



HelloZdrowie › Emocje › „Wysoka wrażliwość rzadko jest wymieniana wśród cech efektywnego pracownika. Zupełnie niesłusznie” – zauważa Monika Baryła-Matejczuk

„Wysoka wrażliwość rzadko jest wymieniana wśród cech efektywnego pracownika. Zupełnie niesłusznie” – zauważa Monika Baryła-Matejczuk



Barbara Dąbrowska-Górska

Opublikowano:
06.10.2020 13:40
Aktualizacja:
06.10.2020 13:44
🕒 22 min.

Monika Baryła-Matejczuk / Archiwum prywatne

– Często powtarza się przedmiotowe przenieśnię, że ludzi trzeba ,przycisnąć’, żeby lepiej pracowali. Sporo w tym okrucieństwa. Wrażliwe osoby dużo lepiej funkcjonują, są wydajniejsze, sprawniejsze w rozwiązywaniu zadań i problemów, gdy mają przestrzeń – mówi dr psychologii Monika Baryła-Matejczuk z Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie. W rozmowie z Hello Zdrowie specjalistka tłumaczy, jak przekuć wysoką wrażliwość z wady w zaletę i cieszyć się satysfakcjonującym życiem zawodowym.

Co piąta spotkana przez ciebie osoba to tzw. wysoko wrażliwa osoba (WWO). Być może nawet nie zdajesz sobie z tego sprawy, a również należysz do tego grona? Jak radzisz sobie w pracy? Męczą cię „small talki”, nie lubisz hałasu i długich spotkań? Lubisz decydować o sobie, a każdy konflikt musisz odchorować?

Osoby wysoko wrażliwe to wartościowi, ale niedoceniani pracownicy. Ich wyczulenie na szczegóły, głębokość przetwarzania, emocjonalność i empatia sprawiają, że są zaangażowani, oddani, niezwykle twórcy. Druga strona tego medalu to mniejsza odporność na stres i niesprzyjające warunki pracy. Jak w życiu zawodowym poradzić sobie z wysoką wrażliwością i wykorzystać ją jako swój atut? Wyjaśnia Monika Baryła-Matejczuk.



Najnowsze



8



Udostępnij bliskim

Barbara Dąbrowska-Górska: „Wybierz pracę, którą kochasz, a nie przepracujesz ani jednego dnia więcej w swoim życiu” – to popularny cytat z Konfucjusza. Czy osoby wysoko wrażliwe (WWO) częściej zaznają tego stanu?

Monika Baryła-Matejczuk: O tak, osoby wysoko wrażliwe z pewnością mają ku temu predyspozycje. Trudno jest jednak określić czy każdy, w jednakowy sposób wykorzystuje te możliwości. W psychologii pozytywnej mówimy o tak zwanych zaletach sygnaturowych, czyli tym, co w nas najważniejsze, najbardziej rozwinięte, co świadczy o nas, jako o ludziach. Od ich wykorzystania w dużej mierze zależy satysfakcja z wykonywanej pracy.

W przypadku osób wysoko wrażliwych zalety te związane są ze szczególnym działaniem układu nerwowego, m.in. z bardzo dokładnym przetwarzaniem wszystkich docierających informacji. Częste wykorzystywanie w pracy cech związanych z wrażliwością, jak wyczulenie na subtelności, na piękno, nadawanie sensu doświadczeniom, zwiększa zadowolenie z wykonywanej aktywności. Zgodnie z tymi założeniami, osoba, która ma możliwość wykorzystywać swoje zalety, ma większe szanse na osiągnięcie wysokiego zadowolenia z pracy.

Osoby wrażliwe są obdarzone potencjałem i zasobami, które umożliwiają im zrozumienie siebie, innych, wnikliwą analizę, empatię, uważne podejmowanie decyzji, innowacyjne i twórcze podejście. Jednak ich zasoby mogą być wykorzystywane tylko w odpowiednich warunkach. W sprzyjającym środowisku praca dla osób wrażliwych może być czymś więcej niż środkiem do osiągnięcia celów zarobkowych. Może być powołaniem, oddaniem się pracy dla niej samej. Osoby, dla których praca jest powołaniem, odnajdują w niej spełnienie bez względu na awanse czy wynagrodzenie. Uważają, że ich działania przyczyniają się do ogólnego dobra, do czegoś większego i ważniejszego niż oni sami.

Osoby wysoko wrażliwe częściej odnajdują w dobrej pracy sens, głównie, ze względu na to, że tego właśnie potrzebują by wieść pełne życie.

POLECAMY:

**"Osoby wysoko wrażliwe (WWO)
wchłaniają nastroje ludzi dookoła,
silniej przeżywają stres, mają żywsze
sny, bogatszą wyobraźnię i
błyskotliwe poczucie humoru" –
mówi dr psychologii Monika Baryła-
Matejczuk**

15.10.2019 | 397 | 14 min.

Nie ulega wątpliwości, że znalezienie przyjaznego miejsca pracy dla WWO to spore wyzwanie. Większość biur to duże, hałaśliwe „open space”, które nie sprzyjają skupieniu i kreatywności... A może jednak jest inaczej? Może to tylko osoby wysoko wrażliwe tak to odbierają?

Wyniki badań prowadzone w obszarze wrażliwości przetwarzania sensorycznego i wrażliwości środowiskowej, wskazują, że dla osób wysoko wrażliwych, środowisko ma szczególne znaczenie. Osoby wysoko wrażliwe są wyjątkowo uważne, a ich organizm intensywnie reaguje zarówno na bodźce zewnętrzne (np. drapiące metki, gwar, nietypowe zapachy), jak i wewnętrzne (np. głód czy ból). Oznacza to, że przebudźcowane otoczenie (a takim są wspomniane przez Ciebie „open space”) może być niezwykle męczące.

Przez przebudźcowanie rozumiem zmęczenie i stres. Trudne do zniesienia mogą być intensywne, sztuczne

ustawienie biurka, czy przeciąg. Częściej przeszkadzają im zmiany w miejscu pracy oraz duża ilość impulsów (np. poleceń, rozmów).

