

Spis treści

Rozdział 1. CO TO ZNACZY BYĆ NADINTELIGENTNYM?	11
Kim jesteś?	11
Osoby nadinteligentne: stan wiedzy na dziś	20
Kilka odkryć neuronauki, które zmieniają nasze wyobrażenia o funkcjonowaniu mózgu	22
Specyficzna organizacja poznawcza mózgu osób nadinteligentnych	25
Prawa i lewa półkula	33
Mózg osoby nadinteligentnej wykazuje cechy szczegółne również na poziomie emocjonalnym	42
Mity mają długie życie!	52
Rozdział 2. DLACZEGO KONIECZNIE NALEŻY SIĘ ZAINTERESOWAĆ NADINTELIGENTNYMI DOROSŁYMI?	55
W poszukiwaniu siebie	56
Częste pytanie: na kogo wyrastają nadinteligentne dzieci?	63
Wczesna diagnoza dla lepszego rozwoju	67
Diagnozę postawiono, ale została ona wypaczona lub zignorowana	67
Ignorowanie diagnozy albo ukrywanie jej przed dzieckiem niesie ze sobą bardzo groźne skutki	69
Rozdział 3. OD DZIECIŃSTWA DO DOROSŁOŚCI: TRUDNE BUDOWANIE SIEBIE	73
Dzieciństwo	73
Pierwsze nieporozumienia: nieumiejętność rozumienia podtekstów	77
Pierwsze rozczarowania	80
Pierwsze chwile nudy	83
Trudne relacje z innymi	83
Kipiące emocje	85
Ważny etap: adolescencja	88
Nic nie jest pewne	90
Świadomość społeczna	91
Wyostrzony odbiór świata i innych ludzi utrudnia zachowanie wewnętrznego spokoju	94

Trzeci wymiar	95
Dojrzewanie i obrona przed obciążeniem emocjonalnym	95
Obawa przed zakochaniem	96
Różnice w dojrzałości płciowej	97
Identyfikacja z grupą	97
Żałoba po iluzjach dzieciństwa	98
Nieadekwatna złość	99
Zaburzenie samooceny i depresja	99
Przed wszystkim nie myśleć: specyfika depresji nadinteligentnego nastolatka	100
Inhibicja intelektualna i fobia szkolna	101
Druga strona medalu: od zaufania do presji	102
Konieczność pracy z częścią poznawczą „ja”	104
Praca musi być elastyczna	105
Nadinteligentny nastolatek to wytrawny manipulant	105
Zwykła sesja terapeutyczna: psychoterapeuta i nadinteligentny nastolatek	106
Czy możemy zrobić coś jeszcze?	107
Moje spotkania z nadinteligentnymi nastolatkami	107
Kiedy nadchodzi ten wielki dzień: dorosłość!	109
Nadinteligentne dziecko pojęło to już dawno	111
 Rozdział 4. ODKRYĆ W SOBIE OSOBĘ NADINTELIGENTNĄ	
Jak można odkryć, że jest się nadinteligentnym?	113
Jak się dowiedzieć, czy jesteśmy nadinteligentni?	114
Zrozumienie i analiza wyników	117
Jak rozkładają się wyniki IQ (oraz poszczególne składniki)	120
Diagnozowanie osoby nadinteligentnej	121
Procedura diagnostyczna: wyniki testów to nie wszystko	122
Stres	123
Zaburzenia nastroju	123
Specyficzne trudności	124
Różnice wyników na obu skalach	124
Bilans w dorosłym wieku: odważne i trudne przedsięwzięcie	124
Diagnoza: od wyzwolenia do nowego zmartwienia	130
Fałszywe self: osobowość w ukryciu	132
Uwaga na pułapkę stereotypów	133
Korzystanie z pomocy	137
Czuję potrzebę, by porozmawiać o tym z rodzicami... ..	139
.....	142

Rozdział 5. OSOBOWOŚĆ O ZASKAKUJĄCYCH OBLICZACH	
Próba klasyfikacji	147
„Grzeczni” albo przewaga bierności	147
Challengerzy albo przewaga aktywności	148
A jeśli to właśnie oni są prawdziwymi twórcami?	150
Chcesz czy nie?	152
Rozczarowani?	153
Niebezpieczeństwa poczucia sukcesu	155
Dziecięca część	156
Wiek dostosowany do sytuacji	159
Luka czasoprzestrzenna: życie w kilku wymiarach	162
Tempo: wiecznie niedopasowany	165
Kobiecość i męskość: wszystko powinno znaleźć swoje miejsce	167
 Rozdział 6. O TRUDNOŚCIACH NADINTELIGENTNYCH DOROSŁYCH	
Oszałamiająca jasność umysłu	173
Lęk	174
Perfekcjonizm	177
Znikąd oparcia	178
Intensywne myślenie	179
Myśl na krawędzi otchłani	180
Dyskusje bez końca	182
Nieustanna analiza otoczenia i potencjalnych zagrożeń	182
Jak ukoić ten lęk?	183
Lęk osób nadinteligentnych w świetle badań naukowych	184
Poczucie winy	188
Poczucie niespełnienia	189
Nuda	191
Niecierpliwość trudna do ukrycia	193
Nuda a uczucia: od nadmiernego zaangażowania po niestałość	197
Zazdrość	200
Uczucia drugiego	202
Wszeghogniająca nadwrażliwość	205
Ogromna samotność	207
Przyjaciół może być jedynie... przyjacielem	210
Wzajemny brak zrozumienia	212
W poszukiwaniu idealnego świata	219
Nadmierna świadomość	221
.....	223

