

ILSE SAND

**Oameni
sensibili
într-o lume
insensibilă**

**Cum să-ți creezi
o viață fericită**

**Editura Ascendent
2020**

Originally published in Denmark by Forlaget Ammentorp
1st edition 2010
2nd revised edition 2014

Editor: Clara Toma
Traducător: Cătălina Leuca
Copertă și tehnoredactare: Magda Căpraru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a
României

SAND, ILSE
Oameni sensibili într-o lume
insensibilă : cum să-ți crezi o viață
fericită / Ilse Sand. - București :
Ascendent, 2020
ISBN 978-606-9050-14-9

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

Prefață	5
Introducere	6
Capitolul 1 Caracteristicile unei ființe hipersensibile.....	8
Două tipologii ale aceleiași specii	8
Primum mai multe informații din mediu și ne gândim profund la ele	8
Sensibili la informațiile senzoriale	9
Afecțați cu ușurință de starea de spirit a altor oameni	10
Conștiincioși	11
O viață interioară bogată	13
O curiozitate spirituală înăscută	13
O strategie diferită	14
Încet și chibzuit	15
Oameni sensibili amatori de senzații tari	16
Introvertit sau extrovertit	16
Avantaje și dezavantaje ale tipologiei	17
Capitolul 2 Standarde înalte, stimă de sine scăzută	18
Preceptele personale	18
Standarde înalte	18
Stimă de sine sau încredere în sine	19
De ce oamenilor sensibili le lipsește încrederea în propria valoare	19
Cum stima de sine scăzută și standardele înalte se alimentează reciproc	20
Cercul vicios	21
Când coborârea standardelor se dovedește dificilă	22
Frica de abandon	22
Cercul constructiv	23
Profită de ocazie	23
Capitolul 3 Cum să-ți organizezi viața conform tipologiei tale	24
Creează spațiu	24
Stabilirea de limite	25
Când musafirii întârzie să plece	26
Când trebuie să spui nu la ceva ce îți place	26
Sfaturi bune și idei când ai de-a face cu suprasolicitarea	27
Câteva sfaturi despre somn	28
Apa, sportul, și contactul fizic sunt benefice	29
Să te exprimi previne suprastimularea	29
Când ești stimulat din interior	29
Cum să le povestești celorlalți de sensibilitatea ta	30
Capitolul 4 Cum să beneficiezi de abilitatea ta de a relaționa cu alții și de a fi prezent.....	30
Oamenii hipersensibili preferă interacțiuni de calitate	30
Luați pauze	31
Asigurați-vă că sunteți parte a unui dialog, nu a unui monolog	32
Lămurește-te ce fel de răspunsuri vrei să dai sau să primești	32
Cum să aprofundezi o conversație și apoi să o relaxezi din nou	34
Să aprofundezi conversația	34
Înapoi la suprafață	35
Cum să interacționezi la cele patru niveluri	35
Cum să te miști între diferitele straturi	38

