

LBRIS

We know
books

ELAINE N. ARON

PERSOANELE HIPERSENSIBILE

Traducere din limba engleză de
CORA RADULIAN

LITERA

București
2020

CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Prefață</i>	11
<i>Prefață la prima ediție</i>	37
1. Adevărul despre hipersensibilitate. <i>Sentimentul (greșit) că am fi imperfecti</i>	53
2. Caută mai adânc. <i>Să înțelegem trăsătura așa cum este</i>	83
3. Starea generală de sănătate și stilul de viață al PHS. <i>Iubește-l și ascultă-l pe copilul din tine</i>	107
4. Recontextualizează-ți copilăria și adolescența. <i>Învăță să fii propriul părinte</i>	145
5. Relațiile sociale. <i>Panta spre „timiditate”</i>	181
6. Cum să excelezi la locul de muncă. <i>Urmează-ți pasiunea și lasă-ți lumina interioară să strălucească</i>	221
7. Relațiile intime. <i>Provocarea iubirii sensibile</i>	255
8. Vindecarea rănilor profunde. <i>Un proces diferit pentru PHS</i>	299
9. Medici, medicamente și PHS. <i>„Apelez la Prozac sau discut despre temperamentul meu cu doctorul?”</i>	333
10. Suflet și spirit. <i>Unde se află adevărata comoară</i>	363

Sfaturi pentru profesioniștii din domeniul medical care se ocupă de oamenii hipersensibili	399
Sfaturi pentru profesorii care lucrează cu elevi hipersensibili	401
Sfaturi pentru angajatorii oamenilor hipersensibili	403
<i>Note</i>	405
<i>Index</i>	421

Adevărul despre hipersensibilitate

Sentimentul (greșit) că am fi imperfecti

În acest capitol vei afla noțiunile fundamentale despre trăsătura ta și felul în care te face să te simți diferit față de cei din jur. De asemenea, vei descoperi care sunt celelalte caracteristici moștenite ale personalității tale și vei afla cum ești privit în societatea în care trăiești. Dar, mai întâi, ar trebui să o cunoști pe Kristen.

Credea că e nebună

Kristen era cel de-al 23-lea interviu din cadrul cercetărilor mele legate de PHS. Era o studentă inteligentă, cu o viziune foarte clară. Dar nici nu începuserăm bine interviul, când vocea a început să-i tremure.

„Îmi pare rău“, a murmurat ea. „Dar m-am înscris, de fapt, ca să iau legătura cu tine pentru că ești psiholog și pentru că trebuia să vorbesc cu cineva care-mi poate spune.“ Glasul i s-a frânt. „Sunt nebună?“ Am examinat-o cu simpatie. Era limpede că se simțea disperată, însă nimic din ce-mi spusese până atunci nu-mi sugerase vreun indiciu al vreunei afecțiuni mentale. Dar atunci îi ascultam altfel pe oamenii precum Kristen.

A încercat din nou, ca și cum i-ar fi fost teamă să-mi dea timp să-i răspund. „Mă simt foarte diferită. Mereu m-am simțit. Nu vreau să spun că... adică familia mea a fost minunată. Am avut o copilărie aproape idilică până când a trebuit să merg la școală. Deși mama spune că dintotdeauna am fost o copilă tâfnoasă.“

A tras aer în piept. Am spus ceva liniștitor, iar ea a prins curaj. „Dar la grădiniță mi-era groază de orice. Chiar și de ora de muzică. Când împărțeau oalele și tigăile în care să batem, îmi puneam mâinile la urechi și plângeam.“

Și-a întors privirea, de această dată cu lacrimi în ochi. „În școala primară am fost mereu preferata învățătoarei. Dar și așa spuneau c-aș fi «distrată».“

„Neatenția“ ei a condus la o serie neplăcută de teste medicale și psihologice. Mai întâi pentru retard mintal. Drept urmare, a fost înscrisă într-un program pentru *supradotați*, chestiune care nu m-a surprins.

Cu toate astea, mesajul era același: „E ceva în neregulă cu copilul ăsta“. I-a fost testat auzul. Era normal. În clasa a IV-a i-au scanat creierul, plecând de la teoria că interiorizarea ei se datora unor mici atacuri de epilepsie. Creierul ei era, de asemenea, normal.

