

"Nie jestem przewrażliwiona"

Czasami nie wszyscy rozumieją, co znaczy być wysoko wrażliwą osobą i mówią słowa, które mogą ranić. Oto co można odpowiedzieć:

#1: "Jesteś przewrażliwiona, idź z tym do lekarza"

Odpowiedź na te słowa:

"Nie jestem przewrażliwiona, jestem wysoko wrażliwa i jest to cecha, a nie choroba, więc nie ma tu czego leczyć. Rozumiem że możesz mieć mylne wrażenie i postrzegać wysoką wrażliwość jako coś, czym w ogóle nie jest. Daj mi znać, jeśli będziesz gotowa na rozmowę, chętnie wytłumaczę Ci, o co w tym tak naprawdę chodzi."

#2: "Musisz być twardsza"

Odpowiedź na te słowa:

"Rozumiem, że mówisz to w dobrej wierze, ale wysoka wrażliwość nie jest dla mnie czymś, czego trzeba się pozbyć. Tak naprawdę uważam, że to jedna z moich zalet i wystarczy trochę czasu i cierpliwości, by zacząć korzystać z niej na 100%"

#3: "Histeryzujesz/wyolbrzymiasz/wymyślasz"

Odpowiedź na te słowa:

"Podzieliłam się z Tobą tym, co myślę i czuję, z nadzieją, że mnie wysłuchasz. Przykro mi, że tak z góry mnie oceniłaś i nadałaś mi taką łatkę, bo to dla mnie ważne, by móc się przed Tobą otworzyć i być z Tobą szczerą."

#4: "Mówisz, że jesteś WWO, by ściągnąć na siebie uwagę"

Odpowiedź na te słowa:

"Mówię o tym, bo uważam, że warto rozmawiać o takich cechach, być może dzięki temu ludzie staną się bardziej świadomi i uważni na innych. Jedyne, czego szukam, mówiąc o tym, to Twoja otwartość na szczerą rozmowę o emocjach. Jednak rozumiem, jeśli to nie jest dobry czas na nią."

#5: "Dorośnij! Dorośli, poważni ludzie nie mogą być tacy wrażliwi"

Odpowiedź na te słowa:

"Wysoka wrażliwość jest cechą, z której nie można wyrosnąć. Ale jestem pewna, że z czasem nauczę się czerpać z niej wszystko, co dobre. Poza tym, jestem zdania, że bycie osobą wrażliwą czyni człowieka po prostu ludzkim i wyrozumiałym, dlatego nie uważam, żebym musiała się czegośkolwiek pozbywać, nawet gdybym mogła."

W ramach ćwiczenia możesz przygotować własną odpowiedź na takie słowa:

.....

.....

.....

.....