

ILSE SAND

*Ghid pentru oameni
introversi și
hipersensibili*

*Cum să-ți creezi o viață
cu sens și cu bucurie*

Editura Ascendent
2020

Originally published in Denmark by Forlaget Ammentorp
2017

Editor: Clara Toma

Traducător: Cătălina Leuca

Copertă și tehnoredactare: Magda Căpraru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a
României

SAND, ILSE

**Ghid pentru oamenii introvertiți și
hipersensibili : cum să-ți creezi o viață
cu sens și cu bucurie / Ilse Sand. -
București : Ascendent, 2020
ISBN 978-606-9050-15-6**

159.9

Toate drepturile aparțin Editurii Ascendent.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă,
a textului din această carte este posibilă
doar cu acordul scris al Editurii Ascendent.

Copyright@2020 Editura Ascendent

www.edituraascendent.ro
E-mail: cartiascendent@gmail.com
office@edituraascendent.ro

Cuprins

Cuvânt înainte	4
Introducere	6
Cap. 1 Tipuri de personalitate	8
Tipul introvertit	8
Tipul hipersensibil	14
Hipersensibilitatea și introversia	17
Natura sau educația	19
Cap. 2 Protejați-vă de prea multe experiențe	21
Creați un moment de respiro pentru a vă procesa gândurile.....	22
Reduceți cantitatea de știri la care vă expuneți.....	23
Nu vă lăsați hărțuiți de telefon	24
Protejați-vă de prea mult contact social	24
Cum vă puteți proteja când sunteți parte dintr-un grup	27
Ce puteți face dacă nu puteți preveni neplăcerile suprastimulării	28
Exprimați-vă	29
Cap. 3 Limitează-ți gândirea catastrofică.....	30
Creează o imagine plăcută asupra viitorului	31
Cap. 4 Descoperă rostul și bucuria	33
Alegeți cariera potrivită	33
Mergeți la petreceri – bine pregătiți.....	35
Poate fi avantajos să ai acces facil la contactul social.....	37
Nu e sănătos să ne limităm la comunicarea online.	38
Petreceți timp atât cu introvertiți cât și cu extrovertiți.....	39
Cap. 5 Abordați conflictele și stabiliți limite în felul vostru	41
Cum să vă retrageți cu demnitate dintr-o luptă de putere	41
Ar trebui să confrunțați oamenii direct?	42
Aveți voie să simțiți – chiar dacă nu puteți explica.....	46
Oferiți-vă timp pentru a răspunde.....	47
Întoarceți-vă dacă nu vă iese din prima.....	48
Cap. 6 Faceți alegeri conform convingerilor voastre interioare.....	49
Prețul pe care îl plătiți când pretindeți că sunteți altcineva	50
Nu vă lăsați conduși de vinovăție	52
Lăsați-vă ghidați de propriile valori	55
Arătați-le oamenilor când sunteți diferiți	56
Exprimați-vă dorințele cu demnitate.....	58
Cap. 7 Găsiți un refugiu în descoperirea introversiei sau hipersensibilității voastre.....	60
Ce poate fi tratat?.....	61
Cap. 8 Folosește un limbaj precis, neutru, când vorbești despre tine.....	64
Test Cât de introvertit sau extrovertit ești?	69
Test Cât de sensibil ești?.....	72
Mulțumesc	76
Bibliografie	77
Cuvântul editorului.....	78

Când împărțim oamenii în tipuri, e important să ne amintim că nimeni nu se potrivește 100% cu descrierea unui anumit tip. Fiecare ființă umană e mult mai mult decât tipologia sa specifică și fiecare om e capabil de a se dezvolta de-a lungul întregii sale vieți.

Acestea fiind spuse, poate fi de ajutor să descoperiți, să ajungeți să cunoașteți propria tipologie și să vă înțelegeți mai bine pe voi înșivă și pe ceilalți. Când citești despre alte tipologii diferite de voi, realizezi câte feluri diferite de a exista există în lume. Devii conștient că atunci când oamenii reacționează diferit de cum ai fi făcut-o tu, nu trebuie neapărat să fie din cauză că e ceva în neregulă cu persoana respectivă sau cu voi. Fiecare din voi este bine așa cum este, numai că aparțineți unor tipologii diferite.

În cele ce urmează, voi descrie tipurile de personalitate pentru introvertiți, hipersibili și hiper-reactivi.

