

## פתח דבר

"תינוק בכיין?"

"שפן?"

"אתה מקלקל הכול!"

מזכיר לכם משהו? ואולי גם אתם נתקלתם בהערה, שלא נאמרה מתוך כוונה רעה: "אתה פשוט רגיש יותר מדי"?

לו הייתם כמוני, הייתם שומעים פעמים רבות כינויים והערות כאלה, והייתם מרגישים שאתם שונים מאוד מהאחרים. אני הייתי משוכנעת שיש בי פגם גורלי שעלי להסתיר, ושנגזר עלי להיות אומללה וחסרת ערך כל ימי חיי. חשבתי שמהשו לא בסדר איתי.

למעשה אתם, וגם אני, בסדר גמור. אם עניתם "כן" על 12 או יותר מהשאלות בשאלון העצמי שבתחילת הספר, או אם התיאור המפורט בפרק 1 מתאים לכם (וזהו בעצם המבחן הטוב ביותר), הרי שאתם אנשים מיוחדים במינכם, רגישים מאוד. ספר זה נועד לכם.

### הערות חשובות לקוראים,

1. הספר עוסק ב"אנשים רגישים מאוד" (HSPs - Highly Sensitive People). לצורך נוחות ולמניעת סרבול, הם יכוננו לפעמים בהמשך בקיצור – "אנשים רגישים".
2. הספר משתמש בשני מונחים שיש להבחין ביניהם למרות הדמיון שבהם: "רגישות", שהיא רגישות לזולת, תכונת אופי בסיסית, ו"רגישות גבוהה" (High Sensitivity) – מאפיין של טמפרמנט ואישיות האדם, שמתבטא במודעות מפותחת לדקויות בסביבה, וכתוצאה מכך מביא לגריית-יתר (overstimulation) ולתגובות רגשיות בעלות עוצמה גבוהה.
3. לצורך נוחות מתורגם המונח Non Highly Sensitive Person כ"אנשים לא-רגישים מאוד" או "לא-כל-כך-רגישים". הביטוי יופיע במירכאות כדי להבדיל ביניהם לבין אנשים שאינם רגישים לזולת.

**מערכת עצבים רגישה היא דבר נורמאלי, תכונה בסיסית ניטרלית.** קרוב לוודאי שירשתם אותה. והיא קיימת אצל 15%-20% מהאוכלוסייה. משמעות הדבר שאתם מודעים מאוד לדקויות בסביבתכם, יתרון עצום במצבים רבים. אתם גם מוצפים ביתר קלות כשאתם נמצאים זמן רב מדי בסביבה רבת-גירויים, מופגזים על-ידי מראות וקולות עד שמערכת העצבים שלכם מגיעה לכדי תשישות. מכאן שיש ברגישות הגבוהה יתרונות וחסרונות כאחד.

אולם בתרבות שלנו תכונה זו אינה נחשבת אידיאלית, ואין ספק שעובדה זו השפיעה עליכם בצורה משמעותית בעבר. אני בטוחה שהורים ומורים, שכוונתם הייתה טובה, ניסו לעזור לכם "להתגבר" עליה, כאילו הייתה פגם. ילדים אחרים הציקו לכם בגללה. כמבוגרים היה קשה לכם למצוא עבודה מתאימה ולפתח מערכות יחסים תקינות, ובדרך כלל התקשיתם בפיתוח הערכה עצמית וביטחון עצמי.

### מה מציע לכם ספר זה

ספר זה הוא תוצאה של חמש שנות מחקר, ראיונות מעמיקים, ניסיון קליני, קורסים ומפגשים אישיים עם מאות אנשים רגישים מאוד; הוא מבוסס גם על בחינה יסודית של מה שהפסיכולוגיה כבר ידעה על הרגישות, אבל כמו שאומרים, "לא ידעה שהיא יודעת". תמצאו בו מידע בסיסי, מפורט, על התכונה שלכם, נתונים שלא קיימים בשום מקום אחר. בשלושת הפרקים הראשונים תלמדו את העובדות הבסיסיות על הרגישות הגבוהה, ואיך להתמודד עם גירוי-יתר ועוררות-יתר של מערכת העצבים שלכם.