Capitolul 5 Cum să faci față furiei – cea proprie și a altora	39
Oamenii hipersensibili au o strategie diferită	
când au de-a face cu furia	39
Folosește-ți abilitățile de a empatiza și reflecta	41
Când nu e înțelept să întâmpini furia cu empatie	42
Când furia ne spuneți celorlalți ce nu vă place	42
Când furia ne protejează de neputință și tristețe	43
Evitați discursurile moralizatoare	44
De la "ar trebui" la "aș fi vrut" – de la furie la tristețe	44
Capitolul 6	46
Vină și furie	46
Vina adevărată	46
Vinovăția exagerată	47
Cum lucrăm cu sentimentul de vinovăție	48
Sentimentele de rușine	49
Dacă ți-e rușine cu sensibilitatea ta	50
Capitolul 7	51
Situatii de viață	51
Dificultăți în relație	51
Ce înseamnă să fii un părinte hipersensibil	52
Capitolul 8	53
Probleme cu sănătatea mintală	53
Vulnerabili la anxietate și depresie	53
Frica este normală	54
Epuizarea și depresia	55
Emoțiile și gândurile sunt înrudite îndeaproape – modelul cognitiv	55
Uneori e înțelept să ne pregătim pentru ce-i mai rău	57
Hipersensibilitatea poate arăta ca o tulburare de	
anxietate din afară	58
Alte probleme pot contribui la fragilizarea sistemului nervos	59
Capitolul 9	60
Dezvoltare și creștere	60
Cum să te iubești pe tine	61
Să ai compasiune pentru tine	62
Reconcilierea	63
Bucuria de a deveni tu însuți	63
Capitolul 10	64
Cercetări despre hipersensibilitate	64
Reacții puternice la informațiile senzoriale	64
O nouă modalitate de exprimare	66
Natura și educația	66
Rezultatele testelor	67
Epilog	69
Un dar pentru cei hipersensibili	69
Listă de idei.....	71
Activități ce pot aduce bucurie și stare de bine	
oamenilor hipersensibili și altor suflete delicate	71
Activități pentru când ești suprastimulat	71
Testează-te! Cât de sensibil ești?	73
.....	75
Mulțumiri	76
Bibliografie	76
Cuvântul editorului.....	78

Prefață

Această carte este scrisă pentru oamenii hipersensibili și alte suflete delicate. Este relevantă, de asemenea, pentru prieteni, rude, angajatori și terapeuți și pentru oricine altcineva trăiește cu, are grijă de sau lucrează cu o persoană hipersensibilă.

De-a lungul anilor în care am lucrat ca preot și apoi mai târziu, ca terapeut, am vorbit cu mulți oameni. De nenumărate ori am observat cum oameni hipersensibili găsesc foarte de ajutor să audă despre această trăsătură a lor. Când am ținut conferințe sau am organizat traininguri pentru oamenii hipersensibili am observat cât de mult apreciază și beneficiază de ascultarea unor alte suflete sensibile împărtășind experiențe și cunoaștere.

De aceea, am ales să fac loc în această carte clienților și participanților la cursuri, pentru ca ei să povestească despre experiența traiului ca persoană hipersensibilă în Danemarca zilelor noastre. Cei care își împărtășesc gândurile și experiențele în această carte sunt cu toții hipersensibili, dar e posibil ca și alți oameni să se recunoască în câteva dintre exemple.

Mi-a fost dat să văd deseori oameni făcând pace cu sensibilitatea lor, găsind o încredere și curaj înnoite de a fi ei înșiși. Sper să inspir și mai mulți oameni, hipersensibili sau nu, cu această carte.

Primul capitol se uită la trăsăturile unei ființe hipersensibile. Ființele umane sunt cu toate foarte diferite și la fel sunt și oamenii hipersensibili. Este foarte probabil să vă recunoașteți în unele părți, iar altele să vă pară cu totul nefamiliare. Dacă sunteți un suflet delicat, ce se regăsește în mică parte în descriere, puteți totuși beneficia de citirea și aplicare unora din sfaturile din carte.

Nu este nevoie să citiți capitolele cronologic. Dacă găsiți unele capitole prea teoretice sau prea simple, puteți pur și simplu să le săriți.

La finalul cărții se află un chestionar dezvoltat recent în Danemarca, ce vă poate ajuta să testați propria sensibilitate. Dacă sunteți un suflet sensibil, puteți găsi și o listă cu activități ce vă pot aduce mai multă bucurie și bunăstare. În această listă sunt sugerate lucruri pe care le puteți face când aveți nevoie de inspirație sau vreți să vă provocați, dar și lucruri pe care le puteți face pentru a avea grijă de voi înșivă când vă simțiți copleșiți.

Randers, 9 iunie 2010. Ilse Sand.

Caracteristicile unei ființe hipersensibile

Două tipologii ale aceleiași specii

S-a estimat că una din cinci persoane e hipersensibilă. Nu numai printre ființele umane, dar și la animalele superioare este posibil să distingem între aceste două tipologii: cei hipersensibili și cei rezilienți – cei din urmă își asumă mai multe riscuri și sunt mai asertivi.