Tipul introvertit

Psihiatrul elvețian C. G. Jung a făcut o descriere cuprinzătoare a tipurilor de personalitate introvertit și extrovertit pentru prima dată în 1921. De atunci, diferite studii au ajuns la sume diferite în ce privește numărul de persoane introvertite existente. Rezultatele variază, arătând că introvertiții sunt undeva între 30% și 50% din populație.

Mai jos e o serie de afirmații care vă pot ajuta să vă faceți o idee despre unde vă aflați.

Dacă sunteți introvertit, veți răspunde probabil cu NU la majoritatea afirmațiilor de mai jos

- Cred că un weekend fără o petrecere e un weekend ratat, și mă simt dezamăgit duminică seara
- Îmi place să știu câte puțin din toate, dar dacă trebuie să aprofundez mai tare un anumit subiect pentru o perioadă extinsă de timp, mă plictisesc
- Îmi plac senzațiile tari și mă avânt bucuros în noi experiențe fără să mă gândesc prea mult
- Gândesc cel mai bine în timp ce vorbesc

- Fac multe lucruri pentru a nu mă plictisi și încerc să am mai degrabă prea multe decât prea puține întâlniri și activități în calendar

Pe de altă parte, probabil veți răspunde DA la majoritatea afirmațiilor de mai jos

- Dacă trebuie să vorbesc unui grup mai mare, prefer să fiu bine pregătit
- Dacă experiența mea despre ce e adevărat și corect este în conflict cu înțelegerea generală despre ce înseamnă să fii bun, sunt înclinat să ascult mai degrabă de logica sau intuiția personală.
- Ceilalți mi-au spus că mă gândesc prea mult la lucruri.
- Sunt selectiv în ce privește anturajul. În anumite contexte și cu anumiți oameni, îmi place să stau cu alții foarte mult, dar în rest prefer să stau singur decât cu alții
- Dacă se întâmplă prea multe lucruri în jurul meu, obosesc și prefer să mă odihnesc singur în liniște și pace, sau poate, cu o singură persoană, pe care o cunosc bine

În finalul cărții veți găsi un auto-test cuprinzător care vă poate oferi un număr pentru unde vă aflați pe scala dintre introversie și extroversie.

Un continuum

Introvertit sau extrovertit. Nu este sau/sau. Poți fi mai mult sau mai puțin una sau cealaltă. Pe graficul de mai jos, te poți plasa pe scală unde crezi că ești în acest moment. În finalul cărții, vei avea șansa să măsoți într-un nou grafic.



Unii oameni se găsesc undeva la mijloc. Se numesc ambiverți. Nimeni nu este 100% introvert sau extrovert. O astfel de persoană ar fi ne bună, scrie C. G. Jung. Cu toții ne regăsim undeva pe continuum, ceea ce înseamnă că avem ceva din personalitatea introvertă și ceva

din cea extrovertă.

Unde te vei plasa, va fi probabil diferit în zile sau momente diferite din viața ta. Dacă vei face testul de câteva ori în momente diferite, poți descoperi că rezultatele variază – deși rareori, de la o extremă la alta a graficului. Totuși, dacă te regăsești în cea mai mare parte a timpului la capătul introvertit al scalei, ai putea să te muți de exemplu de la partea mediană a introvertului la foarte introvertit, depinzând de cum se aranjează viața ta în acel moment.

Chiar dacă ești introvertit, ești, fără îndoială, capabil să te porți într-un fel extrovert în public, dacă e nevoie să faci asta. Dar dacă va continua pentru o perioadă extinsă, vei fi probabil obosit după aceea. Introvertiții nu sunt interesați, în general, de interacțiuni superficiale.

"Stăteam fiecare acolo cu câte o băutură de bun-venit în mână, vorbind despre vreme. Pentru extrovertiți era clar un joc ușor. Pentru mine era ca și cum aș fi jucat într-o piesă de teatru. În timp ce extrovertiții păreau să se încarce din socializarea asta superficială, eu am devenit din ce în ce mai obosit, vânând pe cineva cu care să pot avea o conversație mai profundă. Știam că asta era ce aveam nevoie pentru a-mi recupera energia." Lars, age 47

