

ד"ר איליין ארון (Ph.D.)

אדם רגיש מאוד

לצמוח כשהעולם מציף אותך

עריכה מדעית: ביאטה שבון
הקדמה למהדורה העברית: פרופ' מריו מיקולינסר



Authorized translation from the English language edition of:

The Highly Sensitive Person

By Elaine N. Aron (Ph.D.)

Published by Broadway Books, New York

Copyright ©1996 by Elaine N. Aron

אדם רגיש מאוד

לצמוח כשהעולם מציף אותך

דאנאקוד: 239-554

מהדורה ראשונה - 2011

הדפסה: 1 2 3 4 5 6

כל הזכויות שמורות להוצאת פוקוס

©2011

אין להעתיק, לשכפל ולצלם את הספר,
או קטעים ממנו בשום צורה ובשום אמצעי
אלקטרוני, אופטי או מכני לכל מטרה שהיא,
ללא אישור מראש ובכתב מהוצאת פוקוס

הוצאת פוקוס, ת"ד 863 ר"ג, 52108

טל': 1-700-700-212, פקס: 03-5746513

אתר אינטרנט: www.focus.co.il

דואר אלקטרוני: info@focus.co.il

תרגום

יהודית ברלב

עריכה מדעית

ביאטה שבון

הגהה

רונית מיכליס

עריכה ממוחשבת

תמי טרכט

עיצוב עטיפה

עיצובים leegraf

צילום עטיפה

Christina Koerner

לוחות

חלפי בע"מ

הדפסה

טופפרינט בע"מ

כריכה

כריכיית אהרון בע"מ

הפצה לחנויות

ליאור שרף

שיווק והפצה בע"מ

טל': 09-7498555

פקס: 09-7498844

מחברת הספר והוצאות הספרים Broadway ופוקוס עשו את כל המאמצים על מנת שהמידע בספר זה יהיה מדויק ככל האפשר. מטרת הספר היא ללמד ולכן העדויות הרפואיות מוצגות בו לצורך מתן מידע בלבד. אין להשתמש במידע המובא בספר זה לצורך ביצוע של אבחנה או טיפול עצמיים. כמו כן, אין לראות בו הצדקה לקבלה או לדחייה של טיפול רפואי מכל סוג שהוא, או לצורך טיפול בבעיה או מחלה כלשהי. יישום העצות שבספר זה, הוא באחריות הקורא בלבד. לאור זאת, כל אדם שסובל מבעיה בריאותית כלשהי, ילדים, נשים הרות ומיניקות או מי שנוטל תרופות מרשם - חייב להיוועץ ברופאו לפני התחלת ביצוע של כל תוכנית רפואית. מחברת הספר והוצאות הספרים Broadway ופוקוס לא ישאו בכל אחריות משפטית או אחרת, לנזקים כלשהם (ישירים או עקיפים) שייגרמו (או שנטען כי נגרמו) לכל אדם או גוף, בעקבות המידע המובא בספר זה. אין אנו נושאים באחריות לטעויות, אי דיוקים או השמטות בספר. אם נפלו טעויות בספר, הן נעשו בתום לב.

שבחים

"ספר מיוחד זה...מציג בפנינו זווית ראייה רעננה וגורם לנו להשמיע אנחת רווחה, משום שהוא מבהיר לנו את מקומנו בחברה."

- ג'ון גריי,

מחבר הספר "גברים ממאדים ונשים מנגה"

"חובה לקרוא את הניתוח המעמיק של איליין ארון של ממד מהותי זה באופי האדם. התיאור המאוזן שלה מציע דרכים חדשות להפיכת קללת הרגישות לברכה."

- ד"ר פיליפ זימברדו (Ph.D.),

מחבר הספר *Shyness: What It is, What to do About It*

"ספר זה מעורר מחשבה וממריץ לפעולה, והוא מתנה נהדרת לכל אחד מאיתנו."

- ריאן אייזלר,

מחברת *The Chalice and the Blade*

"אולם אני מאמין באריסטוקרטיה - אם זו המילה הנכונה, ואם דמוקרט רשאי להשתמש בה. לא באריסטוקרטיית הכוח... אלא בזו של הרגישים, המתחשבים... את חברה אפשר למצוא בכל האומות והמעמדות, בכל התקופות, וקיימת הסכמה סמויה ביניהם כשהם נפגשים. הם מייצגים את המסורת האנושית האמיתית, הניצחון המתמיד היחיד של המין האנושי המוזר על אכזריות וכאוס. אלפים מהם מתים באלמוניות, ורק שמוטיהם של מעטים מהם מתפרסמים. הם רגישים כלפי אחרים וכלפי עצמם, הם מתחשבים מבלי להטריח. גדולתם אינה ברברנות, אלא ביכולתם להתמודד..."