Așa cum distingem cele două genuri, la fel putem împărți ființele umane în aceste două tipologii. Se pare că diferențele între cele două tipologii sunt uneori mai mari decât diferențele între cele două genuri.

Această sensibilitate accentuată nu este o descoperire recentă, numai că a primit alte nume, de exemplu, introversie. Psiholoaga și cercetatoarea americană Elaine Aron a introdus și descris conceptul de "persoană hipersensibilă". Vorbește despre cum ea însăși a crezut inițial că a fi introvertit și hipersensibil este același lucru, până a realizat că 30% dintre cei hipersensibili sunt extroverți.

Aceștia au mai fost numiți și inhibați, anxioși sau timizi. Acest gen de cuvinte descriu însă numai cum această trăsătură le apare celor din jur când o persoană hipersensibilă se simte nespusă și în nesiguranță. Să îi descrii în acest fel nu ține cont de faptul că, deși persoanele hipersensibile pot întâmpina mai multe probleme și provocări decât alții în momente tensionate, aceștia sunt capabili de o fericire profundă în împrejurări liniștite.

Faptul că putem fi nefericiți dacă circumstanțele nu sunt potrivite, dar în același timp putem și să înflorim spectaculos în circumstanțe propice, este susținut și de cercetări. Un studiu a arătat că copiii cu reacții puternice la situații stresante (=copiii sensibili) se îmbolnăveau mult mai des și aveau mai multe accidente decât alți copii, când se aflau în situații tensionate. Dar aceiași copii, în mediul obișnuit, familiar, erau mai puțin bolnavi și aveau mai puține accidente decât alții.

Primim mai multe informații din mediu și ne gândim profund la ele

Oamenii hipersensibili au un sistem nervos foarte delicat. Înregistrăm mai multe nuanțe și, per total, informațiile primite ajung mai în profunzimea sistemului nostru. Avem o imaginație minunată și o lume interioară foarte vie, ceea ce înseamnă că informațiile și impresiile primite din exterior pot activa o multitudine de concepte, asocieri și gânduri. În acest fel, "hard drive-ul" nostru se umple repede și ne simțim excesiv de stimulați.

Felul în care eu însămi experimentez asta este că atunci când

* măsurate după puls și reacția sistemului imunitar

ajung să primesc prea multe informații, simt că nu mai e spațiu în capul meu pentru nicio informație suplimentară. Dacă sunt cu oameni străini, asta se poate întâmpla în numai jumătate de oră sau o oră. Mă pot aduna să rămân prezentă și chiar să mă prefac că încă mă simt bine, dar consum multă energie cu asta, iar apoi mă simt epuizată.

Nimănui nu-i place să fie suprastimulat și copleșit. Dacă ești un astfel de suflet sensibil vei atinge limita a ceea ce înseamnă ceva plăcut mult mai repede decât alții. Vei avea nevoie să te retragi când se întâmplă prea multe lucruri în jurul tău.

Poate recunoști ce descrie Erik mai jos – când încerci să furi o pauză pentru tine, ți-e frică să nu fii perceput ca bolnăvicios, sclifosit, indiferent sau nesociabil.

"Când particip la petreceri aniversare mari în familie, mă duc în baie destul de des – mă uit în oglindă și îmi masez mâinile cu apă și săpun. Când deja mai mulți oameni au încercat ușa de la baie, mă simt obligat să ies, chiar dacă simt că nu am avut suficientă liniște și pace. Odată am încercat să mă ascund după un ziar. Stăteam într-un colț și țineam ziarul astfel încât să-mi acopere fața. În spatele ziarului am închis ochii în încercarea de a-mi găsi calmul interior. Unchiul meu, care e mai pus pe șotii, s-a furișat până la mine și a strigat: "Aici erai, încercai să te ascunzi!" și toți au râs. Pentru mine a fost foarte neplăcut." Erik, 48

Nu numai experiențele și impresiile neplăcute te vor suprastimula. Chiar și o experiență pozitivă – cum ar fi o petrecere la care te distrezi – va ajunge prea mult la un moment dat și e posibil să trebuiască să vă retrageți în toiul petrecerii.