Nie oznacza to, że wysoko wrażliwi ludzie są mniej otwarci na doświadczenia czy wyzwania. Bo każdy jest inny i w inny sposób sobie radzi. Chodzi o to, że skłonność do przestymulowania może powodować unikanie konfliktów czy słabe radzenie sobie z nieporozumieniami występującymi w miejscu pracy. W niesprzyjających warunkach, na pierwszy plan wychodzą zachowania, w których widzi się wadę. Jeśli więc popatrzymy tylko na wybrane przejawy wrażliwości, możemy pochwycić je (osoby wysoko wrażliwe) za ciężar dla firmy.

Z drugiej jednak strony, cechy związane z wrażliwością pozwalają docenić, czy w sposób pełny korzystać ze sprzyjającego środowiska. Osoby wysoko wrażliwe mogą być szczególnie efektywne, twórcze, kreatywne i innowacyjne w sprzyjających warunkach. To zwykle zaangażowani i lojalni pracownicy. Nie ma tutaj recepty na określone fizyczne otoczenie (typu kolor ścian), ale z pewnością są cechy uniwersalne utrudniające skupienie, sprzyjające szybszej męczliwości. Należą do nich bodźce działające na wszystkie zmysły: wzrok, słuch, zapach, dotyk, smak.

Przestymulowanie w zależności od osoby może przejawiać się zmęczeniem, brakiem siły czy nawet nadpobudliwością, nieprzyjemnym pobudzeniem, bezsennością. Każdy z przejawów przestymulowania prowadzi do odpoczynku albo do odcięcia się, wyłączenia. Wypoczęty człowiek, który dba o siebie, będzie w stanie sprawnie radzić sobie nawet w niesprzyjających dla niego warunkach.

“Naturalna empatia wrażliwych osób pozwala im radzić sobie z odczuciami innych ludzi. Szybko poznają oczekiwania szefa, starają się dostosować do panujących zasad. Jeśli uważają je za sensowne, nie będą łamać panujących reguł”

WWO w zespole to ogrom korzyści dla pracodawcy, ale mam wrażenie, że wiedzą o tym tylko osoby wysoko wrażliwe, które nie potrafią podkreślać swoich atutów. Jak pokazać pracodawcy, z czym wiąże się ta cecha?

To prawda, że w przypadku wrażliwości, często na pierwszy plan wysuwa się to, co jest trudne, co też dla wysoko wrażliwych osób bywa wyzwaniem. Prawdą też jest, że wysoka wrażliwość rzadko jest wymieniana wśród cech efektywnego pracownika. Zupełnie niesłusznie. Potocznie, wrażliwe osoby częściej określane są jako płaczliwie, zamartwiające się, mało odważne i niezbyt przebojowe. Rzadko mówi się o nich, że są bezkompromisowe czy stawiające na swoim.

Nie oznacza to, że osoby wysoko wrażliwe nie są dobrymi pracownikami. To, co pojawia się na „pierwszy rzut oka”, bywa mylące i pokazuje tylko jedną stronę medalu. Badania na temat wysokiej wrażliwości prowadzone

częściej wskazuje się, że wrażliwość daje przewagę, również na rynku pracy.

Wrażliwy pracownik, to osoba, która zazwyczaj uważnie podejmuje decyzje. W pracy jest dokładna, sumienna i często lojalna. W związku z głębszym przetwarzaniem, osoby wysoko wrażliwe zapamiętają więcej szczegółów, są też bardziej świadome długoterminowych konsekwencji podejmowanych decyzji. Myślą o przyszłości, starają się działać najlepiej, jak potrafią. Dotyczy to obszarów, na których im zależy.

Przekładając to na role zawodowe, to pracownik, który efektywnie uczy się z własnych doświadczeń. Naturalna empatia wrażliwych osób pozwala im radzić sobie z odczuciami innych ludzi. Szybko poznają oczekiwania szefa, starają się dostosować do panujących zasad. Jeśli uważają je za sensowne, nie będą łamać panujących reguł. Wrażliwość wiąże się również z doświadczaniem większej ilości czy bardziej intensywnych emocji. To właśnie te emocje, motywują pracownika, powodują, że dołoży on wszelkich starań, by sprostać wymaganiom przełożonego, a co więcej stara się nie popełniać błędów. Aby unikać nieprzyjemnych emocji związanych z niedotrzymaniem terminów, starają się lepiej planować zadania. W związku z tym, że ważne jest dla nich to, co myślą inni ludzie, do powierzonych obowiązków podchodzą poważnie.

To tylko niektóre z korzyści, jakie wrażliwy pracownik przynosi firmie. Zazwyczaj to osoby, które są zorientowane na rozwój, uważne na innych, znają się na ludziach, budują klimat organizacji, są kreatywne, innowacyjne i posiadają wysokie kompetencje społeczne. Jest tego naprawdę dużo, tylko trzeba czasem wysiłku, by ten potencjał zobaczyć.

POLECAMY:

**"Empatia jest jak mięsień, który
można wyćwiczyć"- mówi
psycholożka Agnieszka Kochanowicz**

17.07.2020 | 9 | 7 min.

Osobom wysoko wrażliwym często brakuje siły przebicia, przebojowości, umiejętności głośnego chwalenia siebie w pracy. Czy warto trenować te umiejętności, nawet wtedy, gdy czuje się, że to maska, która zupełnie nie pasuje do natury danej osoby?

To bardzo ważne pytanie, ta autoprezentacja bywa rzeczywiście wyzwaniem.

Łatwiej odpowiedzieć na to pytanie, jeśli odwrócimy punkt widzenia. Czy warto żyć w zgodzie ze swoim potencjałem? Czy warto wykorzystywać swoje kompetencje, możliwości, zasoby? Czy warto się rozwijać? Jeśli tak, to wszystko pozostałe stanowi środek do osiągnięcia tego celu. Czyli żeby osiągnąć to, na co zdecydowanie zasługujemy, niekiedy trzeba się pochwalić.

Temu „chwaleniu się” często nadajemy negatywne znaczenie, łączy nam się z jakąś pychą, czy zadufaniem. A tu chodzi przecież o prawdę. Czasem, żeby pokazać to, co niewidoczne na „pierwszy rzut oka”, trzeba wysiłku i pewnej autoprezentacji. Pochwalenia się tym, co w nas jest największym potencjałem. Nikt nie zrobi tego lepiej niż my sami.