Diagnosticul final? Avea „probleme cu filtrarea stimulilor“. Dar rezultatul era un copil care se credea anormal.

Special, dar profund neînțeleș

Într-o oarecare măsură diagnosticul era corect. PHS chiar percep o grămadă de lucruri – toate subtilitățile care

celorlalți le scapă. Dar lucrurile ce par o banalitate pentru alții, cum sunt muzica zgomotoasă sau aglomerația, pot fi hiperstimulante și, astfel, stresante pentru PHS.

Majoritatea oamenilor ignoră sirenele, luminile orbitoare, mirosurile bizare, dezordinea și haosul. Pe PHS le deranjează.

Majoritatea oamenilor și-ar putea simți picioarele oboșite după o zi petrecută într-un mall sau într-un muzeu, dar sunt gata să continue dacă sunt invitați seara la o petrecere. După o asemenea zi, PHS au nevoie de singurătate. Se simt irascibili, suprastimulați.

Majoritatea oamenilor care intră într-o cameră pot observa mobila, persoanele prezente – și cam atât. PHS își pot da seama imediat, fie că-și doresc asta sau nu, care este starea de spirit a celor din încăperea, care-s prietenii și animozitățile dintre ei, dacă aerul este proaspăt sau stătut, ce personalitate are cel care a aranjat florile.

Dacă ești o PHS, însă, este greu de înțeles că ai vreo abilitate remarcabilă. Cum poți compara niște experiențe interioare? Nu-i ușor. În principal, observi că pari incapabil de a tolera la fel de multe lucruri ca alții. Treci cu vederea, însă, că aparții unui grup care a dat adeseori dovadă de multă creativitate, perspicacitate, pasiune și afecțiune – toate extrem de prețuite în societate.

Suntem, însă, o ofertă care vine la pachet și cu altele. Sensibilitatea implică și faptul că suntem prudenți, interiorizați și că avem nevoie de mai mult timp singuri. Deoarece oamenii care nu posedă trăsătura (majoritatea) nu înțeleg acest lucru, ne consideră timizi, sfioși, lipsiți de vlagă sau, cel mai mare păcat dintre toate, nesociabili.

Temându-ne de astfel de etichetări, ne străduim să fim ca ceilalți. Dar asta ne face să devenim suprastimulați și nefericiți. Și tocmai *acest lucru* ne formează imaginea de nevrotici sau de nebuni, mai întâi în ochii altora, apoi în ochii noștri.

Anul periculos pentru Kristen

Mai devreme sau mai târziu, fiecare are parte de experiențe stresante în viață, însă PHS reacționează mai intens la astfel de stimuli. Dacă vei considera aceste reacții ca parte a unei imperfecțiuni inerente, vei intensifica stresul deja existent în crizele cu care te vei confrunta de-a lungul vieții. Iar stresul e urmat de sentimente de deznădejde și de inutilitate.

Kristen, de pildă, a suferit o asemenea criză în anul în care a început facultatea. Urmase cursurile unui liceu privat modest și nu plecase niciodată de-acasă. Dintr-odată, locuia printre străini, amestecându-se în mulțime la cursuri și la bibliotecă, fiind permanent hiperstimulată. Apoi s-a îndrăgostit, rapid și intens (așa cum pot s-o facă PHS). La scurtă vreme după aceea a mers în Japonia pentru a cunoaște familia iubitului ei, un eveniment de care avea deja motive întemeiate să se teamă. Pe când era în Japonia s-a întâmplat, cum spune ea, s-o „ia razna“.

Kristen nu se considerase niciodată o persoană anxioasă, însă în Japonia, din senin, a fost copleșită de temeri și a devenit insomniacă. Apoi a început depresia. Însământată de propriile ei emoții, încrederea în sine i s-a prăbușit. Tânărul ei iubit n-a mai făcut față „nebuniei“ ei și a dorit să pună

capăt relației. Deja se întorsese la școală, însă era îngrozită că urma să dea greș și acolo. Kristen era pe marginea prăpastiei.