Aici suferim cel mai mult din cauza limitărilor care vin odată cu a fi hipersensibil. Majoritatea ne-am dori să putem să rezistăm la fel de mult ca oricine altcineva. În parte este pentru că plecând vom dezamăgi gazda, care vrea să rămânem până la final, în parte pentru că se simte ca o pierdere să nu putem participa la întregul eveniment. Și ne temem că ceilalți ne vor percepe ca plictisitori, antisociali sau nepoliticoși, când vom pleca înainte ca petrecerea să se încheie.

Dar sistemul nostru nervos delicat, cel care deseori ne forțează să ne retragem din activități care ne fac plăcere, este cel care ne și permite să trăim mari bucurii.

Impresiile plăcute, cum ar fi să ne bucurăm de opere de artă, să ascultăm muzică sau cântecul păsărilor, să mirosim florile, să gustăm ceva delicios sau să experimentăm un peisaj magnific, toate acestea ne pot aduce bucurii imense. Ducem aceste experiențe în adâncul ființei noastre și ne umplu de încântare.

Sensibili la informațiile senzoriale

Dacă sunteți hipersensibili, probabil știți deja cât de dificil poate fi să vă distrați atenția de la sunete, imagini sau mirosuri

neplăcute. Puteți ajunge să fiți tulburați sau iritați de lucruri pe care nu le-ați ales voi și pe care nu le puteți filtra. Sunete pe care alți oameni le percep ca fiind normale, voi le veți experimenta ca extrem de intruzive, destabilizând serios echilibrul sistemului vostru nervos.

Un exemplu ar fi noaptea de Anul Nou. Ca ființă hipersensibilă, frumoasele imagini cu artificii pe cerul nopții vă pot face mare plăcere. Dar e posibil să vă străduiți din greu să faceți față zgomotului exploziilor. Acestea par să pătrundă și să zguduie sistemul vostru nervos și probabil vă veți simți destul de deranjat de aceste zile de Anul Nou.

La seminariile pe care le organizez despre persoanele hipersensibile sau la discuțiile din terapia unu la unu, le cer tuturor să se uite la cele mai bune, dar și cele mai rele experiențe cauzate de hipersensibilitate. Deseori Revelionul e menționat la cele mai rele experiențe. Sunetul exploziilor transformă totul într-un iad de zgomot infernal.

Și chiar sunete mult mai nevinovate, cum ar fi cel făcut de vecinii care-și văd de treburile, pot fi o problemă pentru o persoană sensibilă care doarme iepurește și e trezit chiar și de sunete slabe.

Se prea poate să existe împrejurări și locuri pe care sunteți nevoiți să le evitați. Mulți oameni hipersensibili sunt afectați de vremea friguroasă și de vânt și sunt nevoiți să refuze invitațiile la petrecerile în aer liber. Dacă mergeți la coafor și cineva își face permanent, mirosul chimicalelor poate fi o problemă. Poate fi o problemă să vizitați fumătorii, chiar dacă au fost de acord să nu fumeze cât sunteți în vizită – mirosul hainelor și mobilei poate fi copleșitor pentru nasul vostru sensibil. Am întâlnit oameni sensibili care nu au avut de ales și și-au dat demisia din cauză ca radioul era deschis în permanență, iar ei nu puteau să ignore zgomotul.

Cafenelele cu muzica tare și care poate nu vă place, pot fi o problemă. Și mulți oameni hipersensibili găsesc că e stresant să ajungi în locuri înghesuite.

De fapt, poate fi extrem de dificil să găsești cafenele potrivite pentru o persoană hipersensibilă. Și asta poate fi agasant pentru voi și însoțitorii voștri, mai ales dacă sunteți obosiți și vă e foame.