Sztywność myślenia	225
Odcięcie myślenia	228
Życie czy obserwacja własnego życia?	230
Rozdział 7. NADINTELIGENTNE KOBIETY	237
Nadinteligentne kobiety łatwo oneśmielają	239
Nadinteligentna matka	240
Nadinteligentna kobieta rozpaczliwie szuka mężczyzny	243
„Ja, inteligentna? Bez żartów!”	245
Drobna, acz ważna, osobista obserwacja	246
Rozdział 8. PARY: PODOBIENSTWA SIĘ PRZYCIĄGAJĄ?	247
A jak to jest z parami?	248
Wiedzieć czy nie wiedzieć, że jesteśmy nadinteligentni: zagrożenie czy korzyści dla związku?	251
Czy związek dwóch nadinteligentnych osób jest gwarancją szczęścia? Czy raczej izolacji?	253
Rozdział 9. A CO Z TYMI, KTÓRZY FUNKCJONUJĄ DOBRZE?	255
Dorastanie nadinteligentnego dziecka, które zostanie szczęśliwym dorosłym	256
1. Otoczenie sprzyjające solidnemu obrazowi siebie	258
2. Potrzeba stabilności emocjonalnej	263
3. Autentyczne zrozumienie	263
4. Wziąć dziecko za rękę	263
5. Umiejętność nawiązywania przyjaźni: dobry zwiastun na przyszłość	265
6. Przejść przez lata szkolne bez zbyt wielu strat, z jak największym zadowoleniem i jak największą liczbą sukcesów	265
7. Wrażliwość w służbie kreatywności, empatia w służbie innych, emocje w służbie poczucia vitalności	266
Ścieżka nadinteligentnego dorosłego, który robi wszystko, co w jego mocy, by dobrze się czuć	268
A jeśli Szczęście przez duże S nie istnieje? Sztuka małych szczęść	270
Równowaga życiowa, nadinteligencja i spółka: jak być szczęśliwym?	273
Odwroćcie naturalnej tendencji	275
Odnaleźć własne korzenie	276
Od siedmiolatka do siedemdziesięciosiedmiolatka	276

Rozdział 10. JAK TO ZROBIĆ, BY DOBRZE CZUĆ SIĘ W ŻYCIU?	279
Zdolność do odzyskania entuzjazmu równie wielka jak podatność na załamania	280
Wieczny rollercoaster	281
Inteligencja jako zasób	285
Znaleźć w sobie dobroczynny obraz, który przyniesie ukojenie w trudnych chwilach	288
Jak korzystać z dobroczynnego obrazu?	289
Wydajna pamięć może pomóc w rozwinięciu niesłychanych zdolności	290
Script-Mind: notowanie myśli na bieżąco	294
Podróż do serca myśli	296
Nadwrażliwość jako talent	296
Hiperestezja zwielokrotnia doznania	298
Zmysł estetyczny i poetycki	298
Kreatywność jako perspektywa	299
Myślenie rozbieżne, kreatywność i tempo: atuty prekursorów	302
Empatia jako zasób	304
Synchronizacja emocji: uzgadnianie tempa	307
Jeszcze kilka sztuczek, dzięki którym zmienicie marzenia o życiu w życie Waszych marzeń (lub prawie!)	308
Kiedy udaje się odpuścić tę wyczerpującą walkę	311
Nadzieja	312
Rozdział 11. KIEDY NIC JUŻ NIE IDZIE DOBRZE	315
Kruche podstawy obrazu „ja”	316
Jakie to czynniki?	319
Mechanizmy obronne osób nadinteligentnych	320
Czy można mówić o zaburzeniach typowych dla nadinteligentnych osób?	323
Ból istnienia	323
Ograniczyć intelekt, żeby przeżyć	328
Niebezpieczeństwo błędów diagnostycznych	329
Pułapki terapii	331
Uwaga na modną koncepcję odpuszczenia	331
Ku pokrzepieniu serc: korzyści płynące z wybitnej inteligencji potwierdzone w ostatnich badaniach	333
Tytułem podsumowania	335