Când aștept, de exemplu, într-o stație de autobuz, prefer să stau de una singură decât să conversez cu cei din jur. Dar dacă are sens pentru mine, pot să particip la o conversație – chiar și cu oameni pe care nu-i cunosc. O perioadă lungă de timp am fost preocupată să vând cărțile mele editorilor străini. Asta m-a făcut interesată de alte țări și culturile lor. Când văd o persoană ce pare străin sau aud un accent străin, imediat mă îndrept în direcția respectivă – fie la un curs, la un club de badminton sau într-o stație de autobuz. În aceste situații, nu mă gândesc deloc dacă sună ciudat să încerc să fac cunoștință cu oamenii. Trec cât pot de repede peste politețurile inițiale, iar de câteva ori s-a nimerit ca persoana respectivă să mă ajute să găsesc o editură sau să traducă un email în limba lor. Mai mult, de aici au apărut multe experiențe plăcute, așa că vă recomand cu căldură să folosiți strategii diferite decât cea cu care vă simțiți cel mai în siguranță. De fapt, nu există prea multe lucruri pe care le poate face un extrovertit, iar un introvertit nu. E nevoie de mai multă energie și veți obosi mai repede când, introvertit fiind, vă veți comporta extrovert.

Introvertiților le e greu să fie în centrul atenției. Dacă trebuie să particip la o rundă de prezentări, am deseori palpitații și o cam dau în bară când vorbesc despre mine. Dar, cu timpul, am ajuns să mă simt bine chiar și la conferințe cu peste 100 de participanți. Bineînțeles că sunt un pic emoționată la început, dar odată ce am avut suficient timp să mă încălzesc, mă bucur că am spațiul să vorbesc despre lucruri care mă pasionează profund. Totuși, nu aș putea să o fac fără să mă pregătesc. Pregătirea mea minuțioasă mă ajută să mă simt sigură pe situație. Și mai degrabă nu aș face-o de câteva ori pe zi. Înainte de conferință, am nevoie să mă odihnesc singură, iar după nu mai am energia să mai socializez în ziua respectivă.

Dacă ești introvertit, probabil că nu ești atras în mod special de ideea de a te ridica și a vorbi în fața oamenilor. Dar practica îmbunătățește mult lucrurile. Dacă vrei cu adevărat și te ții de asta, vei ajunge într-un punct în care situația îți va părea familiară și sigură.

Dacă ești introvertit, ai nevoie de un timp mai îndelungat decât un extrovertit pentru a-ți procesa impresiile. Poate că alții ți-au spus că te gândești prea mult și că ar trebui să iei viața mai puțin în serios.

"Când am o nouă experiență, îmi place să mă plimb singur și să-mi procesez impresiile. Vreau să înțeleg conexiunile dintre experiențele pe care le-am avut deja și cele pe care tocmai le-am trăit. E ca și cum aș avea o hartă imensă a lumii și a mea. De fiecare dată când am o experiență nouă care îmi zdruncină viziunea despre mine sau lume, simt cum harta mea intrerioară cu toate straturile ei se ridică în conștiința mea și îmi umple spațiul de lucru pentru o vreme. În această perioadă, am nevoie să fiu singur. Prietenii se îngrijorează uneori pentru mine. Li se pare că arăt posomorât când procesez noile impresii. Dar pur și simplu am nevoie de pace și liniște pentru a face plimbări lungi în natură de unul singur. Apoi totul se reasează într-un fel nou și descopăr că am devenit mai înțelept în ce privește lumea și pe mine." Simon, 38

Introvertiții se simt bine de unii singuri și de obicei le place natura, unde pot hoinări în singurătate, sau cu cineva care nu vorbește prea mult. Poate deveni rapid stresant pentru ei să trebuiască să relaționeze tot timpul cu persoana sau persoanele care sunt împreună cu ei.

"Îmi place să fiu cu alții, dar într-un fel care nu-mi tulbură prea mult viața interioară. Ador când stau cu iubitul meu fiecare pe colțul lui de canapea cu o carte sau tabletă și cu câte-o cafea pe fiecare din măsuțele noastre. Mă bucur de căldura piciorului lui și mi se pare drăguț să fiu cu el, dar în același timp să am și condițiile să mă scufund în ceea ce mă pasionează în momentul respectiv." Pernille, 27

Introvertiții vorbesc rareori doar să spună ceva. Dacă ești introvertit, ți-ai dori mai degrabă să nu fii cu alții numai pentru a avea cu cine să vorbești. Ar trebui, preferabil să existe o intimitate mai profundă, sau un interes comun.