"Deseori mă frustrez cu mine, sunt atât de dificil de mulțumit. Mi-ar plăcea să iau lucrurile mai ușor, așa cum fac alți oameni."
Susanne, 23

Fiind hipersensibili, ne e greu să nu luăm lucrurile atât de în serios, pragul nostru de durere e jos și suferim mai mult ca alții când împrejurările sunt nepotrivite pentru noi.

Afectați cu ușurință de starea de spirit a altor oameni

Multe persoane hipersensibile au declarat că detestă când există conflicte în apropierea lor. Să fii martorul unui scandal poate fi epuizant, epuizant poate fi și să stai într-un loc cu atmosferă tensionată.

Partea bună a acestei receptivități e că putem da dovadă de o profundă compasiune. Suntem capabili să oferim ascultare empatică. Mulți oameni hipersensibili găsesc slujbe în domeniul îngrijirii și sunt valorizați de oamenii pe care îi au în grijă.

Oamenii hipersensibili care lucrează cu normă întreagă ajutând și îngrijind pe alții spun deseori că le rămâne foarte puțină energie la sfârșitul zilei de muncă. Susceptibilitatea noastră ne face vulnerabili la starea de spirit a celor din jur și suntem afectați. Nu ne pricepem să ne detașăm de suferința altor oameni și ne este greu să ne lăsăm munca la birou când ne întoarcem acasă.

E important să învățați cum să aveți grijă de voi înșivă dacă lucrați cu oameni, altfel există riscul foarte mare al unui burnout.

Oamenii mă întrebă adesea dacă e posibil să înveți să nu fii atât de susceptibil. Ca persoane hipersensibile sunteți echipați cu antene foarte receptive așa că veți recepta cu siguranță ce se întâmplă în jurul vostru. Uneori mi-am dorit să leg antenele astea și să opresc toate aceste informații în sistem, să pot fi cumva surdă, orbă și amortită. Dar nu cred că e posibil. Ce poți face e să devii mai conștient de felul în care te gândești la lucrurile pe care le experimentezi.

E bine să observi ce gândești dacă, de exemplu, resimți tensiune într-o relație. Poate că gândești "Persoana asta e probabil supărată pe mine, cu ce greșesc, oare?" sau "Persoana asta pare frustrată, poate are nevoie să aibă mai multă grijă de ea." Dacă aveți gânduri mai degrabă similare cu primul exemplu, situațiile dificile pot deveni mai dureroase decât e cazul. Puteți citi mai multe despre cum emoțiile și gândurile sunt înrudite îndeaproape în capitolul 8.

Într-un mediu protector, sensibilitatea voastră la atmosfera dimprejur poate fi o resursă. Iată ce spune un psiholog și expert în sistemul nervos, Susan Hart

"Când un bebeluș reacționează foarte repede la medii înconjurător, va fi mai vulnerabil la stimuli... la copiii crescuți într-un mediu sigur și plin de grijă, asta poate crea o capacitate crescută de a trăi bucuria, dar și de a fi interesat, a interacționa și empatiza, de a se fi în armonie cu mediul." Susan Hart, 2009

Copiii sensibili care cresc în medii susținătoare și pline de grijă, vor experimenta în general sensibilitatea proprie ca pe un avantaj. Și chiar dacă nu ați primit grija plină de iubire de care aveți nevoie în copilărie, puteți învăța să v-o oferiți în viața voastră de adult. Vă puteți susține și aranja viața în așa fel încât să oferiți sensibilității voastre oportunitatea de a-și împlini potențialul și a deveni o resursă pentru voi.