בשלב הבא, בוחן ספר זה את השפעותיה של הרגישות הגבוהה על ההיסטוריה האישית שלכם, הקריירה, מערכות היחסים וחייכם הפנימיים. הוא מתמקד ביתרונות שלא חשבתם עליהם, והוא מייעץ לכם איך להתמודד עם בעיות אופייניות שאנשים רגישים מאוד מתמודדים איתן לפעמים, כגון ביישנות או קושי במציאת עבודה מהסוג הנכון.

אנחנו עומדים לצאת למסע חשוב ביותר. רוב האנשים הרגישים מאוד, שעזרתי להם באמצעות המידע הכלול בספר זה, אמרו לי שהוא שינה את חייהם בצורה דרמטית – והם ביקשו ממני לספר זאת לכם.

### מילה לרגישים-אבל-לא-כל-כך....

ראשית, אם בחרתם ספר זה משום שאתם הורים, בני/בנות זוג או ידידים של אדם רגיש מאוד, ברוכים הבאים. אני מבטיחה לכם שהיחסים שלכם עם אדם זה ישתפרו פלאים.

שנית, סקר טלפוני שנערך בקרב אנשים שנבחרו באקראי, בני כל הגילים, מצא ש-20% מהם רגישים מאוד או למדי ו-22% רגישים בצורה מתונה. האחרונים יפיקו גם הם תועלת מספר זה. 42% מהנשאלים אמרו שהם אינם רגישים כלל – ודבר זה מסביר מדוע אנשים רגישים מאוד חשים שהם שונים כל כך מרוב האוכלוסייה.

בנוסף, אפשר לומר בביטחון מלא, שכל אחד עשוי להיות רגיש מאוד בזמן כלשהו – לדוגמה, אחרי שהות של חודש במקום מבודד. בני האדם נעשים רגישים יותר ככל שהם מזדקנים. כדאי לזכור שגם אם הם מודעים לכך וגם אם לא, לרוב האנשים יש נטייה לרגישות גבוהה, שמתבטאת במצבים מסוימים.

### וכמה מילים ל"לא-רגישים-מאוד"

לפעמים, ה"לא-רגישים" נפגעים וחשים כאילו הם אינם שייכים כשהם נמצאים בסביבת אנשים כמונו. זאת כיוון שאנחנו אומרים שאנחנו שונים מהם, וכאילו מרמזים שגם טובים יותר. הם שואלים, "האם אתה טוען שאני לא רגיש?" הבעיה היא שהמונח "רגיש" מגדיר גם הבנה ומודעות. אנשים רגישים מאוד, וגם אחרים שאינם כאלה, ניחנו לעיתים בתכונות אלה, והן משתפרות כשאנחנו ערים לדקויות. כשאנשים רגישים רגועים הם אפילו נהנים מהיתרון שביכולת לקלוט ניואנסים (מילה שהם מזדהים איתה מאוד) עדינים ביותר. אולם כשאנחנו נתונים בעוררות-יתר, מצב שכיח אצלנו, קשה לנו להיות מבינים ורגישים. אנחנו חשים מוצפים, מותשים וצריכים להיות לבד. בניגוד לכך, ה"לא-כל-כך-רגישים" מבינים אחרים טוב יותר דווקא בזמני לחץ ומתח.

חשבתי רבות וארוכות איך לכנות תכונה זו. לא רציתי לחזור על הטעות הנפוצה ולבלבל בינה לבין מופנמות, ביישנות, עכבה התנהגותית ועוד מונחים שגויים רבים, שפסיכולוגים משתמשים בהם כדי לתאר אותנו. אף אחד מאלה אינו מגדיר נכונה את ההיבטים הניטרליים של התכונה, לא כל שכן את ההיבטים החיוביים שלה. המונח "רגישות" מבטא יכולת קליטה רבה יותר של גירויים. לכן נראה לי שהגיע הזמן לצאת נגד הדעה הקדומה על אנשים רגישים מאוד, על-ידי שימוש במונח שידבר יותר לטובתנו.