Nie zawsze jest to przyjemne dla wrażliwych osób. Z natury raczej nie zwracają na siebie uwagi, częściej

człowieku, mieści się wrażliwość, odwaga i determinacja. Warunki do rozwoju polegają na tym, by mierzyć się z zadaniami, które nie zawsze są przyjemne. Jak z każdą aktywnością, jej powtarzanie, trening, powoduje, że przychodzi nam z coraz większą łatwością.

*“ W kulturze „dedlajnow, tasków, ASAP-ów”
mniej uwagi zwraca się na człowieka. Stres,
jego intensywność przekłada się na liczne
choroby, coraz częściej pojawiają się
zaburzenia hormonalne, organizm broni się
przed przeciążeniem. Są to szczególnie
niesprzyjające warunki dla osób wysoko
wrażliwych ”*

W jednym z moich miejsc w pracy nie było okna i to było dla mnie niezwykle uciążliwe. Sądzę, że brak dostępu do światła i powietrza dla wszystkich był uciążliwy. Czasem niewiele trzeba, by stworzyć dla osoby WWO lepsze warunki pracy. Czasem wystarczy po prostu zapytać „czego ci potrzeba?”, tylko do tego konieczna jest świadomość pracodawcy, że dobrostan pracownika to dobre wyniki firmy. Z tym niestety, mam wrażenie, w Polsce jest kiepsko.

Tak, myślę, że nie tylko w Polsce. W kulturze „dedlajnow, tasków, ASAP-ów”, mniej uwagi zwraca się na człowieka. Ludzie też zwracają na siebie nawzajem mniej uwagi. Stres, jego intensywność przekłada się na liczne choroby, coraz częściej pojawiają się zaburzenia hormonalne, organizm broni się przed przeciążeniem. Są to szczególnie niesprzyjające warunki dla osób wysoko wrażliwych. Modele zarządzania, które przychodzą do nas z zachodu coraz częściej pokazują, że pracownik zauważony, zadowolony, będzie bardziej efektywny, lojalny i będzie w stanie zaangażować się w powierzone obowiązki.

Kulturowo doskwiera nam powszechność mitu o skutecznej pracy pod presją, że pracownika należy pilnować, sprawdzać. Często też powtarza się przedmiotowe przerośnięcie, że ludzi trzeba „przycisnąć”, żeby lepiej pracowali. Sporo w tym okrucieństwa. Wrażliwe osoby dużo lepiej funkcjonują, są wydajniejsze, sprawniejsze w rozwiązywaniu zadań i problemów, gdy mają przestrzeń. Gdy w rozsądnych granicach same decydują o kolejności zadań, jakie wykonują. Część wysoko wrażliwych osób sygnalizuje, że satysfakcję z pracy poczuło dopiero, gdy rozpoczęło pracę „na własną rękę”.

Podobnie, jak dla wrażliwych dzieci metody behawioralne typu nastawianie stopera, by dziecko w tym czasie wykonało zadanie są mało skuteczne – potęgują lęk i powodują chaos w działaniu – tak samo „dociskany” wrażliwy pracownik będzie zużywał energię, by poradzić sobie z emocjami, jakie mu w tym czasie towarzyszą, a nie na kreatywną, konstruktywną i sumienną pracę.

Jednak warunki to nie tylko miejsce, fizyczne otoczenie – to także (a może przede wszystkim) ludzie,

to, czego nie rozumieją. Jeśli otaczają nas współpracownicy o sztywnych poglądach, zasadniczy w działaniu, czy agresywni w obyciu, to miejsce pracy może być szczególnie trudne. Wyjście do pracy będzie wiązało się z wzmożonym stresem, bólami somatycznymi, niższą efektywnością.

Bardzo słusznie zauważyłaś, że „czasem wystarczy po prostu zapytać: czego ci potrzeba?”. To jest właśnie podejście zorientowane na człowieka. Nie zawsze chodzi o to, żeby potrzebę od razu zaspokoić. Czasem wystarczy ją zauważyć. Pokazać: widzę, że może być ci trudno, z troską zauważam, że coś się z tobą dzieje. Dla wielu osób takie słowa, nawet bez fizycznej zmiany otoczenia są kojące i zmieniające perspektywę.

POLECAMY:

**"Nie uczy się nas miłości do siebie.
Uważane jest to za egoizm. A im
będziemy lepsze dla siebie, tym
będziemy lepsze dla innych" – mówi
psycholog i coach Joanna Chmura**

08.05.2020 |  7 |  12 min.

Marzą mi się programy edukacyjne dla pracodawców, które sprawią, że to pracodawca wyjdzie naprzeciw potrzebom osób wysoko wrażliwych. Czy są takie na świecie?

Bardzo się cieszę, że o to pytasz. Jest to jedno z naszych nowych działań. Od stycznia zaczynamy pracę (m.in. badania) nad zagadnieniem osób wysoko wrażliwych w pracy. Naszym celem jest opracowanie rozwiązań wspierających planowanie kariery zarówno przez uczniów szkół średnich, studentów korzystających z uniwersyteckich biur karier, jak także przez pracowników instytucji rynku pracy i HR. Projekt nazywa się „PRO-MOTION. Sensitive career management” i realizujemy go w ramach Innowacji Społecznych. Dużo zaangażowanych ludzi będzie działać w tym temacie. Współpracujemy z instytucjami rynku pracy z Norwegii, Portugalii, uczelnią z Hiszpanii, Włoch, psychologami z Rumunii. Planujemy wywiady z pracodawcami, pracownikami, analizę stanowisk pracy najlepszych dla osób wysoko wrażliwych, analizę środowiska zawodowego.

Moje doświadczenia związane z prowadzonymi od kilku lat badaniami na temat wrażliwości są takie, że dobrostanem osób wysoko wrażliwych (także w pracy) interesują się tylko osoby wysoko wrażliwe. To bariera, nad którą pracujemy. Staramy się odczarować mit nadwrażliwości, niedostosowania, płaczliwości, przewrażliwienia. Pokazać, że wrażliwość to ważna cecha temperamentu, a nie dysfunkcyjna. To, że czasem osoby wysoko wrażliwe doświadczają problemów natury psychologicznej jest zwykle związane z przebywaniem w otoczeniu, które ich nie wspiera.