Conștiincioși

Un studiu a arătat că e improbabil ca acei copii inhibați (sensibili) în vârstă de aproximativ 4 ani să trișeze, să încalce regulile sau să se comporte egoist chiar și când sunt siguri că nu-i vede nimeni. Mai

mult, au dat răspunsuri competente din punct de vedere social când au fost confrunțați cu dileme morale. (Kochanska and Thompson, 1998)

(pentru oameni și cărți)

Mulți oameni hipersensibili sunt foarte conștiințioși și tind să se simtă responsabili pentru toată lumea. De la o vârstă fragedă mulți dintre noi au simțit neliniștea din jurul nostru și am încercat să răspundem:

"Când am simțit nefericirea mamei mele, am făcut tot posibilul să evit să deranjez cu ceva. M-am gândit mult cum aș putea ajuta să îi fac viața mai bună. Într-o zi am hotărât să zâmbesc la toată lumea. Mi-am imaginat că oamenii o vor admira pe mama pentru că era așa bună la crescut copii." Hanne, 57

Când simțiți neliniștea sau tensiunea din jur e foarte probabil să nu vă puteți abține să interveniți și să vă asumați responsabilitatea și imediat să vă străduiți să schimbați lucrurile în bine.

Puteți asculta frustrările părților implicate, să faceți comentarii pozitive și să încercați să veniți cu soluții. După aceea vă veți simți probabil foarte obosiți și veți dori să plecați acasă, în timp ce alții par să-și revină rapid din dispută și să continue petrecerea.

Dacă e sau nu o idee bună să intervii și să-ți asumi responsabilitatea, depinde de situație. Problema e că devine dificil să nu fii afectat de agitație, odată ce s-a întâmplat și îți dezechilibrează sistemul nervos.

Nicio persoană nu-și poate asuma responsabilitatea pentru întreaga lume. Și când îți asumi responsabilitatea pentru ceva, de fapt îi iei responsabilitatea celui implicat. Și uneori e mai bine să îi lași pe alții să fie responsabili și să înveți din greșelile lor.

"După ce am învățat ca de cele mai multe ori să nu-mi asum responsabilitatea pentru alții, am observat că am mai multă energie să fiu în lume." Egon, 62

Oamenii hipersensibili încearcă din greu să nu le provoace altora durere sau disconfort. De aceea, facem eforturi mari în relaționarea cu ceilalți. Alți oameni, care pot fi mai robuști, par să se gândească mai puțin despre ce urmează să spună sau facă. Asta poate veni ca o surpriză pentru o persoană sensibilă.

Deseori am auzit asta de la persoanele hipersensibile care erau șocate de replici jignitoare și lipsite de delicatețe. Pare că se așteaptă ca și alții să analizeze mai mult și să aibă la fel de multă grijă în interacțiuni ca și ei. Dar ceilalți nu fac asta. Și ne-ar fi mai bine să ne pregătim mai degrabă pentru asta decât să fim surprinși de fiecare dată.

Să îți rezervi la fel de mult timp cât tind să își rezerve oamenii hipersensibili îți va încetini, evident, răspunsurile și nu vor mai fi așa spontane când relaționezi cu alții. Probabil că ați trăit deja situația în care pierzi într-o discuție în contradictoriu pentru că de-abia a doua zi îți dai seama care ar fi fost argumentul potrivit.

E important pentru mine să scot în evidență faptul că oamenii hipersensibili nu sunt tot timpul conștiințioși, grijulii și empatici. Când devenim suprastimulați sau copleșiți, putem deveni foarte nepăsători și uneori devine foarte dificil să stai pe lângă noi.

• O viață interioară bogată

Mulți oameni hipersensibili vorbesc despre faptul că visează foarte mult, au o lume interioară productivă și o imaginație vie. Personal, rareori mă plictisesc când stau de una singură și consider asta un mare avantaj. Nu depind de alții să mă distreze, ceea ce-mi dă libertatea de a fi eu însămi.

În timp ce mulți oameni care au vieți pline de activități, par să intre în criză când își pierd slujba sau se pensionează, ce aud de la oamenii hipersensibili e că întâmpină cu brațele deschise noutățile descoperite libertate. Poate o privesc ca pe o ocazie să petreacă timp exprimându-și creativitatea sau se pot decide să se bucure de viață într-un ritm mai lent.

Nu e așa greu să fim inspirați. Unii oameni hipersensibili povestesc chiar că sunt speriați de inspirație, pentru că se simte ca o cerință intensă din interiorul lor. Chemarea să înceapă pe loc, poate fi dificil de ignorat.