- א"מ פורסטר, "בזאת אני מאמין"

מתוך *Two Cheers for Democracy*

מה אומרים אנשים רגישים מאוד...

"זה עתה סיימתי לקרוא את **אדם רגיש מאוד** ואני מודה לך מקרב לב על שכתבת ספר נפלא כזה, משום שהצגת בו במילים פשוטות וברורות מה שתמיד ידעתי על עצמי. כשקראתי את ספרך הרגשתי, בפעם הראשונה, שמישהו מבין באמת מה משמעות הדבר לחיות כאדם רגיש מאוד....הספר שלך היה הראשון שקראתי, ושלא רק אישר את קיומן של התכונות המיוחדות לאנשים רגישים מאוד, אלא גם הציג אותן כנחוצות לחברה שלנו."

- מ"ס, רוקוויי, ניו ג'רסי

"ראשית, אני מבקשת להביע בפניך את תודתי העמוקה. זה עתה סיימתי לקרוא את ספרך... הענקת לי, באמת ובתמים, תקווה לחיים חדשים בגיל 52. איני יכולה לבטא במילים את תחושת הרווחה והשמחה שאני חשה הודות לך... שוב, תודה, תודה, תודה!"

- ג"מ, ניו יורק, ניו יורק

"אני אסיר תודה לך על השלווה הפנימית שהעניק לי ספרך!"

- פ"ס, סקרמנטו, קליפורניה

"ספר זה פקח את עיני לעובדה שאני לא האדם הרגיש היחיד בעולם, ושאין בכך כל רע... תמיד חשבתי שמהו לא בסדר איתי... הספר העניק לי תובנה עצומה... לכן תודה לך על המחקר ועל מילות העידוד. אלה הביאו לי ברכה."

- מ"ג, בל ריוור, אונטריו (קנדה)

"אני כותב כדי להביע תודה עמוקה לאיליין ארון על ספרה **אדם רגיש מאוד**. צחקתי ובכיתי, הרגשתי שמבינים אותי, שמקבלים אותי. זה לא רק "בסדר" להיות רגיש מאוד, זוהי מתת משמיים. תודה לך."

- ל"ה, פינדליי, אוהיו

"תודה לך על שכתבת ספר נפלא כזה."

- ר"פ, נורוולק, קליפורניה

"...הוא באמת עזר לי להבין את עצמי הרבה יותר טוב."

- א"ס, וסטרוויל, אוהיו

"אני לא זוכרת את הפעם האחרונה שבה קראתי בתוך יום אחד ספר מהעמוד הראשון ועד האחרון. הוא עזר לי להרגיש שאני חלק מקבוצה גדולה ולא כל כך מוזרה, כפי שהאמנתי עד היום... יש בכוונתי לקרוא שוב ספר זה."

- ק"ג, סן פרנסיסקו, קליפורניה

"אהבתי את הספר!"

- ד"ר, ספרינגפילד, מסצ'וסטס

"זה עתה סיימתי לקרוא את ספרה המצוין של איליין נ' ארון... התיאורים שבו התאימו לי בדיוק! זהו ספר מלהיב, שופע מידע ומלא רגש."

- ר"ד, סן פרנסיסקו, קליפורניה

"לדעתי, ספרה של ארון חשוב מאוד."

- לג'ו, פרובו, יוטה

"ניסיתי להבין מי אני ומה אני יכול לעשות. גיליתי שרבים מהמצבים שמתוארים בספר דומים למה שאני עובר... הלוואי שיכולתי לשלוח אותו לכל מי שאני מכיר או שהכרתי בעבר."

- ס"מ, ריברסייד, קליפורניה

"זה עתה קראתי את ספרך והוא נפלא! הוא הטוב והמועיל ביותר מבין הספרים הרבים שקראתי... עשית עבודה נהדרת, והדברים שכתבת בו ריגשו אותי מאוד."

- ס"ס, ניו יורק, ניו יורק

"ספר זה, **אדם רגיש מאוד**, היה בבחינת התגלות עבורי."

- א"א, טסטין, קליפורניה

"הספר שלך... עזר לי כל כך."

- א"ב, לת'ברידג', אלברטה (קנדה)

"**אדם רגיש מאוד** היה ממש בגדר התגלות עבורי ועבור אחרים, שהמלצתי להם לקרוא אותו."

