słowa wyjaśniają ten stały, nieuchwytny, nieuświadomiony, a jednak wyczuwalny dyskomfort. „Jaki jest mój problem? Co u mnie szwankuje?”, zastanawiają się nadwydajni mentalnie dziesięć razy dziennie. Kiedy im mówię, jakie są i jak funkcjonują ich mechanizmy neurologiczne, odpowiadają, że dopiero teraz ktoś proponuje im siatkę pojęciową, w dodatku spójną i pozytywną, pozwalającą rozszyfrować ich osobowość. Tak już przywykli do negatywnego wizerunku samych siebie w oczach innych: nadwrażliwi, podejrzliwi, niestali, niedojrzali, pokomplikowani... W końcu ktoś wychwytuje ich podczerwienie oraz ultrafiolety i ukazuje bardziej spójny, bardziej wartościowy obraz ich samych. Taka właśnie jest historia

brzydkiego kaczątka. Ktoś, kto spostrzega, że jest łabędziem, doznaje jednak wstrząsu. W dodatku nie zapominajmy, że nadwydajni maniakalnie wątpią we wszystko. Na każdym kolejnym seansie pytają, skąd mam tę pewność i czy się aby nie pomyliłam. Przecież wyjaśniłam im wszystko, od hiperestezji przez idealizm po fałszywe „self”. Bez przerwy potakiwali. W tym, co mówiłam o funkcjonowaniu układu nerwowego, rozpoznawali siebie. Cóż mogłabym jeszcze powiedzieć? Brak mi argumentów, więc natychmiast wykorzystują moment zawahania: „Widzi pani? Wcale nie jest pani tego pewna!”. Jeden z nich prawidłowo odczytał moje niezdecydowanie, skoro udzielił odpowiedzi, która nareszcie dociera do pozostałych, a dla mnie staje się ostatnią deską ratunku: „To tak jakby pani trzymała w ręku żołędź, a ja domagałbym się udowodnienia, że spadł z dębu!”. Trafił w sedno. Ja o tym wiem doskonale, ale nie można tego racjonalnie dowieść komuś, kogo nie opuszczają wątpliwości.

TOR PRZESZKÓD

Poczucie ulgi nie trwa długo: do czasu, gdy każdy z nadwydajnych, bogatszy w nową wiedzę, sam odtworzy swoją historię. Wreszcie wszystko, co przeżył, nabiera sensu: połajanki matki, zniecierpliwionej nieustannie zadawanymi pytaniami; szyderstwa szkolnych kolegów, gdy próbował dzielić się z nimi swoimi odkryciami; stosunki z nauczycielami, nieraz życzliwe, lecz przeważnie konfliktogenne; i to niemal permanentnie złe samopoczucie. Skoro tylko taki człowiek na nowo zinterpretuje całą swoją przeszłość, nabiera pewności, że to zakłócone funkcjonowanie będzie go upośledzać do końca życia. Véronique, skłonna do skrajnych reakcji emocjonalnych, wykrzykuje: „Mówi mi pani, że jestem zadżumiona i że to choroba nieuleczalna! Nigdy nie będę taka jak inni!”. Wybuch płaczem, kiedy przytaczam metaforę brzydkiego kaczątka: „Żyję wśród kaczek. Po co

mam być łabędziem?”. Nadwydajnych to porównanie nie pociesza. W końcu każdy z nas ma w sobie coś z ptaka: kaczki lub łabędzia. Ja na szczęście już przywykłam do ich emocjonalnych wyskoków. Od tej chwili zaczyna się kilkietapowy proces żałoby, konieczny, aby człowiek zyskał normalność.

Negacja

Jak wspomniałam, negacja wraz z systematycznym powątpiewaniem to mechanizmy, które zaczęły działać od samego początku terapii. Są tacy, którzy już niczego nie pamiętają z poprzedniej wizyty, i tacy, którzy na każdym następnym spotkaniu żądają, bym się tłumaczyła i po raz kolejny powtarzała swoje argumenty. Inni blokują się psychicznie i na kilka miesięcy zawieszają spotkania ze mną do czasu, aż oswoją się z nową ideą. Jeszcze inni nie chcą jej uwzględniać w procesie rozwoju osobistego, co bardzo utrudnia mi zadanie. Do większości jednak powoli dociera ta wywrotowa wiadomość, która zrewolucjonizuje cały ich system przekonań.

Złość

Później pojawia się złość na zmarnowane lata szkolne czy na obfitujące w cierpienia dzieciństwo, gdy nikt ich nie rozumiał. Złość na społeczeństwo i na profesjonalistów. Po diabła ci wszyscy psychoterapeuci, którym się zwierzałam ze swego fatalnego samopoczucia? A nauczyciele, którzy nic nie zrobili dla rozwoju ich inteligencji? Złość na to, że tak mało ludzi potrafi postrzegać, rozumieć i akceptować ich takich, jakimi są. Że są odmienni, ułomni przez ten mózg o wielkiej mocy... Szczególnie złość na to, że nie są tacy jak wszyscy i nigdy nie mogą o tym zapomnieć, a przecież ich jedynym marzeniem jest wtopić się w ludzkość, ożywioną duchem braterstwa i solidarności.

Negocjacje

W końcu starają się dociec, jak funkcjonuje świat normalnie myślących. Tak bardzo pragną dostosować się do normy! Ale co by to miało znaczyć? Zrezygnować z idealizmu? Pogodzić się z niedoskonałością świata? Stać się indywidualistą? Pasjonować się kretyńskimi programami w telewizji? Rozmawiać wyłącznie o dyrdymałach? Mieć radochę, tańcząc kongę na mocno zakrapianych balangach? Niemożliwe! Dobrać sobie grono bratnich dusz? Szukać zrozumienia tylko wśród ludzi, którzy funkcjonują jak oni i z którymi mogliby wymieniać poglądy? Ten snobizm jest nie do wytrzymania! Zapomnieliśmy jeszcze o ukrytym strachu, że się okazemy głupcami między ludźmi inteligentnymi. Niełatwo przyjąć do wiadomości, że jest się godnym zostać łabędziem. Wydaje się, że grupy wsparcia dla nadwydajnych nie działają najlepiej. Ich uczestnicy będą się zmagać z intelektualnymi łamigłówkami, a to może ich bawić, lecz tylko przez chwilę, bo myślenie dla samego myślenia staje się jałowe; albo chodzi o terapię grupową, oni zaś ze swoją zbyt niską samooceną nie mogą sobie znaleźć w takiej grupie miejsca. Wystarczy, że jedno z nich zabierze głos, a już ujawniają się kompleksy wszystkich pozostałych: „Mówi tak ciekawie! To jest prawdziwy łabędź, a nie ja!”. W dodatku, na zasadzie emocjonalnej gąbki, każdy z nich wchłania poczucie dyskomfortu całej grupy, łącząc je z własnym.

Depresja

Przeważnie odkrycie swoich nadzwyczajnych zdolności podkopuje i tak już osłabione morale nadwydajnych. Ich przygnębienie niekiedy trwa długo. Choć od zawsze wiedzieli, że są inni, nie chcą zaakceptować w pełni ani tego, ani wszystkiego, co z tego wynika. Świat taki, jaki jest, nigdy nie będzie im odpowiadał. Nieustannie dostosowując się do codzienności, w której sprawy nie toczą się po ich myśli, będą tęsknili do czegoś innego, czegoś lepszego, o czym wiedzą, że mogłoby, że powinno istnieć. Gdyby

tylko ludzie byli rozsądni... Owszem, ale tacy nie są. W każdym razie nie są tacy, jakimi według ciebie być powinni. A więc trzeba będzie się przyzwyczaić. Już słyszę głębokie westchnienie! Ach, gdyby świat był dobrze urządzony...

Akceptacja

Nadwydajność mentalna to wprawdzie podarunek, jednak zatruty. Mając nieprzeciętne zdolności, można żyć szczęśliwie. Pierwszy krok to zaakceptować ten stan rzeczy. Tak, twój mózg kipi, wrze, bąbelkuje. A więc – uczcij to szampanem! Ale tylko jeśli mimo swojej hiperestezji dobrze znosisz alkohol.

OSTATECZNE ZAMKNIĘCIE BIURA SKARG I ZAŻALEŃ

Ton wielu książek poświęconych nadwydajności mentalnej wydał mi się dość dramatyczny i bardzo przygnębiający. Nic dziwnego, bo dopóki nie zrozumiemy, co się dzieje, ten dar jest kulą u nogi. Przyczyny cierpienia są nader obiektywne. Gigantyczne trwonienie energii: przez całe lata być odrzucanym i miotać się w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie, w czym problem. Dojmujące uczucie niewytłumaczalnego rozdźwięku, pasmo szkolnych niepowodzeń, praca zawodowa poniżej możliwości, ograniczona przez poczucie, że się oszukuje, narażenie na zazdrość otoczenia przeplatające się z epizodami dręczenia, chaotyczne życie uczuciowe... „Wybitnie zdolny dorosły to niewyobrażalne spustoszenie”, mówi Arielle Adda. Szczera prawda, ale to się może zmienić, bo permanentne przygnębianie nie leży w twojej naturze. Ze swoją hiperestezją masz wszelkie neurologiczne dane, aby doświadczać zwielokrotnionej radości życia. Czy nie czujesz skumulowanego gdzieś w głębi duszy entuzjazmu, gotowego wytrysnąć gejzerem, gdy tylko zaśpiewa ptak? A ponieważ wciąż

potrzebujesz jakichś wyzwań, proponuję ci teraz jedno, i to ambitne: naucz się żyć szczęśliwie, rozświetlając rozgałęzienia swoich myśli przebłyskami euforii. Ależ tak, ty to potrafisz! Teraz, skoro już wiesz, w czym tkwi problem, możesz stosować różne rozwiązania. W trakcie zdrowienia wystrzegaj się jednak dwóch zagrożeń: złych nawyków myślowych i skłonności do ponuractwa. Musisz wreszcie przejąć kontrolę nad swoimi myślami.

Autostrady nastrojów

Wszyscy mamy drobne przyzwyczajenia, nadające rytm naszej codzienności. Mamy osobiste rytualiki, odprawiane machinalnie, bez zastanowienia. Choćby kolejność czynności, gdy szykujemy śniadanie albo gdy myjemy się pod prysznicem: niektórzy kładą żel na pępku i rozprowadzają ruchem kolistym po tułowi, inni zaczynają od ramienia i wykonują pionowe ruchy. Dopiero wobec nieoczekiwanej przeszkody, na przykład gdy mamy rękę w gipsie, zdajemy sobie sprawę, do jakiego stopnia kierował nami automatyzm. Automatyzmom podlegają też nasze emocje, a w szczególności nastrój, w jakim jesteśmy. Im silniejsza jest emocja, jakiej doznajemy, tym łatwiej będziemy ją ponownie odczuwać. Im głębiej pogrążamy się w jakimś nastroju, tym częściej będziemy do niego wracać. Moglibyśmy mówić o autostradzie sterowanych automatycznie nastrojów. I tak, jeśli przyzwyczaiałam się być rano w złym humorze, to będę w nim każdego ranka, co więcej, będzie mi z tym dobrze! Kilka razy dziennie sprawdzaj, w jakim jesteś stanie ducha, i otrząśnij się, jeśli tego potrzebujesz.

Miej zawsze pod ręką swoje zasoby psychiczne

Jednym z podstawowych pojęć programowania neurolingwistycznego (NLP) jest kotwiczenie. To naturalne zjawisko polegające na kojarzeniu bodźca

zewnątrznego ze stanem wewnętrznym. Słynnym przykładem spontanicznego zakotwiczenia jest magdalenka Prousta. Jedząc ciastko znane pod tą nazwą, autor *W poszukiwaniu straconego czasu* przypomina sobie w najdrobniejszych szczegółach pewną scenę z dzieciństwa. Wyzwalaczem emocji jest tu smak (bodziec), budzący tęsknotę (stan wewnętrzny). Istnieją rozmaite rodzaje kotwiczenia. Można połączyć pierwsze takty przeboju z atmosferą jakiejś wesołej imprezy, a obraz plaży z uczuciem odprężenia. Większość zakotwiczeń jest nieuświadomionych, ale można samemu tworzyć nowe. Zamiast podlegać nastrojom, można je sobie wybierać. Kotwiczenie to jeden z najprostszych sposobów kontrolowania swoich nastrojów, umożliwiający dostęp do całego arsenału zasobów wewnętrznych.

W skład zasobów wewnętrznych wchodzi optymalne wzorce przeżywania poszczególnych sytuacji (odwaga, odprężenie lub koncentracja), a także stany ograniczające, które nam szkodzą (stres, strach, brak motywacji itd.).

Zarządzanie stanami wewnętrznymi polega na wybieraniu spośród nich tego, który najbardziej odpowiada danej sytuacji: przestawiamy się na ten stan i pozostajemy w nim tak długo, jak wymagają okoliczności. Jednocześnie musimy się nauczyć, jak nie popadać w stany upośledzające, a gdy się pojawiają, jak je neutralizować. Można również tworzyć zawczasu zakotwiczenia pozytywne, które w razie potrzeby wystarczy po prostu zaktywizować.

