

הזמנה לחגיגה

כשתקראו הקדמה חדשה זו, ראו אותה כהזמנה לחגוג איתי ועם עוד אנשים רגישים. אנחנו חוגגים את מאה אלף הקוראים ויותר שבחרו בספר זה – לא משום ששמעו עליו בטלוויזיה או קראו עליו בעיתון, אלא כיוון שהכתרת שלו מצאה חן בעיניהם או שחבר המליץ עליו. הפצנו אותו בכוחות עצמנו. ואין זה מפתיע, משום ששיעורנו באוכלוסייה הוא 15%-20% – כלומר חמישים מיליון בארצות הברית לבדה. אנשים רגישים מאוד הם אמיתיים, הם קיימים, והוכחנו זאת. עובדה זו כשלעצמה היא סיבה טובה לחגיגה.

אנחנו חוגגים גם את העובדה, שהקוראים חשו הקלה רבה כשלמדו על התכונה המיוחדת שלהם. היו שסיפרו לי שקראו את הספר כבר בעודם בחנות הספרים או בתוך כמה שעות או פעמיים או שלוש בחודש אחד; והיו שבכו בתוך כדי כך. אלה הם מאות אלפי האנשים הרגישים מאוד (Highly Sensitive People - HSPs) שסוף סוף מצאו את עצמם בספר זה.

אבל מה הכוונה במילים "אנשים רגישים מאוד שמצאו את עצמם"? פשוט מאוד, סוף סוף הצלחנו למצוא תשובה הגיונית ולא מכאיבה לשאלה שמרחפת תמיד באוויר: "מה הבעיה איתך?": אנחנו אנשים רגישים מאוד. מסתבר שאותה תכונה סמויה, שכל ימי חייכם ראיתם אותה כפגם באופי שלכם, אינה כזאת כלל וכלל.

תרבויות רבות מייחסות ערך רב לרגישות, אולם לא כך אצלנו. תכונה זו אינה זוכה ליחס הראוי לה. לעיתים קרובות קשה לאנשים רגישים מאוד למצוא עבודה שמתאימה להם, וגם אם מצאו אחת כזאת, הם נתקלים בזלזול ובלעג. אבל אני מאמינה שמצב זה ישתנה, ושגם אנשים אלה יצליחו בעולמנו.

גם ה"לא-רגישים" ימצאו עניין בספר זה. כל קבוצה חברתית – משפחה, ארגון, עיר או אומה – זקוקה לאנשים רגישים שיאזנו את אותם בני קבוצה שבקצה השני של הקשת, הנפלאים באותה מידה, ומהווים את טייסי הניסוי, נהגי האמבולנסים, החיילים ומנהלי המכירות. ה"לא-כל-כך-רגישים" נוטים לעבד פרטים בצורה מעמיקה פחות ולהפגין "אומץ החלטתי", אולי אפילו פזיזות, שעשויים להתגלות בסופו של דבר כאימפולסיביות שמתעלמת מההשלכות. ככל שיגברו הביטחון העצמי והאסרטיביות של האנשים הרגישים מאוד, כך תגבר השפעתם וימנעו החלטות שגויות, בין שהן נוגעות לדעתם של בני המשפחה על הצורך בהטלת מגבלות על ילדים ובין שהן נוגעות למדיניות לאומית, שקובעת מתי לגייס את הצבא.

אנחנו חוגגים גם את העובדה שעמיתי בקהילת הפסיכולוגים קידמו בברכה את המחקר, שנמצא ביסודו של ספר זה. כתב-העת החשוב ביותר בתחום הפסיכולוגיה, שדוחה 90% מהמאמרים שמוגשים לו, פירסם באוגוסט 1997 את המאמר שלי שעוסק במה שאני מכנה "רגישות ועיבוד חושי" (Sensory Processing Sensitivity). במאמר זה דנתי ברגישות כתכונה בסיסית, בניגוד למופנמות (Introversion) (אסטרטגיה שרק