כנגד זאת, יש החושבים ש"הרגישות הגבוהה" שלהם רחוקה מלהיות חיובית. אזהרה קטנה: ספר זה עלול לגרום לבדיחות ולהערות מעליבות על אנשים רגישים מאוד. אנרגיה פסיכולוגית רבה מושקעת בדיון על רגישות – בדומה לעיסוק בנושאי מגדר. לעיתים גם מבלבלים בין שני המונחים (מספר הנקבות שנולדות כשהן רגישות שווה למספר הזכרים שנולדים עם תכונה זו; אבל גברים אינם אמורים להיות רגישים, ונשים כן. שני המגדרים משלמים מחיר גבוה בגלל בלבול זה). היו מוכנים להתמודדות זו. הגנו על רגישותכם ועל ההבנה החדשה שמתפתחת בכם, על-ידי הימנעות מדיבור על כך, אם נראה לכם שהזהירות מצדיקה זאת.

פשוט, תינהנו מהידיעה שיש עוד אנשים כמוכם שם בחוץ. לפני כן לא היה כל קשר בינינו, עכשיו הוא נוצר, ואנחנו והחברה שבה אנחנו חיים, נשאב מכך תועלת רבה. בפרקים 1, 6, ו-10 אפרט יותר על התפקיד החברתי החשוב של האדם הרגיש מאוד.

## למה אתם זקוקים

מצאתי שאנשים רגישים מאוד מפיקים תועלת מגישה המבוססת על ארבעה היבטים, ואנחנו נעסוק בה בפרקי ספר זה:

1. **הכרת העצמי.** עליכם להבין לעומק מה משמעות הדבר להיות אדם רגיש מאוד; איך תכונה זו משתלבת בשאר התכונות שלכם, ומהי השפעת הגישה החברתית השלילית על חייכם. עליכם גם להכיר היטב את הגוף הרגיש שלכם. לא להתעלם עוד ממנו רק כיוון שנראה לכם שאינו משתף פעולה או חלש.
  2. **הגדרה מחדש.** עליכם להגדיר מחדש את רוב חוויות העבר שלכם, לאור העובדה שנולדתם רגישים מאוד. רבים מה"כישלונות" שלכם היו בלתי נמנעים, משום שלא הבנתם את עצמכם, ומשום שגם הורכים והמורים שלכם, חבריכם ועמיתים לא הבינו אתכם. הגדרת חוויות העבר מחדש תעזור לכם בפיתוח הערכה עצמית, וזו חשובה במיוחד לאנשים רגישים מאוד, כיוון שהיא מפחיתה את עוררות-היתר שלנו במצבים לא מוכרים (שגורמים לגירויים חזקים).  
אולם הגדרה מחדש אינה אוטומטית. לכן, בסופו של כל פרק תמצאו "פעילויות" שתעזורנה לכם בביצוע סעיף זה.
  3. **ריפוי.** אם טרם עשיתם זאת, עליכם להתחיל בריפוי הפצעים העמוקים ביותר. כילדים הייתם רגישים מאוד; בעיות במשפחה ובבית הספר, מחלות ילדות וכדומה השפיעו עליכם יותר מאשר על אחרים. בנוסף, הייתם שונים מהילדים האחרים ואין ספק שסבלתם בשל כך.  
אנשים רגישים מאוד, שחוששים מפני הרגשות העזים שעלולים להתפתח בהם אם יעשו זאת, נוטים לפעמים להימנע מהעבודה הפנימית שנחוצה לריפוי פצעי העבר. אין ספק שצריך לפעול לאט ובזהירות, אבל אם תעכבו זאת, רק תרמו את עצמכם.
  4. **הידיעה מתי להיפתח לעולם ומתי להימנע מכך.** אתם יכולים וצריכים להיות מעורבים בעולם שסביבכם. הוא באמת זקוק לכם. אבל עליכם לדעת גם איך להימנע מלהגזים בפתיחות או איך להמעיט בה יותר מדי. ספר זה עוזר לכם למצוא את הדרך לעשות זאת.
- בספר זה גם אספר לכם מהי השפעת תכונה זו על מערכות היחסים הקרובות שלכם. אדון בפסיכותרפיה ואנשים רגישים מאוד: מי הם בעלי תכונה זו שצריכים לקבל טיפול; למה וממי; מהו סוג הטיפול שכדאי להם לעבור; ובעיקר, במה שונה התרפיה שנועדה לאנשים כאלה, מזו שמכוונת לאחרים. לאחר מכן אעסוק באנשים רגישים ובטיפול רפואי, ואתן גם מידע רב על תרופות כגון פרוזאק, שרבים מהם נוהגים לקחת. כשנגיע לסוף הספר נהנה כולנו מהחיים הפנימיים העשירים שלנו.