Încheindu-și povestea cu glasul înecat de lacrimi, și-a îndreptat privirea spre mine.

„Apoi am auzit de acest studiu, despre oamenii sensibili, și m-am gândit, n-aș putea fi și eu așa? Dar nu sunt, știu asta. Nu?”

I-am răspuns că, fără îndoială, n-am cum să fiu sigură după o conversație atât de scurtă, dar sunt de părere că, într-adevăr, sensibilitatea ei, în combinație cu stresul prin care trecuse, ar putea să-i explice foarte bine starea de spirit. Și, astfel, am avut privilegiul de a-i deschide ochii lui Kristen asupra propriei persoane – evident, o explicație așteptată de mult timp.

Definirea hipersensibilității – două lucruri de ținut minte

ASPECTUL 1: Orice persoană, hipersensibilă sau nu, se simte cel mai bine atunci când nu e nici prea plictisită, nici prea agitată.

Un individ va da cele mai bune rezultate în orice fel de activitate, indiferent dacă trebuie să poarte o conversație sau să joace în Super Bowl, atât timp cât sistemul lui nervos este excitat sau într-o stare de alertă moderată. Prea puțină excitație și omul devine plictisit, inefficient. Pentru a ne schimba această stare de excitație redusă, bem niște cafea, pornim aparatul de radio, sunăm un prieten, începem o conversație cu o persoană complet necunoscută, ne schimbăm locul de muncă – orice e nevoie!

La cealaltă extremă, prea multă excitație la nivelul sistemului nervos face pe oricine să devină tulburat, neîndemânatic, confuz. Nu mai putem gândi, nu ne mai coordonăm corpul, avem senzația că ne-am pierdut controlul. Dar, iarăși, avem mai multe modalități prin care putem corecta situația. Uneori ne odihnim. Sau luăm o pauză din punct de vedere mental. Unii dintre noi consumă alcool sau iau o pastilă de Diazepam.

Cel mai bun nivel de excitație este undeva la mijloc. Faptul că există o nevoie și o dorință pentru un „nivel optim de excitație” este, de fapt, una dintre cele mai importante descoperiri ale psihologiei. E valabil pentru toată lumea, chiar și în cazul copiilor. Cei mici detestă să se simtă plictisiți sau copleșiți.

ASPECTUL 2: Oamenii diferă considerabil în funcție de nivelul de excitație al sistemului nervos în aceeași situație și cu stimuli identici.¹

Diferența este în mare parte moștenită, o chestiune foarte reală și firească. De fapt, poate fi observată în cazul tuturor animalelor evolute – șoareci, pisici, câini, cai, maimuțe, oameni. În cadrul unei specii, procentajul indivizilor foarte sensibili la stimuli este de obicei același, în jur de 15–20%. Așa cum unele exemplare dintr-o specie sunt puțin mai mari decât celelalte, altele sunt puțin mai sensibile. De fapt, prin înmulțirea atentă a animalelor, împerechindu-le pe cele sensibile între ele, putem crea o specie sensibilă în doar câteva generații. Pe scurt, dintre trăsăturile congenitale ale temperamentului, aceasta creează cele mai dramatice și mai ușor de remarcat diferențe.²

Vestea bună și cea mai puțin bună

Această diferență din punctul de vedere al excitabilității înseamnă că remarci niveluri de stimulare care trec neobservate de ceilalți.³ Acest lucru este adevărat fie că vorbim de sunete discrete, de imagini subtile sau de senzații fizice precum durerea. Nu e vorba că auzul, văzul sau alte simțuri ar fi mai dezvoltate (multe PHS poartă ochelari). Diferența pare să apară undeva în drum spre creier sau chiar înăuntrul acestuia, unde are loc o procesare mai atentă a informației.⁴ Reflectăm mai mult asupra tuturor lucrurilor. Și separăm toate aspectele în subtilități. Asemenea acelor mașinării care sortează fructele după mărime, noi le clasificăm în zece, în vreme ce alții le sortează în două sau trei.