- ד"ר, אירוויין, קליפורניה

"ספרה של איליין ארון, **אדם רגיש מאוד**, הוא הראשון שבאמת דיבר אליי!"

- מ"ג, יוסטון, טקסס

"נהניתי לקרוא את ספרך, **אדם רגיש מאוד**. המידע והתובנות שבו רבי-ערך מאוד."

- מ"פ, מאונטיין ויו, קליפורניה

תוכן העניינים

11	הקדמה למהדורה העברית מאת פרופ' מריו מיקולינסר
13	הקדמה למהדורה העברית מאת ביאטה שבון, העורכת המדעית
15	הזמנה לחגיגה
19	פתח דבר
27	שאלון עצמי: האם אתם אנשים רגישים מאוד?
	פרק 1: כל העובדות על רגישות גבוהה ועל התחושה (השגויה) שאתם פגומים
29	
47	פרק 2: להבין את מהותה של התכונה שלכם
61	פרק 3: הנחיות לאורח חיים מאוזן
83	פרק 4: למדו להיות הורים לעצמכם והגדירו מחדש את ילדותכם
103	פרק 5: יחסים חברתיים והשתחררות מסטיגמת ה"ביישן"
125	פרק 6: הצלחה בעבודה - לכו בעקבות הכישרונות שלכם
143	פרק 7: מערכות יחסים - האתגר שבאהבה של אדם רגיש
167	פרק 8: ריפוי הפצעים הנפשיים העמוקים ביותר
185	פרק 9: תמיכה רפואית ותרופתית
201	פרק 10: האוצר האמיתי החבוי בכם - נשמה ורוח
221	עצות לאנשי מקצוע בתחום הרפואה בנוגע לאנשים רגישים
223	עצות למורים בנוגע לתלמידים רגישים
225	עצות למעסיקים של אנשים רגישים
227	על קהילת האנשים הרגישים מאוד בישראל
229	מראי מקום

הקדמה למהדורה העברית

מאת פרופ' מריו מיקולינסר

כחלק מהשיעור בנושא ניתוח החלומות לפי פרויד ויונג בקורס "תיאוריות באישיות", אני מאפשר לסטודנטים לשלוח בעילום שם חלומות שחלמו לתא הדואר שלי, וזאת במטרה לנתח קטעים מן החלום במהלך השיעור. באחת הפעמים קיבלתי את החלום הזה:

אני נמצא בקרקס ורואה פילון קטן, ללא עור המכסה על גופו. הוא ורדרד כולו ובשרו חשוף, ללא שום הגנה. הפילים מתחילים לצעוד והוא מצטרף לצעדה, כשמנגד קהל רב צופה בו בלגלוג ושואג מצחוק. הפילון עוצר מלכת ומתחיל לבכות. אני מרגיש עצב עצום כאשר אני רואה את הפילון וחמלה גדולה מתעוררת בי. אני רץ לחבק את הפילון, אבל נזכר שאין לו עור וכל חיבוק שלי יכאיב לו יותר. אני מתיישב לידו ומתחיל ללטף אותו בעדינות רבה. הפילון מביט היישר לעיני ויש במבט שלו המון אהבה והכרת תודה. הוא מחייך אליי, ואני מרגיש כאילו מצאתי את עצמי.

זה בדיוק סוג החלומות שהספר "אדם רגיש מאוד" מאת ד"ר איליין ארון, מדבר עליו. הספר מלמד אותנו איך להיות ולחיות "פיל בלי עור" (חשבו על המשפט "עור של פיל"), איך להתמודד עם החיים, כאשר העור, הכיסוי המגן על גוף האדם, חסר, ואיך אותו אדם חשוף הופך להיות נשוא למבטים לא מבינים וליחס משפיל מן הסביבה שלו, כאשר אפילו חיבוק של אדם אהוב יכול לשרוף ולהכאיב לו. הספר מדגיש את העובדה שגם האדם עצמו וגם סביבתו הקרובה צריכים ללמוד איך לגעת ואיך להתקרב מבלי להכאיב. עוד מלמד הספר, איך מתרחשת הטראנספורמציה הפנימית במפגש אוהב, מבין ומקבל עם אדם אחר או עם חלקים אחרים של העצמי. הספר הזה מאפשר תובנה עמוקה וחדשה להרבה אנשים שמסתובבים בעולם ללא כיסוי עור לגופם, ואין הם מודעים לכך. הם עלולים בטעות לחשוב שהעור שלהם מקולקל או בעייתי, כי לאורך השנים הם צעדו בצעדה עם יתר הפילים, כמו אותו הפילון שבחלום. הספר מאפשר הסתכלות אחרת על אנשים אלו ונותן להם הן מידע חשוב להגדיר את עצמם מחדש, הוא מצייד אותם בכלים פשוטים ויעילים להתמודד במצבים שונים בחיים (זוגיות, הורות, עבודה וכד'), לצד כלים להערכה מחודשת של היתרונות והצדדים החזקים שלהם. הספר גם מאפשר לאחרים, שמסתכלים על הפיל חסר העור, להבין טוב יותר מה זה אומר להיות אדם רגיש מאוד, ולהפנים מבט אוהב, מבין ומקבל כלפי אנשים אלו. בכך, פותחת איליין ארון, מחברת הספר, פתח לקיומו של דו-שיח בין אנשים וקבוצות שונות, תוך סובלנות וקבלה של השוני ביניהם.