By móc czerpać z własnej skarbnicy doznań, za każdym razem powinniśmy zadać sobie pytanie: „Jaki stan wewnętrzny jest najbardziej adekwatny do sytuacji, z którą muszę się zmierzyć?”.

Przypomnij sobie przeżytą kiedyś sytuację, która sprawiła, że znalazłeś się w pozytywnym stanie. Przeżywaj ją mentalnie wszystkimi pięcioma zmysłami, aż uzyskasz kontakt z odpowiednim stanem wewnętrznym, potem skojarz z nim jakieś zakotwiczenie zmysłowe, uszczypnięcie albo zwycięskie

„Hurrraaa!!!”. Osobiście bardzo lubię zaciskać pięść, jakbym swój stan wewnętrzny trzymała w garści. Aby kotwica zadziałała, trzeba ją zarzucić w chwili, gdy sięgamy do swoich zasobów wewnętrznych. Jeśli później powtórzymy identyczny gest, dany stan powinien objawić się ponownie z tą samą intensywnością. Starajmy się, aby wybrany ruch nie był zbyt banalny: wówczas kotwicę nadwerężyłyby inne próby odtworzenia nastrojów. W przeciwieństwie do terapii poznawczo-behawioralnej, w tym wypadku, jeśli kotwica jest odpowiednio zarzucona, nie musimy jej kilkakrotnie odtwarzać, by zapewnić jej trwałość.

Wszystkie zasoby niezbędne do twojego rozwoju tkwią w tobie. Teraz możesz zablokować wjazd na swoje stare autostrady ponuractwa, zniechęcenia i natrętnych myśli. Zakotwicz piękne zasoby swojej jaźni: stan pobudzenia i ciekawości, życzliwości, optymizmu...

Zastanów się, którego zasobu potrzebujesz, aby zintegrować swoją nadwydajność. Osobiście zaproponowałabym czyste, świeże zaciekawienie i zachwyt, jakie przejawia dziecko odkrywające plac zabaw z huśtawkami. Wtedy zaczniesz badać samego siebie, myśląc: „Jaki wspaniały mózg! To genialne, tak skakać po lemurzemu z gałęzi na gałąź moich myśli! Wow!!! Jak szybko wszystko się dzieje w mojej głowie!”.

Rozdział 2

Porządkować i organizować swoje myśli

Gdy się nad czymś zastanawiamy, nawet sobie nie zdajemy sprawy, ile skrótów myślowych, pomieszanych pojęć i przybliżeń składa się na tę czynność. Nasza myśl przypomina brudnopis. Szczególnie jaskrawo widać to w przypadku myślenia rozgałęzionego. Lewa półkula mózgu skłania do katalogowania, przylepiania etykietek i tworzenia serii elementów, co pozwala nam trochę lepiej się w tym wszystkim rozeznać. Półkula prawa bez przerwy produkuje myśli, a do wszystkich szczegółów przywiązuje jednakową wagę. Łączy te myśli na zasadzie skojarzeń, nie zaś według przynależności grupowej czy rodzinnej. Krótko mówiąc, w głowie nadwydajnych często panuje mętlik.

Prawa półkula zdecydowanie dominuje u ośmioletniej Pauline, która przyznaje, że nawet jeśli nauczy się lekcji, nie może pozbierać myśli. Podczas spotkania dochodzi do wniosku, że jej głowa jest jak strych, tak zagracona, że nie może w niej nic odnaleźć. Jasne, że dziewczynka przyswaja sobie nowe wiadomości, ale rzuca je byle gdzie, między inne przedmioty. Zachęcam ją, by uporządkowała swój umysł. Pauline jest z siebie dumna i zadowolona. Teraz zamiast strychu ma biblioteczkę, a na jej regałach poustawiane albumy z odpowiednimi naklejkami. Korzystamy z tego, by dołożyć na półki parę płyt DVD. Podobnie jak wielu nadwydajnych, Pauline

myśli za bardzo wzrokowo, a za mało słuchowo. Kiedy nauczycielka mówi, dziewczynka nie rejestruje dźwięku, co bardzo utrudnia zapamiętywanie. Po miesiącu – znów nic się nie klei. Jeszcze raz stwierdzam u Pauline poplątanie myśli. Wykrzykuję: „A co to za bałagan na strychu?!”. Ona puka się w czoło: „Zapomniałam uporządkować głowę!”. Tego dnia wprowadziła mały rytuał: co wieczór, przed zaśnięciem, starannie układa swoje myśli!

Nikt nas nie nauczył organizowania myśli tak, by były spójne, precyzyjne i logiczne, a to zaoszczędziłoby nam wielu pomyłek i nieporozumień. Porządkowanie myśli pozwoli ci lepiej poznać siebie i skuteczniej manewrować w rozgałęzieniach myślenia.

MAPY MYŚLI, KTÓRE POZWALAJĄ ZORGANIZOWAĆ MYŚLENIE

W świecie wymyślonym przez lewopółkulowców dla takich jak oni większość informacji jest podawana w tradycyjnym porządku: „duże 1, duże A, małe a itd.”, lecz prawopółkulowcy z ogromną trudnością zapamiętują tak prezentowane treści. Podobnie jak Manon, nie bardzo potrafią sporządzić plan, czy to odrabiając zadanie szkolne, czy to na własny użytek.

Schemat heurystyczny, czyli mapa myśli, to wyobrażenie rozgałęzionego układu danych. Samą ideę wymyślił czy też „odkrył” Arystoteles, nadając jej miano „drzewa wiedzy” ¹. Koncepcję przejął i spopularyzował Tony Buzan ². Szeroko rozpowszechniona dzięki jego entuzjazmowi w latach 70. ubiegłego wieku, od pewnego czasu powoli popada w zapomnienie. Niewątpliwie trudno się wyzbyć starych, złych nawyków. Poza tym sądzę, że pomijając efekt mody, normalnie myślący nie odczuwali szczególnej potrzeby zmiany praktyk, które im zawsze odpowiadały. Może powinni żałować, bo ten sposób organizowania danych rozwija kreatywność. W trakcie pracy nad mapami myśli nieustannie otwierają się nowe kierunki refleksji, z których

możemy, lecz nie musimy korzystać. Jeszcze bardziej powinni żałować nadwydajni mentalnie, bo do ich sposobu myślenia to narzędzie jest doskonale dostosowane, a wśród nich zwłaszcza uczniowie znajdą tu istotną pomoc.

Mapy myśli stanowią skarbnicę informacji. Ułatwiają spisywanie, formatowanie i syntetyzowanie danych. Pozwalają też eksponować, wyjaśniać, hierarchizować i organizować myśli przed wygłoszeniem przemówienia czy wykładu. Ich wizualny, kolorystyczny, obrazowy aspekt uwypukla przewodnie idee, które w ten sposób łatwiej się zapamiętuje. Zwizualizowane, nawet najbardziej złożone myśli stają się zrozumiałe we wszystkich możliwych kontekstach.

Jak to się robi?

Sporządzenie mapy myśli wymaga arkusza papieru, w miarę możliwości formatu A3, i kredek lub pisaków. Pośrodku kartki umieszczasz tytuł, wokół którego będą się tworzyły i rozgałęziały „idee przewodnie”. Unikaj pustosłowa! Jeśli będziemy zapisywać tylko adekwatne myśli, zyskamy na czasie również przy czytaniu, a także lepiej skupimy się na tym, co istotne. Bardzo pożyteczne są barwy, symbole i rysunekczki: im bardziej stymulująca wizualnie jest mapa myśli, tym łatwiejsza będzie do zapamiętania. Dziś istnieją darmowe programy umożliwiające opracowanie takiej mapy na własnym komputerze. Zresztą cała informatyka ma taką strukturę: menu pęcznieją, rozgałęziają się, łączą ze sobą w nieskończoność, zupełnie tak, jak myśli w twoim mózgu. Dlatego ten sposób organizowania twojego myślenia powinien się okazać łatwy i naturalny. Mapy myśli mają liczne zastosowania w sferze osobistej, edukacyjnej czy zawodowej. Zacznij ich używać, a rozjaśni ci się w głowie! Kiedy tylko jakiś problem wydaje ci się zawikłany, przedstaw go sobie na papierze i spróbuj rozłożyć na czynniki pierwsze.

Możesz nawet prowadzić dziennik, składający się wyłącznie z map myśli.

POZIOMY LOGICZNE

Mapy myśli pozwalają zobrazować jedynie formę tych ostatnich. Do ich głębszej analizy służą poziomy logiczne, które także są narzędziem NLP (neurolingwistycznego programowania), dzięki niemu zaś możemy nadać myśleniu strukturę, nie naruszając spójności i logiki poszczególnych myśli oraz przywracając każdej z nich właściwe miejsce. Nadwydajni zapominają o stopniowaniu czy o hierarchizowaniu myśli. Dla nich one wszystkie są warte tyle samo. By zrozumieć, jak działają poziomy logiczne, trzeba przede wszystkim słuchać, co mówi dana osoba, i się nad tym zastanawiać.

Opis poziomów logicznych

To, co jest wyrażone w wypowiedzi, można ująć w pięć kategorii:

1. Otoczenie (w znaczeniu środowiska): Ten poziom dotyczy kontekstu, to znaczy wszystkich danych wobec nas zewnętrznych, na które musimy reagować i do których musimy się dostosowywać. Tu sytuują się odpowiedzi na pytania: „Gdzie?”, „Kiedy?”, „Kto inny?”. Na przykład, jeśli oznajmiam: „W niedzielę idę na plażę z Pauliem”, mówię tylko o swoim otoczeniu. Jedyne udzielane przeze mnie informacje to: dokąd, kiedy i z kim idę.

Poziom otoczenia dotyczy wszystkiego, co jest na zewnątrz ciebie, czyli tego, na co możesz tylko reagować, ale nie oddziaływać bezpośrednio, wyznacza więc granicę twojej osobistej kontroli i skłania cię do powściągnięcia działań. Nadwydajnemu mentalnie trudno się wyrzec swojej wszechpotęgi i przyznać do bezbronności w obliczu jakiejś sytuacji. Jednak gdy na plaży wieje wiatr albo Paul postanowił mieć zły humor, co na to poradzić? W takim wypadku należałoby zrezygnować z bezproduktywnych postaw godnych kamikadze. Nie marnuj energii, próbując wpływać na coś, co leży poza zasięgiem twojej mocy.

2. Sposoby postępowania: Tu chodzi o nasze działania, od czynności wykonywanych w poszczególnych okolicznościach po ogólne wzorce zachowań. Pytaniem umożliwiającym zdefiniowanie tego poziomu logicznego jest: „Co robisz?”. „Na plaży będę się opalać, pływać i wypoczywać. Pójdziemy z Paulem na lody”. No właśnie: do tej pory była mowa o działaniu. Zresztą, jak pewnie zauważyłeś, większość ludzi porozumiewa się na dwóch pierwszych poziomach. Co się robi, kiedy, gdzie i z kim. Takie rozmówki bardzo frustrują nadwydajnych mentalnie, żadnych dyskusji o ideach. Praca na tym poziomie może polegać na obiektywnym obserwowaniu i korygowaniu twoich własnych zachowań, gdy coś w nich ci nie odpowiada. Nie odmawiaj sobie jednak prawa do działania na oślep, niedoskonałości czy nawet pomyłek. Na tym poziomie odbierasz skierowane do ciebie uwagi krytyczne. Traktuj je po prostu jako informacje o twoim zachowaniu, o niczym więcej. I odwrotnie, jeśli formułujesz jakiś zarzut, musisz również sięgnąć do wzorców zachowań, ponieważ atakując kogoś na płaszczyźnie jego wartości i tożsamości, głęboko go ranisz.