## על עצמי

אני פסיכולוגית-חוקרת, מרצה באוניברסיטה, פסיכותרפסטית ומחברת ספרים. אולם החשוב ביותר הוא שאני אדם רגיש מאוד, בדיוק כמוכם. אני לא מתנשאת ומסתכלת עליכם מלמעלה מתוך מטרה לעזור לכם, אנשים מסכנים, להתגבר על "התסמונת" שלכם. אני מכירה אישית את התכונה שלנו, את היתרונות שבה ואת האתגרים שהיא מביאה עימה.

כילדה נהגתי להתחבא מפני המהומה ששררה בביתי. בבית הספר לא השתתפתי בשיעורי ספורט ובמשחקים ונמנעתי בכלל ממגע עם ילדים. הרגשתי תחושה מעורבת של רוחה והשפלה כשהאסטרטגיה שלי הצליחה והתעלמו ממני לגמרי.

בחטיבת הביניים לקחה אותי תלמידה מוחצנת תחת כנפיה. הקשרים שלי איתה נמשכו גם בבית הספר התיכון, ובנוסף, הקדשתי את רוב זמני ללימודים. בקולג' נעשו החיים שלי הרבה יותר קשים. אחרי הרבה הפסקות והתחלות, כולל ארבע שנות נישואין בגיל צעיר מדי, סיימתי בהצטיינות את לימודי באוניברסיטת ברקלי, קליפורניה. אבל ביליתי שעות רבות כשאני בוכה בחדרי שירותים, משום שחשבתי שאני משתגעת (המחקר שלי גילה שהתבודדות מעין זו, לעיתים קרובות כדי לבכות, אופיינית לאנשים רגילים מאוד).

כשהתקבלתי לבית הספר ללימודי מוסמכים הקצו לי משרד, בו נהגתי להתבודד ולבכות בניסיון להירגע. בגלל תגובות כאלה הפסקתי את לימודי אחרי קבלת התואר השני, אף על פי שעודדו אותי מאוד להמשיך ולעבוד על הדוקטורט שלי. רק אחרי 25 שנה, בהן למדתי על התכונה שלי, הצלחתי להבין את תגובתי ולהשלים את התואר.

כשמלאו לי 23 פגשתי את בעלי הנוכחי והתחלתי בחיים מוגנים מאוד, בהם כתבתי וגידלתי את בני. שמחתי שאני לא "שם בחוץ", אבל גם התביישתי על כך. הייתי מודעת רק במידת מה להזדמנויות שהחמצתי ללמוד, ליהנות מהכרה ציבורית יותר של היכולות שלי, ליצור קשר עם אנשים מסוגים שונים. אבל חשבתי שאין לי ברירה, בגלל הניסיון המר שלי.