Pracujemy nad tym, by pomóc pracodawcom zrozumieć potencjał osób wysoko wrażliwych, a im samym lepiej zarządzać własną karierą. Świadomość zalet daje większe możliwości i efektywniejsze planowanie zadań. Dla osób wysoko wrażliwych opracowujemy tzw. macierz zawodów, ale też warunków szczególnie dla nich korzystnych. Warto wiedzieć, że np. zawody, które wymagają niekiedy balansowania na granicy moralności będą miejscem wyjątkowego stresu na osób wrażliwych.

“ *Staramy się odczarować mit nadwrażliwości. Pokazać, że wrażliwość to ważna cecha temperamentu, a nie dysfunkcja. To, że czasem osoby wysoko wrażliwe doświadczają problemów natury psychologicznej, jest zwykle związane z przebywaniem w otoczeniu, które ich nie wspiera* ”

W jakich rolach zawodowych najczęściej spełniają się osoby WWO?

We współczesnym doradztwie zawodowym, a właściwie w doradztwie w planowaniu kariery, całe szczęście odchodzi się od pomysłu, że człowiek ma predyspozycje i talent do wykonywania jakiegoś konkretnego zawodu. Bardziej podąża się za ideą planowania kariery. Nie ma zawodów „zakazanych” ze względu na określoną cechę temperamentu. Są jednak takie, w których ze względu na określone cechy temperamentu i osobowości będziemy się bardziej lub mniej męczyć, będziemy mieć większą bądź mniejszą satysfakcję, poczucie spełnienia, zadowolenia, skuteczności. Są to zawody, w których wykorzystuje się swoje zalety.

W przypadku wysoko wrażliwych osób kłopot polega na tym, że często trudno im cechy związane z wrażliwością przyjąć jako zalety. Częściej widzą w nich wady, ciężar, coś, z czym trudno sobie poradzić. Jedną z nauczycielek przedszkola, która moim zdaniem jest doskonała w tym, co robi, narzekała, że przytłacza ją chaos, że miewa kryzysy, ma poczucie, że za mało daje dzieciom, że zbyt wolne robią postępy. Z mojej perspektywy ona się troszczy, myśli o ich przeszłości, angażuje energię, by zrealizować cele na najwyższym poziomie.

Jeśli spotkamy teraz te obiektywne wskaźniki z subiektywnym niepokojem i lękiem, jest szansa na budowanie stabilnej samooceny i docenienie tego, co w pracy jest dobre, sensowne wartościowe. W przypadku ról zawodowych nie ma jednej recepty dobrej dla wszystkich. Z badań wynika, że wiele wrażliwych osób realizuje się w pracach związanych ze sztuką, tworzeniem, rozwijaniem duchowości. Wiele osób docenia i ma poczucie sensu, gdy wykonuje zawody pomocowe, społecznie użyteczne. Wiele osób wykorzystuje swoje głębokie przetwarzanie by robić wiele rzeczy na raz, zajmować swoją uwagę wielotorowo, czyli prace związane z realizacją projektów, odkrywaniem nowego, podróżowaniem. Osoby wysoko wrażliwe dobrze radzą sobie w zawodach, gdzie potrzebna jest odpowiedzialność i rozsądek. Mogą temu co prawda towarzyszyć silne emocje (np. stres), ale efekty ich pracy są zwykle na bardzo wysokim poziomie. Najbardziej obciążająca jest praca, w której nie wykorzystują swoich zalet wynikających z wrażliwości.

POLECAMY:

"Coraz więcej kobiet wychodzi z cienia". O społecznym nakazie samopoświęcania rozmawiamy z psycholożką Anną Mochnaczewską-Kałasą

15.05.2019 | 41 | 17 min.

Wrażliwość ułatwia czy utrudnia bycie liderem zespołu?

Wrażliwość to jedna z ważniejszych cech w byciu liderem. Przewodzi się bowiem innym ludziom a nie przedmiotom, a na ludziach osoby wysoko wrażliwe się znają. Z wrażliwością korelują wysokie kompetencje społeczne a także intuicja, empatia, umiejętność łączenia faktów, korzystania z wiedzy z różnych dziedzin.

Gdy prześledzimy aspekty wysokiej wrażliwości, czyli m.in. głębokość przetwarzania, uważność na subtelne bodźce, to dochodzimy do wniosku, że w pracy zawodowej, w przewodzeniu innymi ludźmi, cechy te pełnią szczególne znaczenie. Osoby wrażliwe zwykle nie podejmują pochopnych decyzji, szukają najlepszych rozwiązań, analizując problem z każdej strony. Do ludzi, współpracowników, podchodzą z empatią, potrafią patrzeć z meta-poziomu.

Być może nie jest to stereotypowy lider, który jest bezkompromisowym przywódcą, który w agresywny sposób realizuje postawione sobie cele. Jednak zaangażowanie wrażliwych osób, gotowość do poświęcenia, często pokora, determinacja i konsekwencja, mogą dać warunki do efektywnego realizowania celów w mniej typowy sposób. Uważność na drobne wskazówki, łączenie faktów, dostrzeganie niuansów, może dawać przewagę w biznesie.

Żeby nie było tak pięknie, same wysoko wrażliwe osoby rzadko pragną być na piedestale, częściej czekają, aż ktoś im taką rolę, funkcję zaproponuje i również wtedy mają wiele wątpliwości czy podołają zadaniu. Tu również nie ma reguły, ponieważ każdy człowiek jest inny. Jeśli jednak skupimy się na cechach uniwersalnych dla wrażliwości, to dają one podstawy do bycia skutecznym i zorientowanym na zespół liderem.

Z czym dla osoby wysoko wrażliwej wiąże się praca w miejscu, które nie jest przystosowane do potrzeb WWO albo wiąże się z przemocowym traktowaniem (np. szef tyran)? Jakie są długoterminowe tego konsekwencje?

Ze dużym stresem. Z badań prowadzonych na świecie w ogóle wynika, że dla osób wysoko wrażliwych ta sama praca może być bardziej stresująca niż dla ich współpracowników. Jeśli więc dołożymy w pracy niesprzyjające warunki, szczególnie ucierpi zdrowie psychiczne, a także fizyczne. Osoby wysoko wrażliwe w niesprzyjających warunkach mogą być bardziej narażone na **depresję**, zaburzenia lękowe, częściej doświadczają smutku, stresu, zmartwień, poczucia chaosu i ogólnie mówiąc trudnych emocji. Wrażliwość w takich warunkach, współwystępuje z większym niezadowoleniem z pracy i większą potrzebą regeneracji. Są również badania potwierdzające, że w przypadku wysoko wrażliwych dzieci częściej bywają one ofiarami przemocy szkolnej.