3. Zdolności: Ten poziom jest niewątpliwie najmniej znany i uwzględniany w naszych relacjach z innymi. Obejmuje osobiste środki, którymi dysponujemy, by móc działać, a więc nasze zasoby, umiejętności, kompetencje. Często warto sporządzić spis zasobów, które posiadamy, a także tych, których nam brakuje, a które chcielibyśmy pozyskać. To jeden z głównych warunków naszej osobistej ewolucji. Z jednej strony mamy oczywiście zasoby wewnętrzne, czyli nasze własne kompetencje, z drugiej – zasoby zewnętrzne: dokumenty, strony internetowe, książki itp. Wokół nas są też ludzie, którzy poszerzyli swoje kompetencje – także te, których nam brak. Mogą nas uczyć lub w inny sposób wspierać, pomagać nam czy doradzać. Przekazywanie informacji i dzielenie się nimi to jedno z zasadniczych dążeń nadwydajnych mentalnie. Dlatego są oni ludźmi chętnymi do współpracy,

lojalnymi, niekryjącymi swoich zamiarów, a także znakomitymi nauczycielami. Rywalizacja o władzę, polegająca choćby na wstrzymywaniu informacji, oburza ich, podobnie jak niekompetencja pedagogiczna. Szczególnie często fantazjują, że któregoś dnia spotkają mentora dysponującego wiedzą na każdy temat i mogącego zaspokoić ich ogromne pragnienie zgłębienia wszystkich nauk. Taką postacią jest niedościgniony mędrzec w filmach o sztukach walki: ze szczytu góry mistrz karmi ucznia swą bezbrzeżną mądrością. Wystrzegaj się wszelkich guru! Bo gorliwie poszukując mentora, stajesz się łatwym łupem. Nie ma nikogo, kto mógłby osiąść wymarzoną przez ciebie wszechwiedzę, ponieważ biegłość w jakiegokolwiek dziedzinie wymaga jak najwęższej specjalizacji. Pogłębianie informacji prowadzi do ich szufladkowania, a to będzie wywoływało twoją wielką frustrację. Ponadto wybitnie zdolny student ma szansę nie tylko szybko dogonić swojego profesora, lecz także go wyprzedzić. Często zdarza się, że po paru lekturach i kliknięciach myszką nadwydajny mentalnie poziomem kompetencji przewyższa mającego nim kierować profesjonalistę. Pamiętasz Corinne organizującą rodzinne wakacje? Zakasowałyby wszystkich touroperatorów! Akurat ten przypadek można potraktować anegdotycznie. Ale w innych okolicznościach konstatacja, że zapoznaliśmy się już ze wszystkimi dostępnymi wiadomościami na dany temat, a chcielibyśmy go jeszcze bardziej zgłębić, nie możemy jednak już dotrzeć do żadnego tekstu czy profesora, a jesteśmy przekonani, że zaledwie musnęliśmy zagadnienie, może zbijać z tropu, a nawet napawać trwogą. Jeśli chodzi o przekazywanie wiedzy, normalnie myślący łatwo rozczarowują nadwydajnych mentalnie, kiedy nie potrafią oszacować ich potrzeb i udzielają odpowiedzi mijających się z ich oczekiwaniami. Nierzadko zdarza się, że nadwydajni przestają spontanicznie prosić o pomoc czy radę.

Poziom zdolności ma zasadnicze znaczenie ze względu na wzajemną

naukę, a także rozwijanie własnych kompetencji i przekazywanie umiejętności. A skoro uwielbiasz się uczyć, nie odmawiaj sobie tej przyjemności, nie oczekuj jednak od ludzi, na których się wzorujesz, więcej, niż mogą ci dać. Pytanie na tym poziomie brzmi: „Jak to robisz?”. I tak, zależnie od rodzaju kompetencji, które pragniesz rozwijać, możesz mnie zapytać: „Jak ty to robisz, żeby wypoczywać na plaży? Pływać, gdy są fale? Zaparkować samochód przy plaży w niedzielę? Znosić przez całe popołudnie towarzystwo Paula?” itp. (Odpowiedzi: 1. joga, 2. fajka do nurkowania, 3. myślenie magiczne, 4. środki uspokajające. Ależ skąd! Paul, żartuję!).

4. Wartości i przekonania: Ten poziom dotyczy naszych motywacji, priorytetów oraz wszystkiego, co uważamy za słuszne, prawdziwe i ważne. Z wartościami wiążą się pytania: „Dlaczego?”, „W jakim celu?”, „Co jest dla ciebie istotne w tym, że...?”. Odpowiadając na nie, ujawniasz swoje wartości, filozofię życia, ideologię, krótko mówiąc: to, za czym przepadasz. Nareszcie trafiasz na wspaniały materiał do dyskusji o ideach, do decydowania o losach świata i bezpośredniego komunikowania się. Na tym poziomie ludzie zwierają się sobie ze swych najtajniejszych myśli. Ale ty już coś przeczuwasz: twoje problemy zaczynają się, kiedy na ten grunt usiłujesz sprowadzić kogoś, kto nie ma ani zwyczaju, ani ochoty tam wkraczać. Na płaszczyźnie przekonań zbliżamy się do samego jądra czyjejś osobowości. Prowadząc szkolenia, mówię, że na tym poziomie wkładamy filcowe kapcie i chodzimy na paluszkach. Nasze wartości, o czym świadczy sama nazwa, są dla nas cenne. Nikt oprócz nas nie ma prawa ich kwestionować. Każdy ma swój system i swoje priorytety, nasze osobiste wartości nie mają charakteru powszechnego. Musimy przyznać drugiemu prawo do wyznaczania sobie własnych priorytetów, nawet jeśli są na antypodach tego, w co my wierzymy. Wartości stanowi wszystko to, co dla nas ważne, przekonania zaś – to, co uznajemy za prawdziwe. Te ostatnie większość ludzi postrzega w kategoriach wierzeń religijnych. A jednak

dziedzina przekonań jest rozleglejsza, niż moglibyśmy podejrzewać. Istotnie, każdy z nas ma przekonania osobiste dotyczące wszystkich aspektów życia. Obejmują one związki przyczynowo-skutkowe (jest tak, ponieważ...), treści znaczeniowe (to znaczy, że...), ograniczenia (to jest możliwe lub niemożliwe), zdolności (mogę albo mi się nie uda), a nawet tożsamości (jestem..., świat jest..., życie jest...).

Jeśli jakiś człowiek ma spójną osobowość, wszystkie jego poczynania są zgodne z wyznawanymi wartościami. Przejawia niepospolitą autentyczność, charyzmę i wewnętrzną moc. Taki poziom integralności nie jest jednak częsty. Na przeciwnym biegunie sytuują się manipulatorzy bez czci i wiary, działający niezależnie od głoszonych wartości. Niekiedy miną lata, zanim zrozumiemy, jak niegodziwe są ich postęпки, bo ich powierzchowne wypowiedzi są niezwykle sugestywne. Między dwiema skrajnościami często stykamy się z ludźmi dobrej woli, którzy jednak, niepewni swoich systemów wartości, nie usiłują dociekać, czy ich czyny są zgodne z ich moralnością. Zresztą wszystkim nam zdarza się popadać w konflikty wartości. Na przykład nasza potrzeba bezpieczeństwa (wartość 1) może kolidować z chęcią otwarcia na kontakty z nieznanymi (wartość 2), albo też potrzeba prowadzenia harmonijnego życia (wartość 1) – z przypisywaną sobie potrzebą cieszenia się szacunkiem innych (wartość 2). Bezpieczeństwo i szacunek powinny jednak zawsze górować nad otwartością i harmonijnością, gdyż dwie ostatnie bez dwóch poprzednich nie są możliwe. Jeśli znasz swoje wartości i ich ewentualne przeciwieństwa, możesz stworzyć swoją wewnętrzną hierarchię. Aby je poznać i koordynować, zastanów się, co jest dla ciebie naprawdę ważne. A potem, która z dwóch wartości jest ważniejsza od drugiej. W każdym konflikcie wewnętrznym sprawdź, które z nich się ze sobą ścierają. Jeżeli nie sposób zbudować hierarchii, postaraj się znaleźć kompromis, który pogodzi obydwie priorytety.

5. **Tożsamość:** Wreszcie docieramy do tego poziomu, gdy mówimy o sobie, o tym, kim jesteśmy, o naszej misji, o światopoglądzie. Pytanie brzmi po prostu: „Kim jesteś?”, ale mało ludzi potrafi na nie odpowiedzieć.

Poziom duchowy

Mówiłam o pięciu poziomach. Istnieje jeszcze szósty, nie dla wszystkich jednoznaczny. Mógłby z powodzeniem wchodzić w skład poziomu wartości i przekonań, jednak duchowość może stanowić odrębną kategorię, albowiem na jej płaszczyźnie napotykamy wartości przerastające naszą niepozorną osobę. Używane w tym kontekście słowo „duchowość” ma znaczenie szersze niż tylko „religia”. Możemy być świadomi, że ponad swoją tożsamością wchodzimy w skład systemów rozleglejszych, mieszczących się jedne w drugich, w przyszłości, która nastąpi po nas: w rodzinie, może nawet w dalszych potomkach, korporacji, społeczeństwie, czy wręcz całej ludzkości. Pytania związane z duchowością można sformułować tak: „Kto inny?”, „W jakim, szerszym celu?”, „Ku jakiej przyszłości?”. W takiej klasyfikacji przedmiotem duchowości staje się wyrastająca ponad środowisko ekologia, podobnie jak przyszłość całej ludzkości.

Ten szósty poziom bardzo interesuje nadwydajnych mentalnie. Czują, że dotyczy ich cały świat, zarówno jego przeszłość, jak i przyszłość, a nawet dalsza perspektywa, przekraczająca czas trwania ich życia. System myślowy każdego z nich jest przesycony duchowością i związany ze wspomnianym wcześniej poczuciem *sacrum*. Dlatego już w pierwszej części książki przestrzegałam cię przed zaniedbywaniem tego aspektu twojej osobowości. Stwórz własną duchową siatkę odniesień na podstawie swoich intymnych odczuć, jak również doświadczeń mistycznych czy paranormalnych.

Struktura piramidy

Każda tożsamość zawiera kilka podstawowych wartości odsyłających do szerszego systemu przekonań. Te z kolei sprzyjają rozwojowi licznych umiejętności, które będą się przejawiały w rozmaitych zachowaniach, dostosowywanych do takiego czy innego otoczenia. W związku z tym mówi

się o piramidzie poziomów logicznych. Dla uproszczenia wróć do przykładu niedzieli spędzanej na plaży: plaż jest wiele, a Christel – tylko jedna.



Piramida poziomów logicznych

Skończ z pomieszaniem pojęć!

Przypuśćmy, że jakiś adwokat mówi do ciebie: „Mam u siebie dużo roślin (otoczenie). Podlewam je co tydzień (zachowanie). Mam do nich rękę (zdolność). Kocham je (wartość). Ożywiają mieszkanie (przekonanie). Bardzo chciałem zostać ogrodnikiem (tożsamość)”. Teraz możesz każdemu zdaniu przypisać odpowiednią kategorię. Jeśli człowiek doda: „Zresztą działam na rzecz ochrony roślin zagrożonych wyginięciem”, daje ci klucz do swojej duchowości i uprzątnięcia łańcuch logiczny, prowadzący od niej do jego zachowań aktywisty.

Zamiast słuchać go i umieszczać przekazywane informacje w piramidzie logicznej, wielu ludzi zadowoliliby się pośpiesznym wyciągnięciem wniosku z profesji rozmówcy na podstawie własnych wyobrażeń o zawodzie adwokata. Tymczasem zawód to połączenie umiejętności z zachowaniami, nie zaś tożsamość. Także narodowość nie jest tożsamością. Jeden z głównych błędów związanych z poziomami logicznymi polega na myleniu tożsamości z

zachowaniami.

Przykłady:

- Mylę się (zachowanie), więc jestem nic niewart (tożsamość).
- Nie daje mi kwiatów (zachowanie), to znaczy, że mnie nie kocha (wartość).
- Nie zadzwoniła do mnie, więc...

Jak już wspominałam w jednym z poprzednich rozdziałów, twój system wartości, złożony z pojęć absolutnych, jest połączony z bardzo rozbudowanym kodeksem postępowania (zachowanie). Kiedy... (wartość), należy... (zachowanie). Gdy na przykład się z kimś przyjaźnimy, musimy być gotowi do pomocy, jeśli przyjaciel znajdzie się w potrzebie. Dla ciebie działanie bezrefleksyjne nie ma sensu. Każde zachowanie musi wynikać z wyznawanej wartości, ale twoje indywidualne łańcuchy logiczne niekoniecznie są takie same jak u innych ludzi. Z twojego punktu widzenia to, że jakaś osoba nie zatelefonowała, jest swego rodzaju przesłaniem. I na tej płaszczyźnie mylisz pojęcia, szafujesz bezpodstawnymi przypuszczeniami, a nawet wychodząc od jednego zachowania, konstruujesz cały scenariusz, o ile wręcz nie tracisz kontroli nad sobą już na poziomie otoczenia. Ale skoro na własny użytek chętnie tworzysz scenariusze, trenuj budowanie pozytywnych łańcuchów logicznych.

Nie zadzwoniła do mnie, ponieważ:

- nie miała czasu;
- zgubiła ładowarkę;
- przez pomyłkę skasowała wszystkie kontakty;
- czeka na wynik rozmowy kwalifikacyjnej, by mi przekazać pomyślną wiadomość.

Ale dlaczego nie przyjąć, że dla niej telefonowanie nie wynika z żadnych zobowiązań towarzyskich?

Otóż w relacjach między normalnie myślącymi a nadwydajnymi związek przyczynowo-skutkowy między zachowaniami a wartościami stanowi źródło jednego z największych nieporozumień. To kwestia zasad.