המלצתי לכם: קראו ספר זה בעיון רב, אתם, האנשים הרגישים מאוד, וגם אתם, האנשים הרגישים פחות. אני בטוח שקריאת הספר תעלה מבט אוהד וחיוך של אהבה וחמלה בקרב כל הקוראים, שכן הספר מאפשר לכל אחד מאיתנו למצוא את עצמו ולהתמודד טוב יותר עם האתגרים של החיים.

פרופ' מריו מיקולינסר
דיקן בית הספר לפסיכולוגיה
המרכז הבינתחומי הרצליה

הקדמה למהדורה העברית

מאת ביאטה שבון, העורכת המדעית

*ניחוחו של הקפה השחור משכר, מענג את החושים, מעלה זיכרונות נעימים...
כמה הייתי רוצה לטעום מעט מן המשקה של גן עדן. לצערי, הקפאין גורם לי
לעוררות לא נעימה במיוחד.
"אביא לך קפה וחלב בנפרד ותוכלי להחליט בעצמך כמה קפה תרצי," אומר לי
המלצר.*

*אני מטפטפת מעט קפה לתוך החלב וכל פעם טועמת ומריחה. לפי איזושהי
תחושת בטן מעורפלת אני מגיעה לנוסחה מדהימה. אני שותה, מתענגת על
הטעם ועל הריח המעודן. עולה בי ערנות נעימה והשמחה על כך שמצאתי את
המינון המדויק שנכון לי. השתמשתי רק ברבע מהקפה שהמלצר הביא.*

לעיתים קרובות, אנחנו, האנשים הרגישים מאוד, לא מוצאים את עצמנו בחברה
המערבית, המקדמת את עצמה בכוחניות ובקשיחות. אנחנו מוצפים בקלות ממפל
הגירויים הסובבים אותנו ומקצב החיים הצובר תאוצה. לו הכול היה רק מעט שקט
יותר, איטי יותר, מדולל יותר, זוהר וצעקני פחות. פחות מכוניות, פרסומות והמולה.
יותר עצים, פרחים, שיחות שקטות. יותר רוך ואמפתיה בין אנשים, וסוף להערות
המביכות: "את רגישה מדי", "אתה פגיע מדי".

הספר שבידיכם מספק ראייה חדשה על כל אותן התופעות, שבעבר נחשבו, בגלל
מחשבה שגויה, לחולשה ולפגם, ומאפשר לכם להכיר ולהבין לעומק את המנגנון של
הרגישות הגבוהה שלנו. הספר מזמין אותנו למסע – להכיר את עצמנו ממקום הרבה
יותר קשוב, אוהד וחומל. ברגישות. כמו שאנו יודעים לעשות זאת.

כשקראתי את הספר בפעם הראשונה, לא יכולתי לעצור. רק אדם קרוב מאוד אלי יכול
להבין אותי בדיוק כה רב, חשבתי לעצמי. התרגשתי. נדהמתי. הנשימה שלי נפתחה.
עבודה עצמית מעמיקה, סדנאות רבות להתפתחות אישית, השכלתי האקדמית בתחום
הפסיכולוגיה, ובעיקר השתלמותי בתחום הוראת היוגה והיוגה תרפיה, לימדו אותי
לחזור למרכז הפנימי שלי ולהגיע לאיזון הנפשי. הודות לכל אלה התפתחתי, התחזקתי
והתחלתי לפרוח.

עם זאת, עדיין חייתי במין תחושה מעורפלת שאולי בכל זאת משהו לא בסדר איתי.
ספרה של ד"ר ארון שינה את חיי. הרגשתי הקלה עצומה כשהבנתי שאני לא "רגשנית",
"מפונקת", "נוירוטית", בעלת הפרעות רגשיות או בעיות הטמונות עמוק בילדותי.
חוויתי את ההארה שעולה בדרך כלל אצל רוב האנשים הרגישים שקוראים את הספר:
אני לגמרי נורמאלית!