"În cele mai multe contexte, sunt în mod obișnuit tăcut și retras și nu spun prea multe. Dar dacă se întâmplă să vorbesc despre ceva ce mă interesează, pot continua mult timp. Îmi place să fiu în situații în care oamenii împărtășesc informații pe un subiect care mă interesează. Dacă subiectul e suficient de interesant, nu mă pot abține să împărtășesc ce știu sau să pun întrebări și îmi e greu să mă opresc." Jesper, 33

Dacă ești introvertit, probabil nu ești înnebunit după munca de echipă și ai lucra mai degrabă singur. Baschetul și fotbalul, unde trebuie să fii parte dintr-o echipă, nu sunt probabil genul de sporturi de care să fii cel mai atras. Badminton, yoga, atletismul sau alte forme de sport pe care le practici de unul singur sau cu numai câțiva alții nu te stresează nici pe departe la fel de tare.

Introvertiții se mișcă liniștit și calm, fără gesturi exagerate și fără să atragă prea mult atenția. Dacă ești introvertit, ai avut probabil experiența să fii trecut cu vederea.

Mulți introvertiți povestesc despre incidente în care ce au spus a fost ignorat, dar, mai târziu, când altcineva a spus exact același lucru – doar puțin mai tare și cu mai multă încredere – a câștigat aplauze. Dacă îți dai seama că ceea ce ai spus nu a fost luat în serios, nu e neapărat pentru că nu era relevant, înțelept sau corect. Este doar o parte a culturii noastre să îi ascultăm mai mult pe extrovertiți.

Știu asta de la mine. Când ascult o persoană care știe să vorbească, cu încredere în sine, uit pentru moment tot ce știu și ce sunt capabilă. Numai când ajung acasă și meditez asupra ceea

ce persoana respectivă avea în minte, îmi dau seama că de fapt conținutul discursului era o serie de repetări a ceea ce mai auzisem înainte în diferite contexte, în timp ce ceea ce eu nu spusese niciodată în public era mult mai original și mai bine conceput. Poate că v-ați dat seama că nu v-ați împărtășit gândurile pentru că nu erați siguri dacă ceea ce aveți în cap e suficient de înțelept sau relevant. Oricum, este o experiență despre care i-am auzit vorbind pe mulți introvertiți.

La serviciu, introvertiților le plac zonele liniștite. Extrovertiții pot vedea mai ușor avantajele unui birou deschis, unde accesul la contactul social e liber. Pentru introvertiți, conversațiile telefonice ale altora pot fi o sursă de distragere și mare iritare. Au cele mai bune rezultate când pot lucra nederanjați într-un mediu liniștit, unde pot dispărea într-o concentrare profundă sau o stare de "flow". În timp ce extrovertiții au momentele de "aha" în timp ce stau de vorbă, introvertiții au nevoie de timp singuri, pentru a se putea gândi mai profund la ceea ce au trăit – sau au vorbit cu alții. Nu de puține ori am fost impresionată de cât de profund pot aborda extrovertiții un subiect într-o conversație. Eu sunt inspirată și am revelații în timpul conversațiilor, dar am nevoie să fiu singură pentru a trage concluziile finale.

Introvertiții nu au la fel de mulți prieteni ca extrovertiții. Dar prietenii pe care îi au sunt cultivați conștiincios. În timp ce extrovertiții organizează de obicei petreceri pentru prietenii lor, introvertiții pot fi mai degrabă înclinați să ofere grijă când simt că ar putea fi nevoie de asta.

"Dacă nu am auzit de mult de un prieten, mă îngrijorez, așa că îi trimit un mesaj să o întreb dacă e totul în regulă. Dacă simt din răspunsul ei că nu e tocmai bine, întreb dacă pot ajuta cu ceva." Sofie, 31

Dacă încerci să afli dacă o persoană e introvertită sau extrovertită, de obicei îi pui următoarea întrebare: "Ești energizat mai mult stând singur sau în compania altora?"

Ar fi ca și cum ai întreba: Când te simți obosit, cauți companie sau mai degrabă ai sta singur? Dacă nevoia ta predominantă e să fii singur când ești obosit, probabil ești introvertit. Dar chiar și cei mai introvertiți oameni au nevoie de companie din când în când - și ei vor descoperi că anturajul le dă energie dacă au fost singuri mult

respect pentru oamenii și care
 timp. C. G. Jung, prima persoană care a descris aceste două tipuri de personalitate, făcea distincția între ei într-un fel diferit. Conform lui, ceea ce caracterizează extrovertiții este interesul lor principal în ceea ce e exterior, în lumea materială, oameni și activități. Introversii, pe de altă parte, sunt mai interesați de experiențele din lumea interioară – a lor sau a altora – cu gânduri, vise, dorințe și fantezii.