Normalnie myślący nie zawsze są podłączeni do łańcucha logicznego

prowadzącego od zachowania do wartości. Dla nich to anegdotyczny szczegół, który niczego nie dowodzi. Dla ciebie, lepiej obeznanego z mechanizmem wzajemnego oddziaływania, taki detal staje się symbolem reprezentującym cały system. Punktem wyjścia obrony wielkich spraw jest nierzadko tak pojmowana kwestia zasad.

Ostatnim elementem, komplikującym życie nadwydajnych, jest maniakalne umieszczanie wszystkich danych na poziomie tożsamości. Stary sweter, noszony na koncercie, to istota ożywiona, która ma swoją osobowość, a nawet duszę. Skoro włączył się w moje życie, stał się częścią mnie samego. W tej sytuacji, jak pozbyć się tego przedmiotu? Dlatego właśnie nadwydajnym mentalnie tak trudno selekcjonować rzeczy i porządkować sprawy. Traktuj przedmioty tak, jakby należały do otoczenia. Selekcja jest konieczna również na płaszczyźnie stosunków towarzyskich, przyjacielskich i miłosnych. Jeśli wartości twojego rozmówcy są przeciwieństwem twoich, po cóż upierać się przy kontaktach z nim? Za każdym razem będzie dochodziło do zadrażnień między wami.

Normalnie myślący mają skłonność do obwarowywania się na poziomach otoczenia i zachowania. Odnieśliby większy pożytek, wspinając się po łańcuchach logicznych, by mogli żyć zgodnie ze swoimi wartościami i lepiej je rozumieć. Nadwydajni, przeciwnie, mają skłonność pozostawać na wyższych poziomach, by dyskutować o ideach, a wtedy zapominają o trzymaniu się konkretów. Wielu nadwydajnych mentalnie chętniej marzy, niż działa, bojąc się porażki („Jeśli się pomylę, będę zerem!”). Poziomy logiczne pozwalają zrelatywizować porażkę. Z każdego błędu można wyciągać jakąś naukę. A zatem, odważ się działać.

-
1. Właściwie tej metafory pierwszy użył Porfiriusz z Tyru (ok. 202 – ok. 305 n.e.) w komentarzu do *Kategorii* Arystotelesa (przyp. tłum.). [\[wróć\]](#)
 2. Patrz bibliografia. [\[wróć\]](#)

Rozdział 3

Odbudować swoją integralność

W trakcie tej lektury zapewne coraz wyraźniej sobie uświadamiasz, jak bardzo, już od dzieciństwa, twoja integralność psychiczna była poniewierana. Większość nadwydajnych czuje, że od zawsze są niszczeni, poskramiani, nierozumiani, wykpiwani, odrzucani, zniesławiani itp. Gdy bez przerwy odstaję od swojego otoczenia, trudno dociec, kim jestem, ile jestem wart i czy postępuję właściwie. Od samego początku tej książki mówiłam o pustce tożsamościowej wynikającej z tego, że świat zewnętrzny nie potrafi cię właściwie ocenić, a także z obniżonego poczucia własnej wartości i związanych z tym cierpień. Teraz możemy zastanowić się nad rozwiązaniami. Na tym etapie lektury masz już wszystkie elementy niezbędne do odbudowy swojej integralności. Najpierw trzeba jednak odzyskać tożsamość. Tak, jesteś odmienny. Tak, w pewnym sensie pochodzisz z innej planety. Tak, jesteś wyjątkowy. Im lepiej siebie poznasz i zrozumiesz, tym łatwiej siebie zaakceptujesz. Rozumiejąc, jak funkcjonuje nieznany ci dotąd świat, będziesz mógł się do niego dostosować. Korzystny ciąg wydarzeń został już zapoczątkowany.

Odbudowa integralności psychicznej wiedzie przede wszystkim przez wzmocnienie poczucia własnej wartości.

JAK WZBUDZIĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI?

Wyrzec się perfekcjonizmu

Wykraczając poza zdrowe i przyjemne dążenie do doskonałości, nadwydajni nieustannie i ze ślepym uporem dążą do absolutnej, lecz złudnej perfekcji. Wymagający i krytyczni, pragną w pełni panować nad wszystkimi szczegółami. Dokładni, wręcz pedantyczni, niczego nie chcą zostawić przypadkowi. Ich zdaniem nawet najdrobniejszy detal może mieć kapitalne znaczenie. A że nie potrafią dostrzec, kiedy osiągają punkt maksymalnej wydajności, rychło się wyczerpują i oddają jałowemu cyzelowaniu. Nie umieją też określić momentu, gdy konkretne zadanie należy uznać za zakończone, dlatego też nie potrafią docenić żadnego ze swoich dokonań. W najlepszym razie każde swoje działanie uważają za niedokończone, ale częściej czują gorzki smak porażki, uświadamiając sobie, że nie osiągnęli nierealnej perfekcji, do której aspirowali. Słowem, perfekcjonizm to recepta na klęskę. Mam nadzieję, że skutecznie ci go obrzydziłam. Paradoks terapii polega na tym, że im mniej chcesz być perfekcyjnym, tym większe czynisz postępy. Aby cele stały się osiągalne, należy obniżyć poprzeczkę. By odzyskać poczucie własnej wartości, odrzuć perfekcjonizm. Zaakceptuj siebie takim, jaki jesteś: idealny w swojej niedoskonałości. Wówczas zrozumiesz, jakie poczucie komfortu daje banalna egzystencja, i zaczniesz doceniać swoje osiągnięcia.

Bezwarunkowo doceniać swoje osiągnięcia

Docenianie swoich osiągnięć jest niezbędne, by odzyskać i wzmocnić poczucie własnej wartości. Nie jest ono dane raz na zawsze i nawet u ludzi kochających siebie pozostaje kruche. Bez regularnych sygnałów z zewnątrz słabnie i może po prostu zaniknąć. Można je wzmacniać i podbudowywać,

tylko systematycznie doceniając wszystkie swoje większe i mniejsze osiągnięcia, bez wyjątku. To znaczy bez żadnego „tak, ale...” Ach to „tak, ale”! – jakież to podstępny, a zarazem zgubny mechanizm! Jakbyśmy chcieli stonować swoją wypowiedź, by wydać się skromnymi. Co za błąd! Bo przecież „ale” unieważnia wszystko, co zostało stwierdzone tuż przedtem. Na przykład gdy mówię: „Jest pan bardzo sympatyczny, ale...” czy: „Tak bardzo chciałabym zostać, ale...”, czujesz, zanim jeszcze skończę zdanie, że jego dalszy ciąg będzie zaprzeczeniem początku.

Na tej samej zasadzie, jeśli mówisz: „Kolacja u mnie była udana, ale...”, uniemożliwiasz obiektywną ocenę tego posiłku. Powiedz po prostu: „Kolacja u mnie była udana”. Koniec. Kropka! No tak, przyznaję, to trzeba przećwiczyć. Doceniając swoje osiągnięcia, rozwijasz zdolność do działania, do podejmowania wyzwań i do pokonywania przeszkód, co wzmocni cię i wzbogaci o nowe umiejętności. Gdy potrafimy doceniać swoje osiągnięcia, stwarzamy podstawę następnych sukcesów, która da nam oparcie w przyszłości. Pamiętając, że czegoś dokonałeś z powodzeniem, łatwiej stawisz czoło przeciwnościom, a nawet zmniejszysz skalę poniesionej porażki. Nie krępuj się zatem oklaskiwać samego siebie bez umiaru!

Dbać o własny wizerunek

Własny wizerunek to subiektywny sposób postrzegania siebie, a także nasze wyobrażenie o tym, jak postrzegają nas inni. Nie ma on nic wspólnego z rzeczywistością. Można się uważać za przystojnego, inteligentnego, zabawnego albo też za brzydkiego, głupiego i śmiesznego, obojętnie, czy to prawda czy nie. Będzie to zależało jedynie od obrazu, jaki już od naszego dzieciństwa wysyła nam otoczenie. Do ciebie zaś zawsze wracał z zewnątrz twój zniekształcony wizerunek. Dwoiłeś się i troiłeś, żeby udowodnić, kim jesteś, ludziom, którzy nie mogą tego pojąć. Ciągłe wykazywanie, ile

jesteśmy warci, to pułapka bez wyjścia, bo im bardziej staramy się dowieść swojej wartości, tym bardziej ją umniejszamy. Wyobraź sobie chirurga, mówiącego: „Dowiodę panu, że potrafię operować”. Chyba weźmiesz nogi za pas? Jesteś rzetelnym i zdolnym człowiekiem. Nikomu niczego nie musisz udowadniać. Po prostu rób to, co robić powinienes. Paradoksalnie im bardziej jesteś przekonany o własnej wartości, tym bardziej przekonani będą inni. Pozytywny obraz samego siebie pozwala uwierzyć w swoje zalety i patrzeć z optymizmem w przyszłość.

Kultywować miłość własną

W poszanowaniu samego siebie tkwi bezwarunkowa miłość własna. Jest ona nawet jego najtrwalszą podstawą. Miłość własna pozwala przetrwać wszystkie życiowe nawałnice. Ludzie, którzy nie kochają samych siebie, często się zaniedbują, nie znają własnych potrzeb, niezbyt troszczą się o zapewnienie sobie codziennego bytu, narażają się na niebezpieczeństwa i bez mrugnięcia okiem godzą się na niedopuszczalne warunki życia czy pracy. I odwrotnie, im większą miłością ktoś obdarza samego siebie, tym bardziej będzie zdolny dbać o siebie, o zaspokajanie swoich potrzeb, o swoje zdrowie i o swój wygląd. Będzie bardziej zmotywowany do urządzenia sobie wygodnego życia, będzie umiał zabezpieczać się i bronić przed agresją z zewnątrz, zarówno fizyczną, jak i psychiczną. Ludzie kochający siebie szanują się i skłaniają innych, by ich szanowali. Nie godzą się na ciosy, zniewagi czy upokorzenia.

Tak należy postępować, jeśli chce się odzyskać miłość własną.

POCIESZAJ SWOJE WEWNĘTRZNE DZIECKO

W ramach relaksu wyobraź sobie małe dziecko, którym byłeś kiedyś. Powiedz mu, skoro to już zrozumiałeś, że jest nadzwyczaj uzdolnione.

Wy tłumacz, dlaczego sprawy potoczyły się takim torem. Daj mu to, czego potrzebuje: okaż mu uwagę, udziel zachęt i otocz je szacunkiem. Weź je w ramiona. Powiedz, że bardzo je kochasz i że nikomu nie pozwolisz go szkalować.

PRZEPĘDŹ SWEGO WEWNĘTRZNEGO SABOTAŻYSTĘ

Dotychczas, nawet sobie z tego nie zdając sprawy, żyłeś pod dyktando swojego wewnętrznego sabotażysty. Od rana do wieczora gadał w twojej głowie i bez przerwy cię oczerniał.

Jego sabotaż przybierał różne formy:

- poleceń: „Powinieneś..., trzeba, żebyś...”, które narzucają poważne zobowiązania;
- żalów: „Gdybyś tylko ...”, powodujących nieustanny brak satysfakcji;
- zakazów: „Nie mów..., nie odczuwaj...”, które są przyczynami psychicznych blokad;
- pseudomoralistyki, stwarzającej poczucie winy;
- jak również karykaturalnego trenera, który cię zadręcza...

Podłoże stanowił przekaz: „Jesteś złym, niedojrzałym, bezwartościowym człowiekiem, niekompetentnym egoistą, nie zasługujesz na miłość, nie masz prawa czuć się dobrze ani czymkolwiek się wzruszać... Słowem: nie masz prawa być szczęśliwy!”.

Te mechanizmy autosabotażu są podświadome, dlatego musisz wykryć to włączone w twojej głowie radio i zdać sobie sprawę, jakie treści rozpowszechnia. Gdy przyjrzyś się temu zjawisku, nadaj swojemu wewnętrznemu sabotażyście jakieś imię, by go spersonalizować, na przykład Jeff czy Robert. Kiedy Corinne nagle odkrywa w sobie sabotażystę, wykrzykuje: „Co za palant!”. Gdy sabotażysta uzyska tożsamość, już ci się nie wymknie, i aby go posłać do wszystkich diabłów, instynktownie wypowiesz zdanie w rodzaju: „Odpieprz się ode mnie, Jeff!”. Corinne parska śmiechem: „Zamknij dziób, palancie!”. Możesz także śpiewać na całe gardło: w ten sposób zagłuszysz swój wewnętrzny głos.

Dla relaksu można wykonać bardzo zabawne ćwiczenie wizualizacyjne:

wyobraź sobie, że zwalniasz tyrana za poważne uchybienie albo posyłasz na emeryturę. Możesz nawet zorganizować imprezę pożegnalną, a następnie zatrudnić młodego, wesołego, dynamicznego animatora, który będzie do ciebie mówił w sposób zachęcający i stymulujący: kogoś takiego, jak Yannick Noah albo Christophe Pinna. No i w dodatku seksownego, bo to znacznie zwiększy motywację! Twój wewnętrzny dialog powinien być i przyjacielski, i życzliwy: „Odwagi, chłopcze! Uda ci się! Będzie dobrze!”.