"Iubesc pictura, dar uneori aproape că devine o povară – când îmi vine o imagine nouă în minte, devin foarte entuziasmată și trăiesc o presiune din interior să o transpun pe pânză cât mai repede cu putință." Lise, 30

Să experimentezi inspirația atât de puternic poate fi, evident, foarte valoros dacă știi cum să administrezi asta. Mulți hipersensibili creează artă în mai multe domenii. Cât despre mine, fac efort să mă deconectez de la sursele de inspirație după ora 10 seara. Să-mi vină idei noi la ora asta mă poate face să pierd o noapte de somn cu ușurință.

La oamenii hipersensibili separarea dintre conștient și inconștient e foarte subțire. Astă le dă un acces mai facil la materialul subconștient, care devine vizibil în expresia creativă și în vise.

O curiozitate spirituală înnăscută

Mulți oameni hipersensibili cred că ființele umane sunt numai o parte a unui întreg mai mare. În mod obișnuit, o persoană hipersensibilă are un respect profund pentru natură și simt o conexiune cu animalele și plantele. Unii decid să exploreze diferite credințe și instituții religioase cum ar fi bisericile, centrele de dezvoltare personală sau comunitățile spirituale. Dar majoritatea își vor crea propriul sistem de credințe și vor culege ce simt că li se potrivește din mai multe locuri.

Relația noastră cu Dumnezeu, divinul, îngerii noștri păzitori sau oricum preferăm să îi numim, e deseori una foarte personală. Ne stabilim propria conexiune cu divinul și nu avem nevoie de preot,

lideri religioși sau maeștri spirituali să ne ghideze. Să conversăm cu ceva ce percepem ca mai mareț decât noi, e ceva ce vine natural pentru cei mai mulți oameni sensibili, dar e posibil să nu simțim pornirea de a vorbi despre asta cu alții.

O strategie diferită

Când te găsești într-o situație nouă pentru tine, există două feluri în care o poți aborda. Poți să explorezi imediat și să încerci diferite lucruri, sau poți aștepta, observa și poți medita serios asupra situației înainte de a a întreprinde orice acțiune.

Unii oameni și animale vor folosi prima strategie. Reacționează rapid, impulsiv, îndrăzneț și aventuros. Alții vor alege cea de-a doua strategie. Ei sunt vigilenți, grijulii și vor observa o perioadă destul de lungă înainte să facă ceva.

Fiecare din aceste strategii este folositoare în felul ei în situații diferite. Dacă o colonie de iepuri ajunge pe o pajiște unde e doar puțină iarbă și puțini prădători, iepurii care folosesc prima strategie vor avea cele mai mari șanse de supraviețuire. Vor ajunge rapid la iarbă și poate o vor mânca pe toată înainte ca animalele mai grijulii să îndrăznească să se aventureze pe pajiște. Dacă situația ar fi fost invers, însemnând multă iarbă și mulți prădători, strategia numărul doi se poate dovedi cea mai potrivită. Iepurii rapizi și curajoși care ajung pe pajiște primii ar putea fi vânați și mâncați. Cei mai precauți își vor da seama de pericol înainte să fie prea târziu.

Este folositor pentru supraviețuirea speciei să ai ambele tipuri, iar fiecare să folosească strategia preferată. Uneori numai indivizii cei mai rapizi vor supraviețui pentru că cei precauți vor muri de foame. Alteori cei prudenți vor alerta restul grupului și toată lumea va avea șanse de supraviețuire mai ridicate. Oricum ar fi, vor rămâne suficienți indivizi pentru a asigura supraviețuirea speciei.

A doua strategie e tipică oamenilor hipersensibili. Ei observă și reflectează înainte să vorbească sau să acționeze. Poate că vi s-a întâmplat să gândiți câțiva pași în avans înainte de o conversație: "În caz că zice nu, voi face așa și pe dincolo. Iar dacă e mulțumit, voi..." Și înainte să începeți un proiect nou, probabil ați gândit în amănunțime toate consecințele posibile.