אולם לפעמים אי אפשר להימנע מאירועים מעוררים במיוחד. היה עלי לעבור טיפול רפואי, ובמקום להחלים ממנו בתוך שבועות אחדים, הייתי מוצפת במשך חודשים בתגובות פיזיות ורגשיות. שוב נאלצתי להתמודד עם "הפגם הגורל" המסתורי שלי, שגרם לי להיות שונה כל כך. ניסיתי פסיכותרפיה, והצלחתי. אחרי שהאזינה לי במשך כמה פגישות אמרה לי הפסיכותרפסטית: "ברור שהיית מוטרדת; את אדם רגיש מאוד."

מה זה, חשבתי, תירוץ? היא אמרה שמעולם לא חשבה על כך לעומק, אבל הניסיון שלה לימד אותה שקיימים הבדלים מהותיים מאוד בין בני אדם, בכל הנוגע ליכולתם לסבול גירויים ולפתחויותם למשמעות העמוקה יותר של חוויה כלשהי, טובה או רעה. היא אמרה לי שלדעתה, רגישות כזאת איננה סימן לפגם שכלי או להפרעה כלשהי. לפחות כך קיוותה, משום שגם היא הייתה אדם רגיש מאוד. אני זוכרת שאמרה בחיוך: "כך גם רוב האנשים שבאמת כדאי להכיר."

הייתי בטיפול במשך שנים מספר, וזמן זה לא בוזבז לריק, משום שהתמודדתי עם כמה בעיות מימי ילדותי. אולם הנושא העיקרי היה השלכותיה של תכונה זו: התחושה שאני פגומה; רצונם של אחרים להגן עליי בתמורה להנאה שלהם מהדמיון, מהאמפתיה, מהיציירות ומהתובנה שלי, שאני עצמי לא הערכתי כל כך; והבידוד שלי מהעולם. ככל שהעמיקה התובנה שלי, כך הצלחתי יותר ויותר לחזור ולהיכנס אליו. היום אני נהנית מאוד להיות חלק מהתרחשויות, אשת מקצוע, ולחלוק עם אחרים את המתת המיוחדת שטמונה ברגישות שלי.

### המחקר שנמצא ביסוד ספר זה

היכרותי עם התכונה שלי שינתה את חיי, ולכן החלטתי לקרוא עוד עליה, אבל כמעט שלא מצאתי חומר שעסק בה. חשבתי שהמונח הקרוב ביותר הוא "מופנמות". הפסיכיאטר קרל יונג כתב בחוכמה רבה על נושא זה, ותיאר את התכונה כ"נטייה לפנות פנימה". יונג עצמו היה אדם רגיש מאוד, וספריו עזרו לי במידה רבה. אולם החומר המדעי על מופנמים טען, שאנשים כאלה חסרים כישורים חברתיים, ודווקא דברים אלה גרמו לי לתהות אם ייתכן שהשוואת המופנמות והרגישות פשוט אינה נכונה.

מאחר שלא הצלחתי לאסוף מידע רב על תכונה זו, החלטתי לפרסם מודעה בדיעון שחולק לסגל האוניברסיטה שבה עבדתי באותו זמן. ביקשתי לראיין כל מי שחש שהוא רגיש מאוד לגירויים, מופנם או מהיר להגיב בצורה רגשית. במהרה עמדו לרשותי מתנדבים רבים מספור.

בשלב הבא, פירסם עיתון מקומי כתבה על המחקר. אף על פי שלא נכתב במאמר איך ליצור איתי קשר, יותר ממאה אנשים טילפנו וכתבו אלי, הודו לי, ביקשו עזרה או פשוט רצו לומר "גם אני". שנתיים אחר כך עדיין המשכתי לקבל שיחות טלפון בנושא זה (אנשים רגישים מאוד נוטים לפעמים לשקול דברים זמן מה לפני שהם מחליטים מה לעשות!).