Weź ze sobą ślub

Czy wiesz, że jesteś mężczyzną (lub kobietą) twojego życia? Musicie ze sobą żyć do grobowej deski. Bądź więc dla samego siebie najczulszym partnerem. Pomyśl, jak twoim zdaniem powinienesz (powinnaś) być traktowany (traktowana) przez osobę zakochaną w tobie bez pamięci. Okazuj sobie samemu (samej) tyle względów i odnoś się do siebie tak delikatnie, jak chciałbyś (chciałabyś), by postępował wobec ciebie ktoś, kto darzy cię namiętną miłością. A więc rozpieszczaj się. Zasługujesz na wszystko, co najlepsze. Jeśli sam (sama) o siebie nie zadbasz, to kto to zrobi za ciebie?

Rekonstrukcja w trzech etapach

Zanim odbudujemy poczucie własnej wartości, musimy docenić wszystkie swoje osiągnięcia, duże i małe, a następnie nauczyć się od nowa życzliwej rozmowy ze sobą bez ciskania na siebie oszczerstw. Wreszcie należy zacząć traktować samego siebie z takim szacunkiem, jaki potrafimy okazywać innym. Czyżbyśmy nie cenili równości i sprawiedliwości? Każda warstwa pewności siebie jest pożywką dla kolejnych. Im bardziej kochamy siebie, tym bardziej pozytywny własny wizerunek możemy uzyskać i tym łatwiej będzie nam doceniać swoje osiągnięcia. Działa to również w odwrotnym kierunku. W miarę jak uczymy się doceniać swoje sukcesy, tworzymy pozytywny

własny wizerunek i zaczynamy kochać samych siebie.

Poczucie własnej wartości to nie panaceum zabezpieczające przed wszelkimi pomyłkami czy negatywnymi nastrojami, nie zapobiega też okresowemu zniechęceniu, wątpliwościom czy obawom. W najlepszym razie pomaga sprawniej nimi zarządzać. Nie jest bynajmniej czarodziejską różdżką, zapewniającą życie usłane różami!

A co to takiego pewność siebie? To po prostu:

- poczucie wewnętrznej harmonii, gdyż kochamy siebie i akceptujemy takimi, jacy jesteśmy, z całym zasobem naszych sił i słabości;
- przekonanie, że używając własnych sił, potrafimy stawić czoło większości problemów i je rozwiązywać;
- zdolność do przewyższania obaw oraz podejmowania działań pomimo lęku i stresu.

Pewność siebie wprowadzie gór nie spłaszcza, ale pozwala je zdobywać.

JAK SPRAWDZIĆ, CZY NASZE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI JEST ODPOWIEDNIE?

Dowiesz się, czy odbudowałeś poczucie własnej wartości, jeżeli osiągnąłeś następujące cele:

- potrafisz mówić o sobie pozytywnie, i przyjmujesz komplementy;
- nie reagujesz gwałtownie na błahе zdarzenia;
- twoje poczucie własnej wartości nie ogranicza się do jednej dziedziny; zwiększyła się liczba twoich przedmiotów zainteresowania; przy okazji sprawdź, czy twoje poczucie własnej wartości w równym stopniu obejmuje sferę zawodową i osobistą;
- zmalało znaczenie, jakie przywiązujesz do własnego wizerunku i do opinii innych; uniezależniłeś się od zewnętrznych dowodów uznania; jesteś w stanie oprzeć się presji społecznej i zgodzić na ryzyko towarzyskiej izolacji, nie popadając w głębokie przygnębienie;
- nie musisz już trwonić energii na ochronę czy propagowanie poczucia swojej wartości;
- rany zadane miłości własnej już nie zatrują twoich myśli, działań czy stanów emocjonalnych; przestałeś całymi godzinami rozpamiętywać swoje upokorzenia.
- a zwłaszcza, jeśli pozbyłeś się swojego perfekcjonizmu, z pewnością rozumiesz, że powinieneś dążyć do tych celów, jednak nie musisz ich osiągnąć w pełni.

Rozdział 4

Zoptymalizować funkcjonowanie swojego mózgu

Teraz, gdy twoja integralność została przywrócona, a mózg jest uporządkowany, pozostaje dokonać optymalizacji jego funkcjonowania. Można żyć całkiem szczęśliwie, mając nadwydajny umysł. Wystarczy przestrzegać swojego rytmu i zaspokoić pięć podstawowych potrzeb.

BYĆ LEKKO PRZEPRACOWANYM

Na początek porozmawiajmy o rytmie. Tobie najbardziej odpowiada wzmożony.

Wiele razy zauważałeś, że rozpiera cię energia. W ciągu dnia robisz o wiele więcej niż inni, a i tak masz frustrujące wrażenie, że nic nie zrobiłeś. Irytowałyby cię powolna i powierzchowna codzienność normalnie myślącego. Nie zwracaj uwagi na głosy, zarzucające ci, że robisz za dużo, że nie możesz usiedzieć w miejscu. Tak, jesteś nadwydajny – w sensie nadaktywności. Żyj zatem w rytmie, który jest dostosowany do ciebie, i nie przejmuj się żadną krytyką. Oczywiście nie oczekuj, że za tobą podążą inni!

Nadwydajnych niekiedy dotyka syndrom wypalenia zawodowego, ponieważ niełatwo im dozować sobie pracę. Wystarczy, że w realizacji

ambitnego programu wystąpią jakiekolwiek komplikacje, i dochodzi do przeciążenia. Nadwydajnych można porównać do wielbłądów: osiągają szczyt wydajności, gdy ochoczo galopują, mając na grzbiecie sto kilogramów. Ale jeśli dorzucić jeszcze choćby jeden, natychmiast padają. Uważaj na ten dodatkowy kilogram. Zostaw trochę miejsca na niespodzianki. Jeśli nic nieprzewidzianego się nie wydarzy, wykorzystaj czas na małą medytację relaksacyjną, która przyniesie ci same korzyści.

Aby czuć, że żyjesz, musisz zintensyfikować swoją codzienność: wyznaczaj sobie ambitne zadania, realizuj kilka motywujących projektów jednocześnie. Jeśli normalnie myślący mówią, że się rozpraszasz, to znaczy, że osiągnąłeś właściwą równowagę.

PIĘĆ PODTAWOWYCH POTRZEB PRAWEJ PÓŁKULI

Omówmy teraz potrzeby twojego mózgu. I nie chodzi tu o jakieś zachcianki, kaprysy czy luksusy, ale o rzeczywiste potrzeby. Jeśli choćby jedna z nich nie została zaspokojona, twój mózg cierpi. W miarę wyliczania tych potrzeb, nadwydajni mentalnie zaczynają sobie uświadamiać, że wszystkie doskonale znają. Kiedy ich nie uwzględniają, odczuwają dyskomfort, niezaspokojenie, ale do tej pory nie zdawali sobie sprawy, jak są ważne.

Karmić swój mózg nauką

Twój mózg uwielbia się uczyć. Bez nauki popada w przygnębienie i pogrąża się w obsesyjnych myślach. A że potrzebuje skomplikowanych problemów, uczepli się najdrobniejszych elementów, jakie znajdzie w swoim zasięgu. Nie będą to jednak pokarmy zaspokajające jego potrzeby. Spraw sobie przyjemność. Czego uczyłbyś się najchętniej? Czy szkoła nie rozczarowała cię, ledwo zahaczając o temat wymagający pogłębienia? W programie na pewno były przedmioty, których subtelność uszła twojej uwagi, wykładano je

bowiem nieciekawie albo nauczyciel był antypatyczny. Zapewne w głębi ducha tego żałujesz: „Powinienem być się bardziej zainteresować...” Możesz przecież rozwijać swoje zdolności w tylu dziedzinach: aranżacja wnętrz, ogrodnictwo, gotowanie, majsterkowanie itd.

Możesz uczyć się, czego tylko chcesz. Przestrzegaj jednak dwóch podstawowych zasad:

- jeśli przestajesz rozumieć, to znaczy, że za bardzo komplikujesz sprawę, która jest prostsza, niż ci się wydawało;
- uczenie się wymaga wytrwałości. Nawet jeśli coś wydaje ci się zagmatwane lub nudne, nie można tego pominąć.

Zaweźmij się, a sprawi ci to radość.

Uprawiać sport

Sport pomoże ci kanalizować twoją niesamowitą energię. Przyjmując klientów, zauważam pewną prawidłowość: jeśli poruszam ten temat, nadwydajni mentalnie, którzy przestali ćwiczyć, zauważają, jak dobroczynnie to na nich działało i jak doskwiera im niedostatek ruchu. Nic dziwnego, skoro sport pomaga uzupełnić deficyt serotoniny i szpikuje cię dopaminą, twoim ulubionym narkotykiem. Bez wątpienia i ćwiczenia fizyczne, i relaks najskuteczniej poprawiają jakość twojego snu. Wygospodaruj więc w swoim rozkładzie dnia trochę czasu na rozładowanie napięcia.

Rozwijać swoją kreatywność

Nadwydajny mózg został skonstruowany po to, by tworzyć. Czy chodzi o roboty ręczne, czy o działalność intelektualną lub artystyczną, musi coś sobie wyobrażać, wymyślać, projektować, wytwarzać, produkować, budować... Jeśli nie pobudza go jakiś atrakcyjny projekt, produkuje rozgałęziające się myśli, popada w nudę i depresję. Ostatecznie odłącza się od codziennej rzeczywistości i powątpiewa, czy się jeszcze do czegokolwiek nadaje.

W zasadzie kreatywność powinna być racją bytu twojej działalności zawodowej. Nie eksploatować dogłębnie sił twórczych nadwydajnych mózgów to czyste marnotrawstwo. Najdotkliwiej przejawia się ono wówczas, gdy nadwydajny pełni funkcję wykonawczą znacznie poniżej swojego intelektualnego potencjału, pozbawiony autonomii, przytłoczony instytucjonalnym balastem. Na ogół dla nadwydajnych mentalnie kontynuacja nauki staje się problematyczna na etapie liceum. Wielu z nich nie mogło rozpocząć studiów na miarę swoich możliwości. Na szczęście nawet jeśli okres szkolny okazał się klęską, mogą oni rozwijać się profesjonalnie w jakiejś twórczej i autonomicznej dziedzinie. Najlepiej przystosowują się do rzemiosła i do wolnych zawodów, zapewniających połączenie samodzielności z kreatywnością. Wybierz sobie zajęcie, biorąc pod uwagę te kryteria. W przedsiębiorstwie szef powinien nauczyć się rozpoznawać nadwydajnych i stwarzać im takie warunki, by stali się produktywni. Jeżeli okaże im się serdeczność, dostarczy zachęt, zapewni samodzielność i wyznaczy indywidualne zadania, tacy ludzie będą się przykładać do pracy i staną się dla firmy prawdziwymi skarbami (daj tych kilka linijek do przeczytania swojemu szefowi!). Jeśli w miejscu pracy nie możesz się wykazać wystarczającą kreatywnością, zadbaj o nią w życiu prywatnym. Tu pola działania są rozliczne: gotowanie, majsterkowanie, malarstwo, rzeźba, muzyka, taniec itp.

Niektórzy nadwydajni mentalnie, jak mi wyznali, mają wrażenie, że nie potrafią już ani marzyć, ani tworzyć. Blokuje ich coś w rodzaju intelektualnej anoreksji, ośpienia, próżni umysłowej. Powinieneś odtworzyć swoją kreatywność. Snucie marzeń jest niezbędne dla twojej równowagi. Pozwala oderwać się od rzeczywistości, nie zawsze łatwej do zniesienia, generuje pozytywne myśli, a zwłaszcza pełni funkcję latarki, którą sobie przyświecasz, eksplorując możliwości oferowane ci przez życie. Tak bardzo potrzebujemy

marzeń, że wielu ludzi szukających przestrzeni dla umysłu gra w lotto. Płacąc za udział w losowaniu, kupują przede wszystkim prawo do marzeń.

Aby odzyskać kreatywność, musisz najpierw uciszyć swojego wewnętrznego demoralizatora i rozwinąć umiejętność spokojnej obserwacji swoich marzeń, by mogły się przekształcać w projekty. W tej materii szczególnie sprawny okazał się Walt Disney. Jego strategię kreatywności rozpatrywano i polecano jako jedną z najbardziej obiecujących. Według Disneya twórcze myślenie, jeśli ma być skuteczne, powinno być trójetapowe:

1. czyste marzenie, bez jakiegokolwiek cenzury; 2. projekt, już bardziej konkretny i realistyczny; 3. konstruktywna krytyka; to znaczy, że obiekcje nie tylko muszą się pojawiać jak najpóźniej, ale także służyć doskonaleniu, nie zaś dekonstrukcji projektu.