Oamenii hipersensibil sunt deseori foarte buni la a-și imagina tot felul de noi posibilități, dar sunt buni și la a anticipa ce-ar putea merge prost. Sunteți probabil bine echipați pentru a lua în considerare toate detaliile unei situații înainte să vă implicați. Asta va preveni eventualele greșeli. Dezavantajul aici este că asta vă încetinește din a acționa și vă puteți petrece mult timp făcându-vă griji despre riscurile posibile.

Când facilitez o zi de training, trec prin fiecare detaliu în avans. Voi încerca să-mi imaginez toate accidentele posibile și să-mi fac un plan B pentru fiecare. Un alt gen de persoană nu are nevoie să facă pregătiri atât de amănunțite, pentru că nu s-ar dezechilibra atât de

tare dacă lucrurile nu merg conform planului.

O zi întreagă de training îmi consumă toată energia. Nu mai am rezerve pentru incidente neprevăzute sau probleme care pot apărea, așa că e de bun simț să mă gândesc la toate din timp.

Abilitatea de a prezice problemele și de a le lua în considerare este foarte utilă. Nu toată lumea poate face asta. Iar cei care nu pot tind să intre în situații complicate mai des. Dezavantajul e că riscați să ajungeți în permanentă îngrijorați. Poate că recunoașteți senzația de tensionare constantă. Dacă e așa, veți avea numai de câștigat dacă învățați cum să vă deconectați de această abilitate. Tehnicile de relaxare și meditația pot fi de ajutor.

Probabil că ați fost încurajați să încercați să vă faceți mai puține probleme și să luați lucrurile așa cum sunt. Dar e înțelept să îți rezervi timp să reflectezi înainte să vorbești, dacă ești o persoană hipersensibilă. Se întâmplă des să nu aveți energie de risipit pe conflicte și greșeli. Discuțiile inutile merită evitate pentru că vă pot destabiliza sistemul nervos pentru perioade lungi. De asemenea, evitați foamea și frigul pentru că vă afectează mai mult decât pe alții.

Încet și chibzuit

Oamenii hipersensibili pot deseori vedea toate fațetele unei povești. E unul din motivele pentru care veți simți nevoia să vă luați mai mult timp decât alții pentru a analiza în profunzime lucrurile. Partea pozitivă a acestui lucru e că atunci când faceți sau spuneți ceva, va fi chibzuit și original. Mulți autori, artiști și liber-cugetători sunt hipersensibili.

"Mă străduiesc să înțeleg cum unii oameni pot lua decizii cât ai clipi. Când avem întâlniri la serviciu, mi-e greu să-mi dau seama ce cred și ce simt și în ce direcție prefer să acționez. Cel mai bine e să îmi dau timp să le contemplan de una singură. La început m-am simțit groaznic că încetineam procesul decizional la muncă. Dar toată lumea s-a obișnuit cu felul meu de a face lucrurile. Când mă întorc la colegi aflu că au mare respect pentru viziunea și ideile mele și le găsesc bine gândite și articulate." Jens, 55

Să fii hipersensibil e opusul lui a fi impulsiv. DAR unii oameni hipersensibili, când ajung suprastimulați și sunt incapabili să se retragă, pot ajunge la disperare, ceea ce-i face să explodeze de furie. Pot face ceva impulsiv care să-i ajute să se retragă dintr-o situație unde se simt incapabili să facă față. Ceva impulsiv ar putea fi să-și dea demisia, să încheie o prietenie, să facă excese, să manânce sau să bea prea mult, să-și sune părinții în vârstă și să-și verse nervii.

În astfel de circumstanțe, o persoană hipersensibilă poate fi diagnosticată greșit ca având tulburare de personalitate borderline (BPD). Diferența este că persoana hipersensibilă va regreta imediat acțiunile sale, în special dacă au cauzat cuiva durere sau supărare. Și unde persoanele diagnosticate cu BPD sunt mai predispuse la furie și reacții defensive, persoanele hipersensibile sunt mai predispuse