Această atenție sporită față de chestiunile subtile tinde să te facă mai intuitiv, iar asta nu înseamnă altceva decât selecția și procesarea informațiilor într-un mod semiconștient sau inconștient. Rezultatul este că adeseori „pur și simplu știi”, fără să realizezi cum se întâmplă asta. Mai mult decât atât, această prelucrare profundă a detaliilor te face să te gândești mai mult la trecut și la viitor. „Pur și simplu știi” de ce lucrurile sunt așa cum sunt sau cum vor fi. Este cel de-al „saselea simț” despre care se tot vorbește. Poate fi eronat, firește, la fel cum ochii sau urechile te pot înșela, dar intuiția ta este corectă în suficient de multe situații, astfel că PHS tind să fie vizionari, artiști cu o percepție, extrem de fină sau inventatori, dar și oameni mai conștiincioși, mai atenți și mai înțelepți.

Dezavantajul trăsăturii își face simțită prezența la niveluri mai intense de stimulare. Ce este oarecum excitant pentru majoritatea oamenilor este extrem de excitant pentru PHS. Ce este extrem de excitant pentru majoritatea oamenilor stoarce complet de vlagă o persoană hipersensibilă, până când atinge un punct de avarie numit „inhibiție transmarginală”. Inhibiția transmarginală a fost dezbătută pentru prima oară pe la începutul secolului de fiziologul rus Ivan Pavlov, care era convins că cea mai elementară diferență moștenită dintre oameni era legată de viteza cu care ating acest punct de avarie, iar cei care ajung cel mai repede la el posedă un alt tip de sistem nervos, complet diferit.

PHS sau nu, nimănui nu-i place să fie suprastimulat. Omul simte că își pierde controlul și tot corpul îl avertizează că are necazuri. Adeseori, hiperexcitația duce la un randament mai scăzut față de cel pe care l-ar putea atinge o persoană. Firește, poate însemna și pericol. E posibil ca noi toți să fim construiți cu o frică suplimentară de hiperexcitație. Deoarece un nou-născut nu poate s-o ia la fugă, să se lupte sau chiar să recunoască o primejdie, e mai bine să urle la orice lucru nou, oricât de puțin excitant ar fi, pentru ca adulții să-i poată veni în ajutor.

La fel ca pompierii, noi, PHS, răspundem de cele mai multe ori unor alarme false. Dar dacă sensibilitatea noastră salvează o viață chiar și o dată, înseamnă că este o trăsătură genetică care prezintă avantaje. Dar, într-adevăr, când trăsătura noastră conduce la hiperexcitație, devine problematică. Însă face parte dintr-o ofertă care vine la pachet cu multe avantaje.

Mai multe despre stimulare

Stimularea este orice element care trezește la viață sistemul nervos, care îi atrage atenția și face ca nervii să declanșeze o altă repriză de sarcini electrice minuscule pe care le transmit mai departe. De obicei, credem că stimularea provine din exterior, dar, fără îndoială, își poate avea originea și în corpul nostru (cum ar fi durerea, tensiunea musculară, foamea, setea sau nevoile sexuale), precum și în amintiri, fantezii, gânduri sau planuri de viitor.

Stimularea poate varia în intensitate (asemenea intensității unui zgomot) sau în durată. Poate fi mai stimulantă pentru că reprezintă ceva nou, ca atunci când cineva tresare când aude un claxon sau un țipăt, sau datorită complexității sale, când în timpul unei petreceri o persoană aude simultan patru conversații, plus muzica de fundal.

De cele mai multe ori, ne putem obișnui cu astfel de stimuli. Alteori, însă, ni se pare că nu ne deranjează, dar ajungem să ne simțim din senin epuizați și abia după aceea înțelegem motivul: am suportat ceva la nivel conștient, în vreme ce, în realitate, ne epuiza treptat. Chiar și o stimulare moderată și familiară, precum o zi la muncă, poate provoca până seara nevoia unei PHS de liniște. În acel moment, încă o stimulare „neseemnificativă” poate fi picătura care a umplut paharul.

Stimularea este și mai complicată, deoarece aceiași stimuli pot avea semnificații diferite pentru persoane diferite. Un mall aglomerat în perioada Crăciunului le poate aminti unora de cumpărăturile fericite împreună cu familia și poate