Proponuje on zatem odwołać się do trzech tkwiących w nas osób. Są to:

- **marzyciel:** wygląda na odprężonego, z oczami utkwionymi w sufit. Zakładamy, że w tej fazie twórczości stoi u jego boku dobra wróżka i usuwa wszelkie trudności, jakie mogłyby się pojawić. Skoro czuwa, nie trzeba się martwić o żadne dyplomy i pieniądze ani zastanawiać, czy plany są wykonalne. Jedyna wskazówka: niech marzenie będzie przyjemne. Gdy trwa dostatecznie długo, marzyciel przekazuje je realście.
- **realista:** poza, jaką przybrał, jest bardziej stabilna. Siedzi prosty jak struna, ze stopami opartymi o podłogę i wzrokiem skierowanym w prawo, w dół. Jego rola polega na tym, by przemieniać marzenie w codzienną rzeczywistość i odczuwać to w całym swoim ciele. Dobra wróżka także przy nim czuwa, by usuwać wszelkie trudności. Przeżywanie codziennych zdarzeń musi być równie przyjemne jak marzenie, aczkolwiek może się okazać bardziej męczące czy rutyniarские. W przeciwnym razie trzeba powrócić do marzeń, uwzględniając przeżycia w świecie realnym, by dokonać pewnych poprawek. Gdy realista zaaprobuje projekt, dopiero wtedy, wzywa się wewnętrznego krytyka, którego przedtem należałoby doksztalczyć.
- **konstruktywny krytyk:** w ostatniej fazie twórczości dobrej wróżki już nie ma. Wreszcie mogą się pojawić zastrzeżenia. Nasz krytyk siedzi z podbródkiem opartym na dłoni i wzrokiem skierowanym w lewo, w dół. Otrzymał stanowcze zalecenie: krytyka musi służyć konkretyzacji projektu, w żadnym wypadku jego zniszczeniu. To najdelikatniejsza faza całego procesu twórczego. Podstawowe pytanie brzmi: „Co można zrobić, aby projekt dało się zrealizować?”. Następnie każda konstruktywna uwaga krytyczna jest przekazywana marzycielowi, aby w razie potrzeby znalazł jakieś twórcze rozwiązanie. I tak dalej. W ten sposób marzenia mogą nabrać kształtu w rzeczywistości. Dziękuję, Myszko Miki!

Jak zauważyłeś, wewnętrzny krytyk to kuzyn twojego sabotażysty. Gdy tego krytyka nauczysz czekać na swoją kolej i konstruktywnie podchodzić do twoich pomysłów, cel zostanie osiągnięty. Nie tylko pomysły, ale i projekty

czy zdolność pokonywania problemów zostaną zwielokrotnione.

Aby ci w tym pomóc, przytoczę słowa Marcela Pagnola, które stały się moją dewizą: „Wszyscy wiedzieli, że to niemożliwe. Ale kiedyś pojawił się jakiś kretyn, który o tym nie wiedział, i to zrobił”. Codziennie staram się być tym kretynem.

Taka kreatywność przynosi pożytek.

O sztuce

Niezależnie od potrzeby kreatywności twój mózg łaknie sztuki, a więc piękna w najszerszym tego słowa znaczeniu. Można się zastanawiać, do czego służy sztuka. Na pierwszy rzut oka nie wydaje się niezbędna do przetrwania gatunku ludzkiego. A przecież posążki, obrazy, klejnoty, makijaż, muzyka, tańce, zabytki itp. istnieją od zarania dziejów na wszystkich szerokościach geograficznych i we wszystkich cywilizacjach. Jak to zjawisko wytłumaczyć? Sztuka karmi nasze zmysły i skłania nas do głębokich wzruszeń.

Najbardziej naturalną, najczystsza radość życia (nie należy mylić jej ze szczęściem) odczuwa się „po prostu”, nasycając swoje zmysły przyjemnymi informacjami. Już tylko oglądanie czegoś pięknego, słuchanie czegoś melodyjnego, odczuwanie czegoś rozkosznego, wdychanie zapachów i napawanie się smakami wprowadza nas na pewien czas w stan błogości. W znacznej mierze taką radość może nam zapewnić przyroda. Sztuka jednak w nieco inny sposób zaspokaja nasze zmysły i wprawia nas w euforię. Przypomnij sobie choćby swoje odczucia po wyjściu z jakiejś wystawy, z muzeum czy z koncertu. Gdy twój nacechowany hiperestezją system zmysłowy napęlnia się pięknem i dobrocią, odczuwasz niewysłowioną radość i bezbrzeżny spokój, a w twoich żyłach krąży upajające poczucie spełnienia.

Sztuki piękne, sztuka użytkowa, sztuka naiwna, estetyka, wzornictwo,

architektura... Nie istnieje powszechnie podzielana koncepcja twórczości artystycznej. Jedyne, co jest zarazem powszechne i osobiste, to emocja doświadczana przez odbiorcę. Dlatego też sztuka wznosi się ponad granice, cywilizacje, poziom społeczno-kulturalny ludzi i potencjalnie czyni równymi wszystkie istoty, oczywiście dopóki zachowują zdolność przeżywania wzruszeń. Nie dotyczy to zatem tych, którzy uważają sztukę za błahostkę, a czas jej poświęcany – za bezpowrotnie stracony. Nadwydajni mentalnie wręcz tryskają emocjami, toteż w przestrzeni, jaką zajmuje sztuka, mogą wyrażać czy odczuwać pozytywne i intensywne wzruszenia.

Co więcej, piękno sztuki jest także pięknem czynu bezinteresownego. Nie dość, że nie służy do niczego, to w większości wypadków nie przynosi nawet dochodów. Wynagrodzenie za koncert jest niemal zawsze znikome w porównaniu z liczbą godzin poświęconych przez muzyka nauce i ćwiczeniom, wielokrotnemu powtarzaniu utworu, by zagrać go z wirtuozerią. A jednak artyści poświęcają życie tej efemerydzie: obrazowi, sztuce teatralnej, utworowi muzycznemu, widzowie i słuchacze zaś czasem godzinami czekają w kolejce, żeby podziwiać kilka płócien, usłyszeć kilka taktów czy spędzić parę niepowtarzalnych chwil poza upływającym czasem. Wszyscy znamy użytkowy aspekt tego, co użyteczne, zapominając niestety o użytkowym aspekcie tego, co bezużyteczne: bezinteresownego, ulotnego i altruistycznego czynu, a szczególnie wysiłku, którego jedynym celem jest wzbudzać zachwyt bliźnich. Sztuka bowiem nader hojnie obdarza nas swymi najlepszymi wytworami, umożliwiając nam kontakt ze wszystkim, co w ludzkości najszlachetniejsze, najdostojniejsze. Obcowanie z nimi wzbudza w nas żarliwą miłość do wszystkich istot. Sztuka to także, niczym czekolada pewnej marki, „kilka gramów delikatności w tym okrutnym świecie”.

O sferze wrażliwości: oksytocyna i serotonina

Podkreślam to od samego początku tej książki: jesteś dużym poczciwym misiem, w którego życiu powinny królować ogromna miłość i czułość. Potrafisz je przyjmować, lecz także masz ich mnóstwo do rozdania. Lubisz żyć otoczony szacunkiem i współpracować z ludźmi dobrej woli, wyznającymi te same wartości, co ty. W doborze znajomych i przyjaciół wykazuj jednak ostrożność. Jest trochę poczciwych misiów na Ziemi. Spróbuj ich poszukać.

Jeśli postarasz się zaspokoić wszystkie potrzeby swojego mózgu, udoskonalisz jego funkcjonowanie. Nadwydajność nie będzie już przekleństwem, tylko stanie się błogosławieństwem.

Rozdział 5

Udane życie towarzyskie pomimo nadwydajności

Im lepiej będziesz rozumiał i akceptował siebie, tym wyższa będzie twoja samoocena. W miarę wzrostu poczucia własnej wartości zwiększa się szacunek dla samego siebie, a także szacunek innych dla ciebie. Do tej pory twoje próby przystosowywania się do innych były męczące i rozczarowujące. Teraz masz już klucz do poznania natury tych nieporozumień. Normalnie myślący są i na zawsze pozostaną inni niż ty. Jeśli zgodzisz się uelastyczyć swój idealizm i zdołasz wychwycić niepisane zasady obowiązujące w świecie lewopółkulowców, będziesz mógł powoli je sobie przyswajać. A jeśli ci się to nie uda, będziesz przynajmniej wiedział, skąd się biorą twoje poczucie zażenowania i dokuczliwa huśtawka nastrojów.

OSWAJANIE SAMOTNOŚCI

Istnieje porzekadło: „Lepiej być samemu niż w złym towarzystwie”. Tę maksymę skrupulatnie stosują osoby dotknięte zespołem Aspergera. W ludziach, nawet najbliższych, widzą zachowujących się niezrozumiale intruzów, z którymi kontakty są nużące.

Na przeciwnym biegunie niektórzy nadwydajni mentalnie do tego stopnia

nie znoszą samotności, że wolą od niej kiepskie towarzystwo. Dlatego stają się łatwymi ofiarami wampirów energetycznych, a relacje, jakie nawiązują, stają się koszmarem. Jednak prawdziwa samotność nie jest tym samym, co poczucie samotności. Żyjąc ze świadomością własnej odmienności i niezrozumienia, odcinamy się od kontaktów społecznych. Wówczas, nawet pośród innych, jesteśmy bardzo samotni. W skrajnych przypadkach nadwydajni wolą nadal być dręczeni przez osobników narcystycznych niż skazani na samotność. To, co u nich wygląda na masochizm, jest po prostu realizacją zasady „z braku laku”, ale to fałszywe rozwiązanie prawdziwego problemu. Życie u boku manipulatora, który wytworzył wokół ciebie pustkę i którego sama obecność oddziałuje destrukcyjnie, skazuje cię na totalną samotność. Krótko mówiąc, więcej ciepła zaznałbyś, będąc naprawdę sam, niż obcując z zamrażalnikiem!

Tak naprawdę najwłaściwsza formuła brzmiałaby: „Aby dobrze wybrać współtowarzysza, trzeba umieć żyć samotnie”. Musisz oswoić poczucie samotności i uczynić z niego sojusznika. Samotność narzucona rodzi lęk, ale jeśli to twój wybór czy zdarza się od czasu do czasu – dodaje siłę. Zresztą przypomnij sobie: zawarłeś związek małżeński ze sobą. W swoim miłym towarzystwie nigdy nie będziesz sam.

Niektórzy nadwydajni wpadają w panikę na samą myśl, że zostaną odrzuceni. Tak bardzo się tego boją, że nawiązują zbyt ścisłe więzi z innymi ludźmi. A że utrzymując takie relacje, nie sposób nabrać dystansu, wręcz zagłaskują na śmierć swojego partnera i przyjaciół. U nadwydajnych potrzeba uznania ze strony innych oraz podtrzymania na duchu wydaje się bezgraniczna. Od drugiego oczekują absolutnej wyłączności, a teraz już wiemy, co dla nadwydajnego znaczy przymiotnik „absolutny”. Jeśli rozpoznajesz siebie w powyższej charakterystyce, nie przejmuj się. Siłą rzeczy, odbudowując swoją integralność, odzyskując wysoką samoocenę,

wzmocnisz swoją osobowość i niezależność. Samotność już nie będzie cię przerażać. Lęk przed odrzuceniem powinien zniknąć.

ZARZĄDZANIE OPINIAMI KRYTYCZNYMI

Jak wiesz, świat jest pełen krytyków. Normalnie myślący uważają, że ich uwagi pomagają nam się poprawić. Nadwydajni oburzają się, gdy ktoś lekceważy ich ideały. Manipulatorzy usiłują podkopać twoje poczucie własnej wartości, by cię wyalienować. Dotychczas twoja wrażliwość niejednokrotnie była wystawiana na próbę, a krytyczne opinie na długo wytrącały cię z równowagi. Teraz może się to zmienić.

Przede wszystkim nie bierz do siebie krytycznych uwag. Wypowiadający je mówi w tej chwili więcej o sobie niż o tobie. Logika jest następująca: „Wytykam innym zachowania, na które sam sobie nie pozwalam” (jak oni mogą się tak bezwstydnie zachowywać!). Tak więc krytykując jakąś kobietę za jej prowokujący strój, zarazem informuję, że osobiście zabraniam sobie wyglądać seksownie. Im gwałtowniejsza jest reakcja, tym potężniejsza moja autocenzura. Teraz, gdy już masz odpowiedni klucz, spróbuj rozszyfrować różne tabu swoich krytykantów. To działa również w drugą stronę. Posłuchaj, jak sam kogoś oceniasz, i sprawdź, który z twoich wewnętrznych zakazów przejawia się w tej krytyce.