קריאת הספר נתנה לי לגיטימציה להיות כמו שאני. הדבר שיחרר את הצורך לדחוף את עצמי בצורה קיצונית מעבר לגבול היכולת שלי. בנוסף, השתחררתי מהצורך להיראות "כמו כולם". עם הבנת התהליך כיצד הרגישות מתבטאת בי, תופעות רגשיות ופיזיות רבות נעלמו מאליהן, ללא כל טיפול מכוון.

בעזרת השילוב של הידע אודות הרגישות והכלים של יוגה תרפיה למדתי לווסת את עצמי, בניתי חוסן נפשי ולמדתי לתעל את הרגישות שבי לצמיחה בחיי. יתר על כן, התברר לי שרוב התלמידים שהגיעו אלי עד כה, היו אנשים רגשים מאוד. הספר סיפק לי הבנה מעמיקה יותר של התהליכים הפיזיים והנפשיים העוברים עליהם, ואיפשר לי לעבוד באופן יעיל ומדויק יותר.

עריכת תרגום הספר היוותה עבורי מסע מרתק. היה לי חשוב מאוד שהספר יתורגם קרוב ככל האפשר למקור, על כל הדקויות של השפה. זו הייתה הזדמנות מיוחדת לרתום את היכולת שלי לשים לב לפרטים הקטנים ביותר ולניואנסים. זאת, על מנת להעביר במדויק לא רק את הידע, אלא גם את האווירה הרגשית שד"ר ארון משרה בצורה כל כך ייחודית. מילותיה מרגיעות ברמה העמוקה ביותר. הן מזמינות לעצור, להרהר עמוקות, ומאפשרות לניצן הרגישות שבתוכנו להיפתח אט-אט, ליישר את קיפולי עלעליו ולפרוח.

יציאת ספר זה לאור בעברית היא אירוע היסטורי. זהו סוג של נקודת מפנה מבחינה חברתית בחיי האנשים הרגשים בארץ. מתן הלגיטימציה להיות רגיש מאוד הוא לא רק האפשרות לשחרר מהאשמה אלפי אנשים רגשים (שמהווים כ-20% מהאוכלוסייה), אלא גם ההזדמנות המיוחדת לזה עבור החברה כולה.

להיות רגיש מאוד משמעו לזרוע זרעים של הבנה ומודעות גדולה יותר לזולת, יצירתיות ואמנותיות, עומק ועושר נפשי. ההכרה ברגישות מאפשרת להביא אל העולם את כל אותן המתנות שבהן ניחנו האנשים הרגשים. זוהי גם הזדמנות והזמנה לכל האנשים להתרכז, להיות סובלניים וסבלניים כלפי האחר והשונה, להיות קשובים ולנסות להבין האחד את זולתו. הספר מביא גם תקווה לאפשרות ליצור חברה בריאה יותר שבה ערכים כמו אמפתיה, אכפתיות ואנושיות הם הבסיס לקיומנו.

ביאטה שבון, 2010

מנהלת קהילת אנשים רגשים מאוד בישראל

מורה מוסמכת ליוגה וליוגה תרפיה

מלווה ומעצימה אנשים רגשים בעזרת סדנאות, הרצאות וטיפולים פרטניים

www.yogaterapiya.com

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 החלטי", אולי אפילו פזיזות, שעשויים להתגלות בסופו של דבר כאימפולסיביות שמתעלמת מההשלכות. ככל שייגברו הביטחון העצמי והאסרטיביות של האנשים הרגישים מאוד, כך תגבר השפעתם ויימנעו 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, נזרוטיים 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, נזרוטיים 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

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 שמשהו 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" (Highly Sensitive People - HSPs). 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 ל"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, ברזים 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.

חשבת 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, פסיכותרפיסטית 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 רווחה 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 רגישים 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 וגיידלתי 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 עליי לעבור טיפול רפואי, ובמקום להחלים ממנו בתוך שבועות אחדים, הייתי מוצפת במשך חודשים בתגובות פיזיות ורגשיות. שוב נאלצתי להתמודד עם "הפגם הגורלני" המסתורי שלי, שגרם לי להיות שונה כל כך. ניסיתי פסיכותרפיה, והצלחתי. אחרי שהאזינה לי במשך כמה פגישות אמרה לי הפסיכותרפיסטית: "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 ולפתחותם 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, מהיצירתיות 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 בידעון 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 שגיבר 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 ושרוצים 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 שייגובש 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?