Wrażliwość to jedna z ważniejszych cech w



Najnowsze



8



Udostępnij

*byciu liderem. Przewodzi się bowiem innym
ludziom a nie przedmiotom, a na ludziach
osoby wysoko wrażliwe się znają. Z
wrażliwością korelują wysokie kompetencje
społeczne, a także intuicja, empatia,
umiejętność łączenia faktów, korzystania z
wiedzy z różnych dziedzin*

Być może brzmi to bardzo pesymistycznie, ale mówię o tym dlatego, że potrzeba szczególnej uwagi, by nauczyć się chronić siebie – budować odporność, granice, asertywność w relacjach. To, że osoby wrażliwe są bardziej narażone na stres związany z trudnymi sytuacjami jest podpowiedzią, że powinny bardziej o siebie dbać. Chodzi o to komfort własny, który przekłada się na dobrze wykonaną pracę. Ważna jest praca nad sobą, świadomość, że jeśli nie będą budować konstruktywnych granic, nie będą ufać własnej intuicji, nie będą słuchać sygnałów z ciała, mogą doświadczyć trudności, które odbiją się na moim zdrowiu.

Warto sobie jednak przypominać, że tu działa zasada „gąbki” – osoby wrażliwe chłoną zarówno to, co dobre, jak i to, co trudne, dlatego potrzeba jest świadomego wyboru i uważności na siebie.

Czy trzeba koniecznie szukać satysfakcji w pracy, czy może jednak odnaleźć „flow” po godzinach?

Za dużą część życia spędzamy w pracy, by traktować ją marginalnie. Pewnie, że jest to jakaś przejściowa metoda, zwłaszcza, jeśli nasza aktualna praca nie jest dla nas źródłem satysfakcji.

Odpowiadając jednak na Twoje pytanie – szukanie satysfakcji z pracy nie jest konieczne, ale warto ją odnaleźć. Być może są ludzie, którzy przyjemność czerpią z pasji, a w pracy szukają wyłącznie wynagrodzenia. Jednak decyzję taką należałoby podjąć świadomie. Praca ma być dla nas źródłem zarobków – to prawda. Warto jednak zastanowić się, czy jej wykonywanie daje mi zadowolenie, a przynajmniej nie jest źródłem dużego stresu. Czasem jesteśmy w stanie znaleźć źródło dochodów właśnie w pasji, czasem też praca, zaangażowanie w nią może stać się pasją.

Z mojego punktu widzenia, osoby wysoko wrażliwe mogą wnieść tak wiele dobrego w życie społeczne, że szkoda byłoby nie dzielić się tym potencjałem. Wrażliwość to jedna z tych cech, która czyni nas ludźmi. Trzeba chcieć zobaczyć potencjał tkwiący w osobach wysoko wrażliwych, ale ten wysiłek się opłaca.

POLECAMY:

**"Nierealistyczne uwielbienie dla
siebie skutkuje odpychającym dla
innych poczuciem, że wszystko się
takiej osobie należy". O
samoakceptacji mówi nam psycholog
Katarzyna Wawer-Dziedziak**

13.10.2019  38  7 min.

Niezwykle ważne dla osób WWO, szczególnie w pracy, są umiejętności autoregulacji swoich emocji czy przebudźcowania. Jakie techniki mogą w tym pomóc? Współpracownicy mogą nie zrozumieć, że np. zebranie w dużym gronie ludzi może być niezwykle męczące dla osoby WWO

Tak, osób wysoko wrażliwych jest w społeczeństwie około 20 proc. Czyli łatwo z tego wywnioskować, że miejsca pracy, rozrywki, sposoby organizowania spotkań projektowane są dla większości. Jedno z podejść w profilaktyce opiera się na założeniu, że jeśli człowiek pozna i zrozumie fakty, wtedy sam podejmie decyzję o zaprzestaniu określonego niekonstruktywnego działania. Dlatego tak ważne jest szerzenie wiedzy o wrażliwości, praca z krzywdzącymi przekonaniami, etykietowaniem.

Pewnie brzmi to jak truizm, ale pracodawcy, liderzy powinni mieć świadomość, że ludzie są różni. Mają różne cechy temperamentu, osobowości. Dla jednych większe znaczenie będą miały warunki pracy, dla innych mniejsze. Wiedząc to, mniejsza jest szansa etykietowania pracownika, że to z nim jest problem, bo tylko jemu coś przeszkadza, „czepia się”, „wymyśla”. Nie chodzi tu o dostosowanie się w szczegółach do każdego, ale ogólną uważność na potrzeby i zauważanie ich, nawet mimo tego, że niewiele w fizycznym otoczeniu da się zmienić.

Jeśli wysoko wrażliwa osoba rozezna swoją cechę, dobrze pozna siebie, jest świadoma reakcji własnego ciała, ufa swojej intuicji, to jest szansa, że zaprzestanie lub zmieni określone, niekonstruktywne dla siebie działania. Poza tym będzie w stanie poradzić sobie w warunkach niesprzyjających. Samoregulacja polega na tym, by zmniejszać wpływ cechy na zachowanie. Czyli mimo tego, że np. chcę uciec, przyglądam się sytuacji i staram zrozumieć doznania płynące z ciała.

Praca z wysoką wrażliwością nie polega na modyfikacji cechy. Świadoma praca nie zakłada ingerencji w cechę, przyjęcia jej za trudność czy problem, z którym należy sobie poradzić, a na zapewnieniu warunków, w których osoby wysoko wrażliwe będą miały równe szanse rozwijać swój potencjał.

Kolejna grupa metod pracy zorientowana jest na stabilizowanie samooceny. Zakładamy bowiem, że odpowiednio wysoka i stabilna **samoocena**, umiejętność rozwiązywania problemów pomagają w unikaniu dysfunkcyjnych zachowań. Strategie podejmowane w ramach tego podejścia profilaktycznego mają na celu doskonalenie umiejętności życiowych. To wszystko ma pomóc w przygotowaniu się do różnych sytuacji, z którymi przychodzi nam się mierzyć każdego dnia.