Nie zapominaj też, że dla normalnie myślącego jesteś nieprzenikniony. Jak spodziewać się odzewu od rozmówcy, którego twoja osobowość przerasta i który nie może objąć rozumem jej całej złożoności? Twój wizerunek odbierany przez interlokutora będzie fragmentaryczny i zdeformowany. Uznaj więc wyrażoną przez niego krytyczną opinię za źródło wiedzy o jego wartościach i sposobie funkcjonowania. Na przykład, jeśli wytknie ci niestałość, zrozum, że nie cierpi wszelkich zmian. Jeżeli uzna cię za nadpobudliwego, wiedz, że ten szczęściarz, ze swoim niemrawym ciałem

migdałowatym, nie jest narażony na burze emocjonalne.

Poza tym, jak głoszą niektórzy normalnie myślący, pewne uwagi krytyczne mogą się dla ciebie okazać cennymi wskazówkami do wykorzystania na drodze rozwoju. Nie tracą wartości pedagogicznej, jeśli będziesz je przyjmował na poziomie zachowań (ewentualnie otoczenia, gdy ktoś powie, że ten kolor nie pasuje do twojej karnacji), lecz nie na poziomie tożsamości. Naucz się przyjmować krytykę jak komunikat zwrotny. Jeśli jest ona trafna, podziękuj rozmówcy, jeśli się jednak z nią nie zgadzasz, utnij krótko: „To ty jesteś takiego zdania”. W przypadku gdy to, co ci się zarzuca, jest jedną z cech twojej nadwydajności mentalnej, możesz się tylko cieszyć: właśnie ktoś odkrył istotny aspekt twojej osobowości. A więc promiennie się uśmiechnij i powiedz po prostu: „Prawda, jestem za bardzo...”

LECZENIE RANY SPOWODOWANEJ PRZEZ ODRZUCENIE

Oprócz strachu przed samotnością i przed ranami, jakich doznajemy, gdy się nas krytykuje, istnieje obiektywny fakt, którym jest dotkliwe poczucie odrzucenia. Jak już wykazałam wcześniej w tej książce, wszyscy jesteśmy zaprogramowani na lęk przed odrzuceniem i na takie jego traktowanie, jakby groziło śmiertelnym niebezpieczeństwem. Odrzucenie przez całą grupę to agresja, której skutkiem jest straszliwe poczucie osamotnienia, nie tylko w chwili, gdy dana osoba jest wykpiwana, lecz także później – gdy zostaje sama. W takiej sytuacji będziesz się znajdował coraz rzadziej. Potrafisz manewrować między swoimi fenomenalnymi zdolnościami a otaczającą cię normą, lecz nie ochroni cię to przed napastliwością dręczyciela, jeśli wykryje on twoją odmiennność. Ponieważ nienawidzi twojej osobowości, może napuścić na ciebie całą grupę. W takim przypadku powinienes wykształcić w sobie zdrowe odruchy niezbędne do przeżycia.

W pierwszej kolejności poszukaj jakiejś więzi społecznej, podobnie jak zaraz po upadku znów wskakuje się na grzbiet konia, by przezwyciężyć fobię przed jazdą. Spotkaj się z prawdziwym przyjacielem, porozmawiaj z sąsiadem albo pójdz na zakupy i wdaj się w pogawędkę z jakimś innym klientem. Jeśli nie możesz się z nikim skontaktować, bądź aktywny: poświęć czas codziennym zajęciom, zajmij się sprzątaniem, porządkowaniem czy jakąkolwiek zaległą niewdzięczną robotą. Odrzucenie stanie się źródłem satysfakcji. Dopiero wtedy możesz powiedzieć: „Dzięki tej zdzirze Susanne udało mi się wyszorować kuchnię!”.

Chcąc uniknąć izolacji, przeważnie trzeba dywersyfikować swoją sieć kontaktów towarzyskich. Rozróżniaj przyjaciół, kolegów i znajomych, a utrzymując stosunki z każdą z tych grup, wiedz, czego możesz się spodziewać od poszczególnych ludzi. Mimo swojej potrzeby intensywności pogódź się z tym, że niektóre relacje zawsze będą powierzchowne, więc nie próbuj z przygodnymi osobami nawiązywać czułych, intymnych kontaktów. Głębokie więzi zachowaj dla najbliższych przyjaciół.

Zamiast unikać lęku przed odrzuceniem, postaraj się stawić mu czoło. Wychodź naprzeciw ludziom. Niewątpliwie pomogą ci w tym poczucie humoru i autoironia. Pomyśl sobie: „OK, boję się, że uznają mnie za przeciętniaka, ale lepiej być przeciętniakiem uśmiechniętym i sympatycznym niż spiętym i zgorzkniałym!”.

Żyjąc w społeczeństwie, musimy się także godzić na przyjmowanie pomocy. Oznacza to, że powinniśmy prosić tylko o taką, jaka nie wykracza poza możliwości drugiego. Niektórzy przyjaciele uważnie cię wysłuchają. Inni – jedynie dokąds z tobą pójda, abyś przewietrzył umysł i inaczej spojrział na świat. Zwracając się do specjalisty, przede wszystkim sprawdź, czy jest w stanie cię zrozumieć. Wielu psychoterapeutów nie ma pojęcia o nadwydałości mentalnej. Tacy w twojej osobowości dopatrzą się patologii i

zamiast pomóc, jeszcze cię zdołują.

Znasz różnicę między mędrcom a głupcem? Ten pierwszy wie, z kim nie warto rozmawiać. W kontaktach towarzyskich w razie niezrozumienia przede wszystkim nie nalegaj. Nie upieraj się przy swoim i zmień temat.

WYZNACZANIE RAM SWOJEJ ŻYCZLIWOŚCI

Kłopoty zaczynają się wówczas, gdy bardziej potrzebujemy miłości niż szacunku. Nie powinniśmy uznawać za priorytetową potrzebę uczucia, bo nie można kochać kogoś, kogo się nie szanuje. A więc na początek zadбай, by cię szanowano. Będiesz kochany albo nie, ale przynajmniej twoja integralność nie zostanie naruszona. Człowiekowi dorosłemu nie jest potrzebna do życia aprobatą wszystkich. Zatem przy drzwiach swojego salonu VIP postaw ochroniarza, by segregował wchodzących. Z pewnością nie wpuści wandalii. W tym pomieszczeniu nie ma już mowy o fałszywym „self”: teraz twoje prawdziwe „ja”, filuterie i serdeczne, podejmuje ludzi, którzy na to zasługują.

Jeśli masz ochotę, przeczytaj moją książkę *S'affirmer et oser dire non*¹ albo zajmij się rozwojem osobistym, pracując nad afirmacją samego siebie, tak by już nikt nigdy nie wysysał twoich sił życiowych.

PRZEŻYWAĆ SWOJĄ NADWYDAJNOŚĆ W ZWIĄZKU

W swojej praktyce najczęściej mam do czynienia z parami składającymi się z narcystycznego dręczyciela i z nadwydajnego mentalnie. Rozumie się samo przez się, że na wizytę zgłasza się ten drugi, sądząc, że kompletnie zwariował. Czasem zastanawiam się nawet, czy wszyscy nadwydajni nie odgrywają roli gąbek wchłaniających całą nienawiść dręczycieli i w ten sposób neutralizujących szkodliwy wpływ, jaki ci mogliby wywierać na społeczeństwo. Sądję, że nadwydajni dają się wysysać tym wampirom.

Gdy nadwydajny uwolni się od swego prześladowcy, odżywa, i jeśli zrozumiał mechanizm relacji drapieżnik–ofiara, już nie uwikła się w podobną. Widzę, jak wyzwoleni ludzie odzyskują radość życia, dobry nastrój, energię. Na ogół taki człowiek trafia potem na innego nadwydajnego. Jeśli nowemu partnerowi nie jest obce pojęcie nieprzeciętnych zdolności, moi nadwydajni klienci wreszcie mają szansę na szczęśliwe życie. Para, jaką wówczas spotykam, jest pełna energii i humoru, ciekawa świata i uprzejma. Dwa bystre pluszaki dyskutujące, wymieniające poglądy, snujące plany na przyszłość.

W mniejszej proporcji moimi klientami są pary złożone z nadwydajnego mentalnie i z normalnie myślącego. Przeważnie taki związek jest stabilny. Normalnie myślący nie całkiem rozumie partnera, ale fatalistycznie godzi się na jego nademocjonalność. Nadwydajny wprawdzie odczuwa nudę i frustrację, jednak docenia spokój i oparcie, jakie ma zapewnione w tym związku. Takie powiedzonka, jak: „Za dużo się zastanawiasz” albo: „Za bardzo bierzesz to sobie do serca”, mogą być swego rodzaju zabezpieczeniem i pomóc nadwydajnemu wytyczyć granice. Marnieje on jednak pod względem intelektualnym, natomiast pod energetycznym nie powinien liczyć, że do jego szaleńczego rytmu dostosuje się normalnie myślący, wówczas bowiem temu ostatniemu groziłoby wyczerpanie. Dla zachowania równowagi w związku nadwydajny partner powinien szukać wyzwań intelektualnych gdzie indziej i wyładowywać energię w pracy albo w jakimś hobby.

Gdy nadwydajny mentalnie uświadamia sobie swoje nadzwyczajne zdolności, tym, czego się o sobie dowiedział, usiłuje podzielić się z normalnie myślącym partnerem. Ten jednak z reguły nie wykazuje zainteresowania tematem, więc nadwydajny blokuje się psychicznie. To bardzo frustrujące, lecz logiczne. Jakby ktoś znów próbował wetknąć lejek do zbyt wąskiej rury. Z tą chwilą nadwydajny mentalnie zrozumie, że nie

wszystkim może się podzielić w tym związku. Będzie musiał zrezygnować z wielu rzeczy, zanim znów zacznie szczęśliwie żyć ze swoim normalnie myślącym.

To okropnie seksistowskie, lecz obiektywne stwierdzenie: mężczyźni wolą się wiązać z kobietami mniej od nich inteligentnymi. Statystycznie biorąc, mężczyzna, nawet mający wysokie IQ, zawsze poślubi kobietę, u której ten wskaźnik jest niższy. Z czego wynika, że IQ tak naprawdę nie dowodzi inteligencji! W końcu słusznie babki zalecały wnuczkom pragnącym wyjść za mąż, by udawały słodkie idiotki. Pięknym inteligentnym kobietom grozi samotność. Tu statystyki nie pozostawiają nadziei: im bardziej są one wykształcone, tym trudniej im wyjść za mąż.

Nie traćcie jednak nadziei, szanowne panie; w swojej praktyce nieraz się przekonałam, że kobieta, gdy zaakceptuje siebie, a jej nieprzeciętne uzdolnienia zostaną docenione, zaczyna się podobać prawdziwym mężczyznom i przestaje przyciągać manipulatorów. Jeśli starannie wybierze kogoś mentalnie nadwydajnego, zazna szczęścia. Wymaga to jednak zmiany kryteriów selekcji i unikania typów macho. Lustrzanym odbiciem tej porady jest kolejna, skierowana do nadwydajnych mężczyzn: wystrzegajcie się kobiet za bardzo kobiecych, nazbyt przymilnych. Możecie wpaść w pułapkę.

Jeśli wybitnie zdolni mężczyźni i kobiety chcą się ze sobą spotykać, powinni zrezygnować z wyświechtanej formuły „samiec–samica”. Bez wątplenia każda nadwydajna osoba kumuluje w sobie energię zarówno żeńską, jak i męską. Nadskuteczne kobiety są bardzo męskie (pod względem funkcjonowania umysłu!), mężczyźni zaś – raczej kobiece. Zdarza się, że nadwydajni mężczyźni yin i nadwydajne kobiety yang łączą obydwa pierwiastki zarówno w sobie, jak i w swoim związku.

Wydaje mi się nawet, że sporo nadwydajnych mentalnie można znaleźć wśród homo- i biseksualistów – to przynajmniej mogłam stwierdzić w

przypadku moich klientów.

Nadwydajni mentalnie mogą tworzyć szczęśliwą parę, pod warunkiem że oboje nie przejmują się zbytnio swoją nadwydajnością. Zakłada to, że każda z osób wypełniła swoją pustkę tożsamościową, odzyskała szacunek do samej siebie i pogodziła się ze wszystkimi elementami swojego funkcjonowania. Jeśli twój partner jeszcze tego nie osiągnął, pożycz mu tę książkę, gdy tylko skończysz ją czytać!

-
1. Opublikowaną przez Éditions Jouvence, Genève 2003. [\[wróć\]](#)

Konkluzja

Dlaczego?

Byłam pewna, że zadasz mi to pytanie! Prawdopodobnie ciśnie ci się na usta, odkąd czytasz tę książkę i coraz niecierpliwiej czekasz, aż wreszcie poruszę ten temat. Wiem też, że nie zniosłbyś odpowiedzi w rodzaju: „Bo tak po prostu jest” albo: „Niczego o tym nie wiemy”, a jednak innych nie ma. Wysunięto kilka hipotez. Pokuszę się o ich zaprezentowanie, ponieważ nie wątpię, że chętnie akceptujesz mnogość wyjaśnień.