În loc să fie absorbiți de lumea exterioară pur și simplu, introvertiții sunt mai interesați să simtă ce produce în ei această lume și să găsească înțelesul a ceea ce se petrece.

Dacă C.G. Jung ar fi să pună o întrebare care să îi separe pe introvertiți de extrovertiți, ar suna astfel, în limbaj: "Îți iei deciziile bazându-te în principal sau informații obiective pe care le găsești în afara ta – sau cea mai importantă este dată de ceea ce este experimentat ca fiind bun sau adevărat în interior?"

Pentru introvertiți, cel mai important lucru este ca o anumită decizie să le pară lor corectă. Asta nu înseamnă că nu caută informații relevante în afara lor, dar cuvântul final îl are propria lor experiență despre ce pare mai bine să facă.

"Când iau o decizie, bineînțeles că adun informațiile necesare. Dar apoi am nevoie de pace și liniște. De fapt, prefer să am cel puțin două nopți să mă gândesc înainte de toate deciziile majore și să am timp din belșug, de exemplu, să mă plimb în natură. În cel mai bun caz, ajung să am la un moment dat o senzație clară încotro ar trebui s-o iau." Preben, 45

Mulți introvertiți sunt și foarte sensibili. Dar nu toți. Asta e evident din simplul fapt că se presupune că 30-50% din populație este introvertită, în timp ce numai 15-20% ar fi hipersensibili.

Tipul hipersensibil

Acum mai mult de 20 de ani, psiholoaga și cercetătoarea americană Elaine Aron a descris trăsăturile unui caracter hipersensibil. Multe cărți s-au scris pe acest subiect de atunci. Este un mare interes în asta.

Dacă ești hipersensibil, ești probabil capabil să te recunoști în majoritatea descrierii mele despre tipul de personalitate introvertit. Oamenii hipersensibili se gândesc mult la viață și la ei înșiși. Au nevoie de timp singuri. Au nevoie să își cerceteze emoțiile și

intuițiile înainte de a lua decizii. Preferă să fie bine pregătiți pentru majoritatea activităților lor și nu le plac conflictele.

Deseori, hipersensibilitatea este conectată cu faptul că ești hipersenzitiv, în ce privește cele cinci simțuri, ceea ce înseamnă foarte sensibil la impresiile ce vin prin simțuri. Sunt avantaje, dar și dezavantaje aici. Vei fi deranjat mai ușor decât alții de sunete, mirosuri, lumină, frig sau căldură. Dar vei simți și impresiile pozitive mult mai puternic – de exemplu mirosuri plăcute, un peisaj frumos, o mângâiere iubitoare, o piesă muzicală minunată – iar asta poate fi atât emoționant cât și plin de bucurie.

Împărtășim senzitivitatea cu multe alte tipologii. Oamenii cu autism, de exemplu, pot fi foarte senzitivi. Același lucru se întâmplă și cu oamenii care suferă de sindrom de stres post-traumatic (PTSD)*. Poți deveni foarte sensibil și de la o contuzie, de la prea puțin somn, sau dacă ai fost foarte stresat.

În afară de a fi senzitivi, oamenii hipersensibili mai sunt de obicei și creativi, conștiințioși și empatici.

Dacă ești hipersensibil, vei răspunde probabil NU la majoritatea afirmațiilor de mai jos.

- Cred că petrecerea noastră de Crăciun ar trebui să dureze cel puțin 12 ore
- Iubesc excursiile aventuroase unde nu știi dinainte ce se va întâmpla.
- Mănânc cam orice și nu sunt nici pretențios, nici mofturos.
- Dorm adânc și bine noaptea și nu sunt tulburat nici de lumină, nici de sunet
- Cred că o ceartă rapidă e înviorătoare.
- Pur și simplu înfloresc în medii unde sunt mai multe activități în același timp.

Și vei răspunde probabil DA la majoritatea afirmațiilor de mai jos

- Când văd sau aud ceva despre suferința unor oameni, îmi poate afecta starea pe termen lung.

* PTSD este o afecțiune psihologică ce e cauzată de traume violente. De exemplu, poate fi trauma războiului, un viol, o tâlhărie sau doar experiența neputinței sau pericolului când ai fost martorul morții cuiva. Dacă suferi de PTSD, vei fi hiper-vigilent și vei avea un sistem nervos foarte fragil. PTSD (sindromul de stres post-traumatic) poate fi vindecat în multe cazuri.