Druga grupa metod ma na celu redukcję napięcia, jakie powstało na skutek stresu, przebudźcowania, przestymulowania. W literaturze, jako skuteczne w pracy z osobami wysoko wrażliwymi wymienia się trenowanie uważności (m.in. **Mindfulness**-Based Cognitive Therapy MBCT), ćwiczenia relaksacyjne, metydację, edukację somatyczną. Pomagają one zredukować stres, uspokajać ciało, skuteczniej radzić sobie z emocjami.

“

Wrażliwe osoby częściej bywają wykorzystywane, mogą stać się ofiarą niewłaściwego traktowania, także w wymiarze wynagrodzenia. Emocjonalna reaktywność. czyli zwracanie uwagi na

emocje innych, np. na ich niezadowolenie, potrafi blokować „walkę” o własną pozycję

Inny aspekt funkcjonowania osób wysoko wrażliwych w pracy to środowisko społeczne. Rozmawiając z osobami WWO często słyszę, że czują się jakby byli z kosmosu, nie potrafią prowadzić small-talków, nie odnajdują się na wyjazdach integracyjnych. Sama mam taki problem, że w czasie przerwy na obiad potrafię „wyskoczyć” z pytaniem głębokim, bo to dla mnie naturalne. Niestety w odpowiedzi często widzę tylko wielkie oczy, bo przecież teraz rozmawiamy o pogodzie. (śmiech. Jak budować relacje międzyludzkie w pracy będąc osobą WWO?

Tak, rzeczywiście jest to jeden z częstszych tematów, taka uciążliwość powierzchownych kontaktów. Kłopot jest jednak nie z samym „wyskakiwaniem” z głębokimi refleksjami, ale z tym, że otoczenie nie zawsze to rozumie. Zderzenie z brakiem adekwatnej reakcji bywa trudne. Jeśli nałoży się to z potrzebą aprobaty, by inni mnie lubili, szanowali, nie etykietowali, pojawia się sztywność i chęć dostosowania. Za te nienaturalne dla wysoko wrażliwych osób reakcje przychodzi zapłacić cenę zmęczenia, niesmaku i niechęci.

Z prowadzonych przez nas badań wynika, że wysoko wrażliwe dzieci preferują przebywanie w wąskim gronie przyjaciół, trudniej im „z marszu” wejść w nowe środowisko, najpierw obserwują, szukają zachęty, inicjowania kontaktu ze strony innych. Gorzej radzą sobie w centrum uwagi i bardziej „spinają się” w tłumie, w dużej grupie. Mówię o tym dlatego, ponieważ te preferencje mniejszej ilości i głębszych relacji widoczne są już we wczesnym dzieciństwie. Dorośli wysoko wrażliwi, nawet, jeśli są towarzyscy, zwykle bardziej cenią sobie bliski, zaangażowany emocjonalnie kontakt z kilkoma osobami niż z tłumem.

W dużej grupie możliwy jest tylko powierzchowny kontakt, którym zazwyczaj wrażliwe osoby nie są zainteresowane. Podobnie, jak w przypadku miejsc pracy czy odpoczynku, sposoby spędzania wolnego czasu osób wysoko wrażliwych też są mniej popularne, niż te, które preferuje większość. W dorosłym życiu ważne jest przyjęcie, zaakceptowanie, że udział w festynach, dużych imprezach, powinien być regulowany własnym samopoczuciem. Czasem warto zaplanować takie aktywności tak, by następnego dnia móc zregenerować siły.

Pozostaje jeszcze kwestia wynagrodzenia za pracę. Czy osoby wysoko wrażliwe częściej mają problem z wycenianiem swojej pracy?

Tu znów trudno jednoznacznie odpowiedzieć, ale wrażliwe osoby niestety częściej bywają wykorzystywane, mogą stać się ofiarą niewłaściwego traktowania, także w wymiarze wynagrodzenia. Branie pod uwagę wielu punktów widzenia i empatia, choć na co dzień są bardzo korzystne, w sytuacji, gdy my sami mamy zwrócić się np. o podwyżkę, może utrudniać. Emocjonalna reaktywność, czyli zwracanie uwagi na emocje innych, np. na ich niezadowolenie potrafi blokować „walkę” o własną pozycję. Widzimy wtedy „jaśniej” cudzy punkt widzenia, zapominając o sobie. Najważniejsza jest świadomość. Jeśli wiem, że tak się może wydarzyć, że jest to wynik moich cech, nie obwiniam siebie za to, ale staram się zrozumieć i wesprzeć.

SPODOBAŁ CI SIĘ ARTYKUŁ? POLEĆ GO ZNAJOMYM!



ZOBACZ TAKŻE

Aleksandra Zalewska

„Grupa wsparcia to takie podlewanie trawnika. Mały zabieg pielęgnacyjny, który dużo daje” – mówią Katarzyna Dołęgowska-Urlich i Janka Rykowska z Fundacji Sto Pociach

19.09.2019 5 11 min.

Marta Witkowska

„Kultura narzuca nam bycie superludźmi we wszystkim. I choć wiemy, że superczłowiek nie istnieje, jednak wielu chce nim być”.
Perfekcjonista – złoty człowiek?

10.02.2019 0 5 min.

Aneta Wawrzyńczak

„Moje choroby i problemy zmusiły mnie w bolesny sposób do odkrycia, kim jest istota czująca we mnie”

29.09.2018 37 12 min.

Barbara Dąbrowska-Górska

[ZOBACZ PROFIL](#)

PODOBA CI SIĘ TEN ARTYKUŁ?

TAK

NIE

2

0

Powiązane tematy: Psychologia Zdrowie psychiczne

POLECAMY



Najnowsze



8



Udostępnij bliskim

1 dzień temu

„Jestem łącznikiem ze światem autyzmu” – mówi Karol, 19-latek z zespołem Aspergera

4 dni temu

Shannen Doherty: Inni postawili już na mnie krzyżyk. Nie jestem gotowa na odejście. Mam w sobie dużo życia

4 dni temu

„Haftowanie ma moc uspokajającą” – mówi Magda Stroka-Felicka. Jej „Dzieła Iglaste” to fascynujące historie malowane nitką

5 dni temu

„Przez dotyk możemy uratować swoje życie” – mówi Izabela Sakutova, twórczyni kampanii Dotykam=Wygrywam

ZAINTERESUJĄ CIĘ RÓWNIEŻ:

Ewa Wojciechowska

Lek. Joanna Adamiak: załamanie nerwowe jest naturalną reakcją organizmu na przeciążenie i jest poniekąd reakcją obronną

6 dni temu |  29 |  6 min.