Zawsze istnieli ludzie odmienni, o naturze artystycznej, twórczej, emocjonalnej, udręczeni zmiennymi nastrojami. W historii mnóstwo jest wybitnych i genialnych umysłów. Z pewnością nadwydajny mentalnie był Leonardo da Vinci – może nawet służyć za wzorzec. Rozpowszechnia się pogląd, że Michał Anioł, Izaak Newton, Albert Einstein czy Amadeusz Mozart byli dotknięci zespołem Aspergera. Wydaje się, że cierpiał na to zaburzenie również Ludwik XVI, pasjonujący się kluczami, co można by uznać za jedno z owych „specyficznych zainteresowań”, o których wspomina Hans Asperger.

Czy chodzi tu o nadzwyczajne zdolności? Tak, ale – jak się przekonaliśmy – testy IQ nie są dostosowane do myślenia rozgałęzionego. Należałoby, a powinni to zrobić jacyś prawopółkulowcy, opracować specjalne badania dla ludzi o tym profilu. Ale czego miałyby dowieść?

A jeśli to kwestia dziedziczności? Może. Wysunięto również taką koncepcję. Zadowala ona zwolenników odwoływania się do genów i wyjaśnień w stu procentach mechanistycznych. Oczywiście wśród przodków często możemy znaleźć osoby tego samego pokroju. Niekiedy, choć nie zawsze, nadwydajne jest całe rodzeństwo. Ktoś, kto się urodził brzydkim kaczątkiem, jedynym w rodzinie, ma dojmujące poczucie odmienności! Ale jaki jest gen determinujący prawopółkulowość? Wyjaśnienia genetyczne zawsze budziły moje wątpliwości. Co było pierwsze: jajko czy kura? Co jest wrodzone, a co nabyte?

Czy mamy tu do czynienia z odpornością psychiczną? Istotnie, zagrożenia, niepewność, prześladowania zmuszają do kreatywności i wzmożonej czujności. Wśród dzieci maltretowanych spotyka się przypadki nadwydajności, które mogą świadczyć o zdolności do przewycięzania traum. Jeśli normalnie myślący rodzice są dobrzy, to świadomie nie maltretują swojego nieprzeciętnie zdolnego malucha. Mogą jednak mieć trudności z jego okiełznaniem i zdyscyplinowaniem. Jego wrażliwość natomiast każe mu utożsamiać ich brak zrozumienia, wymówki i wyrzuty z przemocą psychiczną. W takim wypadku niepospolite zdolności są przyczyną, nie zaś skutkiem złego traktowania. Ponadto nie wszystkie dzieci maltretowane staną się nadwydajne. Niejedna poznana przeze mnie osoba wykazująca tę cechę pochodziła z kochającej, bezproblemowej rodziny. W takiej sytuacji nie sposób zastosować teorii odporności psychicznej. Zaproponuję wyjaśnienie pośrednie. Dzieci nieprzeciętnie zdolne może silnie destabilizować świadomość, że są bardziej przewidujące, rozsądniejsze, dojrzałe niż ich rodzice. Instynktownie czując, że ich przerastają intelektualnie i że nie mogą liczyć na ich wyrozumiałość, z konieczności się przystosowują.

Czy winni temu są rodzice? Niewykluczone, ale skoro musimy ich

obciążać odpowiedzialnością, czy przynajmniej tym razem zamiast wciąż oskarżać matki, nie zastanowilibyśmy się nad rolą ojców? Przecież niejedyn geniusz, choćby Leonardo da Vinci, miał jakiś problem z tatusem.

Misja ojca jest trzyczęściowa i polega na oddzieleniu, a następnie oderwaniu dziecka od matczynej piersi i zachęceniu go, by zdobywało świat zewnętrzny. Gdy ojciec jest nieobecny lub nie odgrywa właściwie swojej roli, wykazywane przez dziecko objawy można by uznać za charakterystyczne dla odporności psychicznej bądź nadwydajności.

Główne aspekty trzyczęściowego schematu są następujące:

Ochrona: Od zarania dziejów fizyczną ochronę rodziny uważa się za jedną z podstawowych funkcji ojca. Mniej znane, choć równie istotne jest zabezpieczanie przed niepokojami wewnętrznymi. Deficyt tej funkcji prowadzi do dzieciństwa pełnego lęków.

Wychowanie: Ojciec wyznacza punkty odniesienia. Powinien przekazywać prawa i zasady, wyznaczać granice, a także informować o kodeksach zachowania i tematach tabu. Tak przebiega kształtowanie osobowości dziecka. Tymczasem nadwydajni mają problem z uznaniem jakichkolwiek autorytetów, podporządkowaniem się arbitralnym (z ich punktu widzenia!) przepisom i regułom oraz z przestrzeganiem niepisanych nakazów społecznych, których sobie nie przyswoili.

Inicjacja: Ojciec uczy, jak znosić brak czy nieobecność. Dzięki temu dziecko może zrezygnować z natychmiastowego zaspokojenia swojej potrzeby i przetrwać okres frustracji. Czy tym można tłumaczyć niedojrzałość i emocjonalność nadwydajnych?

Oddzielenie: Ojciec powinien odseparować dziecko od matki. Nie mogąc powrócić na matczyne łono, mały człowiek zwraca się ku światu

zewnątrznemu. Czy dlatego jeśli tej ojcowskiej roli nikt nie odgrywa, staje się on naduczuciowy i przylepny?

Pokrewieństwo: Dając nazwisko dziecku, ojciec czyni je członkiem swojego rodu, sytuując w ciągu pokoleń, a także uzasadnia prawnie jego istnienie. Wiemy o dojmujących cierpieniach ludzi, w których akcie urodzenia znajduje się wpis „ojciec nieznany”. Kto zapełni pustkę tożsamościową dzieci poczętych z nasienia od anonimowego dawcy? Czy to nie z powodu nieokreśloności ojca w nadwydajnych tworzy się pustka tożsamościowa?

Nie tylko nieobecność ojca stwarza problemy. Może on być obecny, lecz nie pełnić swej funkcji bądź pełnić ją źle, przykładając się do tego przesadnie lub niedostatecznie. Tak więc, aby można było wpisać dziecko w schemat trójczęściowy, ojciec powinien:

- sam być dorosły i zrezygnować ze wszechmocy;
- uznać swoje miejsce w sztafecie pokoleń, co oznacza zgodę na starzenie się, a w dalszej perspektywie – na ustąpienie pola młodszemu;
- przyjąć do wiadomości, że nigdy nie będzie mógł zastąpić matki, której rola jest nieodzowna.

Wymóg perfekcji wynika z urojonego poczucia matczynej i dziecięcej wszechmocy. Im dalej mężczyzna odbiega od ideału (panowie, starajcie się, ale bez przesady!), tym bardziej skłania kobietę i dzieci do zaangażowania się w sprawy świata realnego. Otóż nadwydajni wciąż są przekonani o swojej wszechmocy i marzy im się doskonałość całkiem nieprzystająca do rzeczywistości.

Tę teorię może potwierdzić fakt, że u małych dzieci dominuje prawa półkula mózgu, lecz w miarę dorastania tracą tę cechę. Czy dzieje się tak pod wpływem ojca wyznaczającego ramy i zapewniającego bezpieczeństwo? Zachodni system edukacji formatuje jednostki tak, by mogły odpowiadać na zapotrzebowanie społeczeństwa. Obiektywnie lewopółkulowcy są bardziej potulni i produktywni niż wiecznie zbuntowani marzyciele, jakimi są prawopółkulowcy.

Dla zabawy rozpatrywałam funkcjonowanie obu półkul w świetle społecznej organizacji naszych małych kuzynów. Szympansy zwyczajnie żyją w strukturze silnie zhierarchizowanej i skodyfikowanej, a nawet nacechowanej okrucieństwem. Mogłyby stanowić wzorzec funkcjonowania lewopółkulowców. Na przeciwnym biegunie szympansy karłowate (bonobo) doprowadziły do skrajności zachowania związane z miłością i współpracą. Ich postawa pod hasłem *peace and love* mogłaby z kolei posłużyć za wzorzec funkcjonowania prawopółkulowców.

Ale dlaczego tak się dzieje? Bo tak być musi.

Nieważne, dlaczego taki jesteś.

Jesteś samym sobą, jedynym na świecie i doskonałym w swojej niedoskonałości. Masz wspaniały mózg, kipiący pomysłami, żywy jak srebro, rozpierany radością i tryskający miłością.

No więc, czy życie nie jest piękne?

Bibliografia

Adda Arielle, *Le livre de l'enfant doué*, Éditions Solar, Paris 1999.

Adda Arielle & Catroux Hélène, *L'enfant doué, l'intelligence réconciliée*, Éditions Odile Jacob, Paris 2003.

André Christophe, *Niedoskonali, wolni, szczęśliwi. O sztuce dobrego życia*, przeł. Karolina Sikorska, Czarna Owca, Warszawa 2013.

Attwood Tony, *Zespół Aspergera. Kompletny przewodnik*, przeł. Anna Sawicka-Chrapkiewicz, Harmonia, Gdańsk 2013.

Bolte Taylor Jill, *Udar i przebudzenie. Moja podróż w głąb mózgu*, przeł. Jacek Żuławnik, Galaktyka, Łódź 2015.

Buzan Tony, *Mapy myśli*, przeł. Dariusz Rossowski, Wydawnictwo JK, Łódź 2008.

Carroll Lee i Tober Jan, *Dzieci Indygo: nowe dzieci przybyły*, przeł. Monika Wyrwas-Wiśniewska, JEG, Kraków 1999.

Cyrulnik Boris, *Un merveille Un merveilleux malheur*, Éditions Odile Jacob, Paris 1999.

Cyrulnik Boris, *Les vilains petits canards*, Éditions Odile Jacob, Paris 2001.

Foussier Valérie, *Enfants précoces, enfants hors norme?*, Éditions J. Lyon, Paris 2008.

Giordan André i Saltet Jérôme, *Apprendre à apprendre*, J'ai Lu, Paris 2009.

Hehenkamp Carolina, *Fenomen indygo: dzieci nowych czasów*, przeł. Agnieszka Biedrzycka, Kos, Katowice 2005.

Hehenkamp Carolina, *Vivre avec un enfant indigo*, Éditions Exergue, Paris 2004.

Israël Lucien, *Cerveau droit cerveau gauche*, Éditions Plon, Paris 1995.

Mac Mahon Susanna, *Le psy de poche*, Éditions Marabout, Paris 1995.

Miller Alice, *Dramat udanego dziecka: studia nad powrotem do prawdziwego Ja*, przeł. Natasza Szymańska, Jacek Santorski & Co, Warszawa 1995.

Millêtre Béatrice, *Petit guide à l'usage des gens intelligents qui ne se trouvent pas très doués*, Payot, Paris 2007.

Neveu Marie Françoise, *Les enfants actuels*, Éditions Exergue, Paris 2006.

Neveu Marie Françoise, *Enfants autistes, hyperactifs, dyslexiques, dys... Et s'il s'agissait d'autre chose?*, Éditions Exergues, Paris 2010.

Page Martin, *Jak zostałem głupcem*, przeł. Krystyna Szeżyńska-Maćkowiak, Muza, Warszawa 2002.

Siaud-Facchin Jeanne, *L'enfant surdoué*, Éditions Odile Jacob, Paris 2002.

Siaud-Facchin Jeanne, *Trop intelligent pour être heureux*, Éditions Odile Jacob, Paris 2002.

Tammet Daniel, *Urodziłem się pewnego błękitnego dnia. Pamiętniki nadzwyczajnego umysłu z zespołem Aspergera*, przeł. Małgorzata Mysiorska, Czarne, Wołowiec 2010.

Tammet Daniel, *Embrasser le ciel immense*, Édition des Arènes, Paris 2009.

Tort Michel, *QI Le quotient intellectuel*, *Cahiers libres* 266–267, Éditions François Maspéro, Paris 1974.

Spis treści

Przedmowa

Część 1. STRUKTURA UMYŚŁOWA Z NATURY SKOMPLIKOWANA

Rozdział 1. Nadwrażliwe receptory

Rozdział 2. Od nadwrażliwości do nadprzenikliwości

Rozdział 3. Odmienne okablowanie neurologiczne

Część 2. ORYGINALNA OSOBOWOŚĆ

Rozdział 1. Pustka tożsamościowa

Rozdział 2. Idealizm

Rozdział 3. Trudności w kontaktach międzyludzkich

Część 3. DOBRZE ŻYĆ ZE SWOJĄ NADWYDAJNOŚCIĄ

Rozdział 1. Szokujące odkrycie

Rozdział 2. Porządkować i organizować swoje myśli

Rozdział 3. Odbudować swoją integralność

Rozdział 4. Zoptymalizować funkcjonowanie swojego mózgu

Rozdział 5. Udać życie towarzyskie pomimo nadwydajności

Konkluzja. DLACZEGO?

Bibliografia