אחדים מהאנשים הרגישים מאוד מאמצים; נטייה להיבהל בקלות ודיכאון (קשיים שמתגלים בעיקר אצל אנשים שחוו מצוקה בילדותם); או ביישנות (Shyness) (תכונה נפוצה בקרב אנשים רגישים מאוד, אבל גם אצל אחרים). המסר שלי היה כזה: "הפסיקו לחשוב על אנשים רגישים מאוד כאילו הם מופנמים, נורוטיים או ביישנים, כאילו יש לנו בעיה מסוימת, משום שהצמדת תווית מסוג זה היא שיוצרת את הבעיה אצלנו." למאמר הייתה השפעה רבה. זמן קצר אחרי פרסומו השתתפתי במפגש על ביישנות, שהיה חלק מכנס של האגודה הפסיכולוגית האמריקאית. ידידי ועמיתי, חוקרי הביישנות, אישרו שרגישות היא תכונה ייחודית כשלעצמה; לראשונה דנו המשתתפים ב"אנשים ביישנים בעלי ביטחון עצמי", שנראה שלא איכפת להם להיות "ביישנים" ואין להתייחס אליהם כאילו יש להם בעיה כלשהי. מהשאלות וההערות היה אפשר להבין שפסיכולוגים ותרפיסטים רבים הכירו את הספר והמחקר שביסודו, וניצלו אותם היטב בעבודתם.

אנחנו חוגגים גם את הנס שבעצם ביצעו של המחקר והופעתו של ספר זה. כשספקנים תוהים הכיצד ייתכן שתכונה זו באמת קיימת, ובכל זאת, הפסיכולוגיה התעלמה ממנה זמן רב כל כך, אני מסבירה להם שהסיבה ברורה: רק אדם רגיש מאוד מבין תכונה זו מבפנים. אבל לא תמיד אנשים רגישים הם המתאימים ביותר להפצת רעיון בצורה נמרצת בקרב אחרים, שונים מהם, והרי זה מה שנדרש כדי שתפיסה כלשהי תתקבל ברבים. פסיכולוגים, שאין להם תכונה זו, מתארים אנשים כמונו כפי שאנחנו נראים להם כלפי חוץ. בעשותם זאת הם משתמשים במונחים שהרוב מאמץ בתארו אנשים רגישים, והם מגדירים אותם בצורה שגויה כמופנמים, ביישנים, נורוטיים וכדומה. אמנם מאפיינים אלה קיימים אצלם, אבל לא אצל כולם, והם נפוצים גם בין אלה שאינם מוגדרים כך. מסקנה: הם אינם מתארים את התכונה עצמה.

זה זמן רב עושים הפסיכולוגים שימוש ברעיון של רגישות כטמפרמנט, אבל איש לא חקר אותו לעומק, גם לא מי שיש לו עניין רב בנושא. אני עצמי החלטתי לחקור תכונה זו רק כשנתקלתי במקרה במונח, וזה קרה כשהפסיכותרפיסטית שלי, ד"ר אירן פטיט, כינתה אותי "אדם רגיש מאוד". הרעיון היה חדש לי לחלוטין, ונראה לי כבעל השפעה עצומה מבחינת ההשלכות האישיות והמדעיות שלו.

לנס יש גם היבט נוסף: התאמתו למשימה לא רק משום שאני אדם רגיש מאוד; היה לי הרקע הנכון, וגם זכיתי לתמיכתו של פסיכולוג חוקר כישרוני מאוד, שלא ניחן בתכונה זו – בעלי, ארט ארון. הוא עזר לי להתמיד ולהגיע לפרסומו של ספר זה. וכך, אנשים וכישרונות נכונים נפגשו בזמן הנכון.

לבסוף, החשוב ביותר, אנחנו חוגגים את ההשפעה שהייתה לספר זה על הקוראים. אנשים התקשרו אלי וסיפרו לי שחייהם השתנו בצורה דרמטית; או שהיחסים שלהם עם אנשים רגישים (או "לא-כל-כך-רגישים") הפכו מאכזבה הדדית לכבוד הדדי; או שסוף סוף הם מצליחים להבין את הילדים "השונים" שלהם: "הוא פשוט רגיש!" תרפיסטים אמרו לי שעכשיו הם נוהגים לדון בנושא הרגישות עם המטופלים שלהם או להפך,

המטופלים שלהם הם שמדברים על כך, וכתוצאה מכך תהליך הריפוי שלהם משתפר משמעותית.

לכן, אני מאחלת לכם שתיהנו מהספר. זכרו, בעודכם קוראים בו, שאינכם לבד, אלא חלק מתנועה שהחלה להתפתח רק עתה, ואין ספק שיהיו לה השפעות חברתיות חשובות. אנא מכם, חגגו זאת!

איליין ארון, 1999