Katarzyna Juszcak

Motywacja – nie wzbudzisz jej żadnym trickiem ani sztuczką. Sprawdź, jak się skutecznie zmotywować

26.09.2020 |  1 |  3 min.

Anna Jastrzębska

Komplementowanie wyglądu dziewczynek



Najnowsze



8



Udostępnij bliskim

Magda Korczyńska

22.09.2020  2 |  5 min.**Różnica wieku między partnerami? Może się okazać spełnieniem seksualnych marzeń**20.09.2020  251 |  6 min.

Ewa Wojciechowska

Uczniowie złożyli projekt obywatelski w Sejmie. Domagają się psychologa w każdej szkole16.09.2020  1 |  3 min.

Anna Jastrzębska

Jak ograniczyć czas spędzany przed smartfonem? Bardzo pożyteczne rady psycholożki Anny Cyklińskiej15.09.2020  1 |  5 min.

Marta Niedźwiecka

Zmuszam się lub rezygnuję. O seksualnej niesamodzielności12.09.2020  22 |  6 min.

Magdalena Bury

Anna Cyklińska, psycholożka: Złość to jedna z tych emocji, na które kultura i społeczeństwo nie dają przyzwolenia08.09.2020  0 |  5 min.

Anna Jastrzębska

„Nie moglibyśmy naśmiewać się z depresji”. Dorota Maślowska i marka Medicine tłumaczą się z „ubrań, które leczą”02.09.2020  2 |  9 min.

Redakcja

Hipochondria – objawy i leczenie. Kim jest hipochondryk?22.08.2020  0 |  5 min.

Anna Jastrzębska

Kiedy iść do psychiatry? Lekarka podpowiada, co powinno zwrócić naszą uwagę u siebie i innych12.08.2020  34 |  5 min.

Marta Witkowska

Kobiety mózg – jaki jest naprawdę?07.08.2020  0 |  8 min.

Katarzyna Juszcak

Postanowienia zmian, chodzenia na siłownię czy przejścia na dietę znów nie wypaliły? Brakuje ci silnej woli! Sprawdź, jak możesz ją trenować!04.08.2020  3 |  4 min.

Ewelina Kaczmarczyk

„Nie oceniaj, wspieraj” – apeluje psycholożka Karla Orban. Tłumaczy, dlaczego krytyka nie motywuje do zmiany03.08.2020  1 |  6 min.

Anna Jastrzębska

Instagram blokuje Madonnę za szerzenie teorii spiskowych na temat koronawirusa30.07.2020  8 |  3 min.

Milena Bizoń

Martwisz się o przyszłość? Oto 7 sposobów, przy pomocy których ze zmartwieniami radzą sobie specjaliści30.07.2020  5 |  4 min.

Paulina Giersz

„Stary nawyk

Marcin Kozłowski

Odpoczynek to sztuka.

Najnowsze



8



Udostępnij bliskim

to przypomniemy sobie,
jak przyjemnie było się
nią przechadzać, i
zechcemy na nią
wrócić" – mówi o
trudzie zmian
socjolożka Jadwiga
Korzeniewska

26.07.2020 19 8 min.

Marta Witkowska

Zakochanie a miłość.
Na czym polega
różnica?

25.07.2020 9 5 min.

Bartek Reszczyk

Co roku wracasz z
urlopu rozczarowana?
Zmień to!

24.07.2020 8 6 min.

Anna Jastrzębska

„Najbardziej wierzymy
w to, o czym mało
wiemy”. Miłosz
Brzeziński o rosnącej
popularności teorii
spiskowych

23.07.2020 108 15 min.

Lena Helman

Przytulanie mężczyzny.
Dlaczego niektórzy
ludzie nie chcą się
przytulać?

21.07.2020 1 6 min.

Lara Adamczyk

NLP – co to jest?
Techniki
programowania
neurolingwistycznego

11.07.2020 0 4 min.

Alicja Długotęcka

Aseksualność to nowa
orientacja seksualna?
Tłumaczy Alicja
Długotęcka

05.07.2020 20 6 min.

NAJPOPULARNIEJSZE

Małgorzata Germak

Masturbacja może być
jeszcze przyjemniejsza.
Poznaj sposoby
masturbacji

25.07.2020 710 6 min.

Ewa Wojciechowska

Zastrzał – 7 domowych
sposobów jak sobie z
nim poradzić

26.04.2020 176 4 min.

Angelika Janowicz

Ból trzustki – jak boli
trzustka i jak odróżnić
ból trzustki od bólu
żołądka?

08.04.2020 161 6 min.

Marta Niedźwiecka

Łóżkowy savoir-vivre.
Kilka przykładów
fajnych zachowań w
sypialni

21.11.2018 51 6 min.



Najnowsze



8



Udostępnij bliskim

Małgorzata Germak

Seks analny – co to jest i jakie są najlepsze pozycje analne?16.05.2020  303 |  8 min.

Marta Niedźwiecka

Seks analny to czysta przyjemność! Jak wzbogacić swój erotyczny repertuar?19.09.2020  219 |  8 min.

Marta Niedźwiecka

5 rzeczy, które mężczyźni uwielbiają w tóżku24.05.2020  261 |  4 min.

Emilia Kruszewska

Krosta na języku – przyczyny powstawania, leczenie. Skąd się bierze krosta na języku i jakie ma formy?22.02.2019  114 |  4 min.

Joanna Mazur

Błonnik – w czym jest go dużo? Sprawdź, jakie owoce i warzywa są bogate w błonnik16.05.2020  582 |  7 min.

Agata Oleszkiewicz

O czym świadczy ból pod łopatką? Charakter bólu, objawy i możliwe sposoby leczenia29.12.2019  339 |  4 min.