על בסיס הראיונות (ארבעים, כל אחד במשך שעתיים או שלוש) גיבשתי שאלון, שהפצתי לאלפי אנשים בכל רחבי צפון אמריקה, ובמקביל ערכתי סקר טלפוני, ובו התקשרתי אל 300 אנשים על-פי מדגם אקראי. אבל החשוב מכול הוא שכל מה שנכתב בספר זה מבוסס על מחקר, שלי ושל אחרים. אני מסתמכת רבות על תצפיות חוזרות ונשנות באנשים רגישים מאוד, על קורסים שהעברתי, על שיחות שניהלתי, על מפגשים אישיים ועל פסיכותרפיה. היו לי אלפי הזדמנויות לבחון את החיים האישיים של אנשים רגישים מאוד. למרות זאת אני משתמשת במילים "קרוב לוודאי" ו"אולי" יותר מכפי שאתם רגילים למצוא בספרי עיון.

העובדה שהחלטתי לעסוק במחקר זה, לכתוב וללמד, הפכה אותי למעין חלוצה. אבל גם זה מאפיין את התכונה המיוחדת הזאת. לעיתים קרובות אנחנו הראשונים שרואים מה צריך לעשות. ככל שיגבר הביטחון העצמי שלנו בסגולותינו אולי יותר ויותר מאיתנו ישמיעו את קולם – בדרך הרגישה שלנו.

## הנחיות לקורא

1. אמנם אני פונה אל הקוראים כאל "אנשים רגישים מאוד", אולם ספר זה נכתב גם עבור אנשים שאינם כאלה ושורצים להבין את בעלי התכונה הזאת, בין שהם ידידים, קרובי משפחה, יועצים, מעסיקים, מחנכים ובין שהם רופאים.
  2. ספר זה מציג אתכם כבעלי תכונה שמאפיינת גם רבים אחרים. כלומר, הוא מתייג אתכם. היתרון הוא שאתם יכולים לראות את עצמכם כאנשים נורמאליים ולהפיק תועלת מהניסיון והמחקר של אחרים. אולם זכרו שאף תווית אינה יכולה לתאר את הייחוד שבכם. כל אדם רגיש שונה לחלוטין, גם מאחרים בעלי אותה תכונה. אנא הזכירו זאת לעצמכם בעודכם קוראים ספר זה.
  3. כשתקראו את הספר, קרוב לוודאי שתבחנו כל מה שקורה בחיים שלכם לאור היותכם רגישים מאוד. זה צפוי. בעצם, זה בדיוק הרעיון. התעמקות מוחלטת בנושא עוזרת בלימוד כל שפה חדשה, כולל דרך שונה לדבר על עצמכם. אם אחרים סביבכם מודאגים מעט, מתרגזים או חשים כאילו הם נדחים הצידה, בקשו שיהיו סבלנים. יבוא יום ובו יתקבל הרעיון בחברה, ואתם תדברו עליו פחות.
  4. בספר זה תמצאו פעילויות שלדעתי עוזרות לאנשים רגישים מאוד. אבל אינכם חייבים לבצע אותן כדי להפיק תועלת כלשהי מהספר. תנו אמון באינטואיציה שלכם ועשו מה שנראה לכם נכון.
  5. כל אחת מהפעילויות שמוצעות כאן עלולה לגרום להופעת רגשות עזים. אם זה קורה, אני מבקשת מכם, אנא, פנו לקבלת עזרה מקצועית. אם אתם כבר נמצאים בטיפול, ספר זה ישתלב בו היטב. ייתכן אפילו שהרעיונות שבו יקצרו את תקופת הטיפול, משום שתצליחו ליצור לעצמכם עצמי אידיאלי חדש – לא על-פי תפיסתה של החברה אלא כזה שיגובש על ידכם, כזה שאתם יכולים להיות ואולי אפילו מתאר אתכם היום. אבל זכרו שספר זה אינו בא להחליף את עזרתו של תרפיסט טוב, כשדברים נעשים אינטנסיביים או מבלבלים.
- זהו רגע מרגש עבורי, משום שאני רואה אתכם, בדמיוני, מדפדפים בדפים ונכנסים לעולם חדש זה שלי, שלכם, שלנו. אחרי שחשבתם זמן רב כל כך שאתם בודדים בעולם, נחמד למצוא חברותא, נכון?