Natalia Suchocka

Co oznacza obniżona temperatura ciała i jakie są jej przyczyny? Kiedy spadek temperatury może być niebezpieczny?19.03.2020  196 |  4 min.

Zuzanna Pujanek

Niskie ciśnienie i wysoki puls – kiedy występują? Co to oznacza?24.05.2020  400 |  5 min.

Ewa Żuchowska

Wada wzroku minus czy plus? A może astygmatyzm? Rodzaje wad wzroku23.05.2020  122 |  4 min.

Emilia Kruszewska

Spuchnięta powieka – przyczyny i leczenie opuchlizny. Domowe sposoby na opuchnięte powieki.18.01.2019  118 |  4 min.

Katarzyna Błaszczyk

Jak rozpoznać zakażenie owsikami? Czy pasożytów można pozbyć się domowymi

Emilia Kruszewska

Jak długo ważne są skierowania na badania lekarskie? Najważniejsze

Najnowsze



8



Udostępnij bliskim

13.02.2019 |  106 |  4 min.

NAJNOWSZE W NASZYM SERWISIE

Magdalena Bury

Twarde soczewki, które zakładasz przed snem? To ortokorekcja20 godz. temu |  0 |  4 min.

Anna Jastrzębska

„Pierwszy raz wyrzuciłem rodziców z gabinetu”. Lekarz o tym, że nie jest od „spełniania bezmyślnych zachcianek” matek i ojców21 godz. temu |  7 |  5 min.

Magdalena Bury

GIS wycofał ze sklepów buraczki w wiórkach. Powodem szkło, pleśń i martwe szkodniki w produkcji22 godz. temu |  1 |  2 min.

Magdalena Bury

Papierowy test na koronawirusa? To pomysł naukowców z Indii23 godz. temu |  1 |  2 min.

Paulina Trofimiec

Zapominasz? To znak, że z twoim mózgiem wszystko jest w porządku1 dzień temu |  3 |  3 min.

Ewa Wojciechowska

Mama Alergolog: nikiel jest jednym z najczęstszych haptenu uczulających polską populację1 dzień temu |  0 |  4 min.

Anna Jastrzębska

„Odmowa nie zabija”. Czyli jak sobie radzić, gdy słyszymy „nie” w seksie? – podpowiada seksuolożka Małgorzata Iwanek1 dzień temu |  0 |  5 min.

Magdalena Bury

MIS-A – zespół zapalny po zakażeniu koronawirusem u dorosłych1 dzień temu |  1 |  2 min.

Magdalena Bury

Japońska dieta wodna coraz bardziej popularna. Jej fenomen wyjaśnia dietetyczka1 dzień temu |  4 |  4 min.

Natalia Suchocka

WZW typu C – objawy i leczenie. Jak się można zarazić?1 dzień temu |  2 |  8 min.

Anna Jastrzębska

Nagroda Nobla 2020



Najnowsze

Anna Jastrzębska

Pandemia COVID-19:



8



Udostępnij bliskim

przyznana! Znamy laureatów1 dzień temu  4  2 min.

Ewa Wojciechowska

W Polsce kończą się zapasy leku na COVID-19. Szpitale bezradne1 dzień temu  1  3 min.**newsów z kraju i ze świata**1 dzień temu  1  3 min.

Magdalena Bury

Fizjoterapia anorektalna – czym jest i kiedy warto z niej skorzystać? Wyjaśnia fizjoterapeutka1 dzień temu  0  4 min.

Anna Jastrzębska

Top 7 ziół na poprawę odporności. Pomogą przegnać przebiegnięcie i zwalczyć infekcję1 dzień temu  1  6 min.

Małgorzata Germak

4 ważne powody, dla których lepiej zrezygnować z produktów typu „light”2 dni temu  2  4 min.

ZOBACZ WIĘCEJ

ZOBACZ TAKŻE

Paulina Trofimiec

Aquafaba – wegańskie białko z ciecierzycy. Nie dość, że wege to jeszcze fit!30.11.2019  3 min.

Tomasz Pankiewicz

Hike&fly – odlotowe wędrówki29.05.2013  3 min.

Dominika Chirek

Gorzka czekolada wydłuża życie o dwa lata20.01.2014  2 min.

Zuzanna Pujanek

Arteriografia – co to za badanie? Jakie są wskazania do jego wykonania i jak przebiega badanie?21.03.2019  4 min.

Kasia Bigos i Andrzej Bogdał

Bieganie – wady i zalety miejskich ścieżek12.05.2014  2 min.

Katarzyna Szczerbowska

Fejsbukowe typy10.09.2014  6 min.

duet masz.talerz

Przewodnik dla kawoszy: syphon. Najbardziej efektowna

Tomasz Borejza

Jesteśmy coraz mądrzejsi18.10.2013  3 min.

Najnowsze



8



Udostępnij bliskim

Redakcja
Towarzyscy Hedoniści
18.11.2013 ⌚ 2 min.

Justyna Waszczuk
Zajawka dnia: Fundacja Cohabitat
25.10.2012 ⌚ 2 min.

Rafał Jemielita
Hulajnoga bagażowa: Nimble
21.06.2014 ⌚ 2 min.

Agnieszka Nocuń
Zoom na bloga: Menu na Weekend
19.12.2012 ⌚ 4 min.

Przemysław Ćwik
Chorobę da się... wyczuć
21.03.2018 ⌚ 5 min.

Paula Kalinowska
Zoom na bloga: Lekko i przyjemnie
17.01.2013 ⌚ 4 min.

Agata Michalak
Bethan Laura Wood – wielbicielka (nie)codzienności
23.04.2013 ⌚ 3 min.

duet masz.talerz
Kotlety jaglane z pieczarkami
14.12.2018 ⌚ 3 min.

ZDROWIE

choroby
objawy
badania
profilaktyka

URODA

twarz
ciało
kosmetyki

ODŻYWIANIE

diety
diety dla chorujących
suplementy i witaminy
zdrowe odżywianie
przepisy

STYL ŻYCIA

społeczeństwo
feminizm
praca
ekologia
mindfulness
sport

O NAS • NASZ MANIFEST • NASZA REDAKCJA • ARCHIWUM ARTYKUŁÓW • POLITYKA PRYWATNOŚCI • KONTAKT

© 2018-2020 | HELLOZDROWIE

REALIZACJA: GEEKROOM.PL