

**LIBRIS**

We know  
books

Jenn Granneman  
și Andre Sólo

# Darul sensibilității

Puterea ascunsă a oamenilor supersensibili  
într-o lume schimbătoare și supraîncărcată

Traducere din limba engleză de  
Adriana Bădescu

**LITERA**  
București

## CUPRINS

---

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Introducere</i> .....                                             | 9   |
| <b>Capitolul 1.</b> Sensibilitatea: stigmat sau superputere? .....   | 19  |
| <b>Capitolul 2.</b> Efectul de impuls sensibil .....                 | 51  |
| <b>Capitolul 3.</b> Cele cinci daruri ale sensibilității .....       | 73  |
| <b>Capitolul 4.</b> Prea mult, prea zgomotos, prea repede .....      | 98  |
| <b>Capitolul 5.</b> Durerea empatiei .....                           | 123 |
| <b>Capitolul 6.</b> Dragoste din toată inima .....                   | 145 |
| <b>Capitolul 7.</b> Creșterea unei generații de copii sensibili .... | 169 |
| <b>Capitolul 8.</b> Mai mult decât un simplu salariu .....           | 199 |
| <b>Capitolul 9.</b> Revoluția sensibilității .....                   | 226 |
| <i>Mulțumiri</i> .....                                               | 251 |
| <i>Sensibilitatea pe scurt</i> .....                                 | 257 |
| <i>Surse bibliografice și lecturi suplimentare</i> .....             | 259 |
| <i>Note</i> .....                                                    | 261 |
| <i>Indice</i> .....                                                  | 295 |

Povestea noastră ilustrează doar una dintre numeroasele modalități prin care cei sensibili pot fi puternici. Fiecare persoană sensibilă își poate alege calea. Dar există un prim pas pe care fiecare dintre noi trebuie să-l facă, și acesta este cel mai dificil: să nu mai privim sensibilitatea ca pe un defect și să începem s-o percepem ca fiind un dar.

# CAPITOLUL 1.

## Sensibilitatea: stigmat sau superputere?

*Nu suport haosul. Detest mediile zgomotoase. Arta mă face să plâng. Nu, nu sunt nebună; sunt un exemplu tipic de persoană supersensibilă.*

ANNE MARIE CROTHWAITE

Suntem în anul 1903. Picasso dansează la Moulin Rouge, luminile electrice strălucesc în cluburile de noapte, iar orașele Europei se lansează cu avânt într-o eră nouă. Tramcare pline circulă pe străzile înțesate de cabriolete, firele de telegraf unesc între ele locuri îndepărtate, iar știrile străbat continente întregi în doar câteva minute. Tehnologia a pătruns și în casele oamenilor, din fonografe revărsându-se muzica dorită la petreceri. Melodiile pot fi preludiul unui film urmărit la cinematograf, ori poate că acoperă zgomotul trotuarelor, sparte pentru a face loc canalizării moderne. Chiar și satele freamătă, fermierii folosind pentru prima dată utilaje mecanizate. Viața se schimbă, iar progresul – cred mulți – este în avantajul oamenilor.

Orașul german Dresda nu voia să rămână mai prejos. Autoritățile sale doreau să-și etaleze pașii făcuți înainte și progresele, comparativ cu alte localități. Astfel, au fost organizate scrutinuri, s-au format comitete și a fost anunțată o amplă expoziție

la nivel local, împreună cu o serie de conferințe publice. Printre vorbitori se număra și sociologul Georg Simmel. Deși prea puțin cunoscut astăzi, Simmel a fost o personalitate influentă a epocii sale. Fiind unul dintre primii specialiști care au apelat la o abordare științifică a interacțiunilor umane, activitatea sa viza toate aspectele vieții moderne, de la rolul banilor în atingerea fericirii până la motivele pentru care oamenii flirtează. Dar, dacă autoritățile orașului au sperat ca el să preaslăvească progresul, ei bine, s-au înșelat. Simmel a urcat pe podium și a lăsat imediat deoparte subiectul pentru care fusese invitat. Nu se afla acolo ca să vorbească despre minunățiile vieții moderne, ci despre efectele acesteia asupra sufletului omenesc.

Inovațiile<sup>1</sup>, a susținut el, nu ne-au oferit doar o eficiență sporită, ci au creat și o lume care suprasolicită creierul uman și capacitatea lui de a le face față provocărilor. A descris apoi un flux continuu de „stimuli interni și externi”<sup>2</sup>, într-o lume alertă, zgomotoasă și supraîncărcată. Cu o precocitate remarcabilă, a sugerat că omul are o doză limitată de „energie mentală”<sup>3</sup> – iar astăzi știm că acest lucru este mai mult sau mai puțin adevărat – și că un mediu hiperstimulant consumă o mare parte din ea. O latură a psihicului nostru, cea edificată pe baza muncii și a reușitelor, poate că reușește să țină pasul, a explicat el, însă latura spirituală, emoțională, este secătuită. Omenirea, susținea Simmel, este prea sensibilă pentru o astfel de existență.

Sociologul era preocupat mai cu seamă de modalitățile prin care izbuteau oamenii să țină pasul. Incapabili să reacționeze pertinent la fiecare informație primită, cei suprastimulați riscau să devină „blazați” sau, altfel spus, apatici.<sup>4</sup> Învățau să-și înăbușe trăirile, să-i trateze pe cei din jur impersonal, să le pese mai puțin. La urma urmei, erau nevoiți s-o facă. Erau zilnic bombardați cu știri oribile din lumea întreagă – de pildă, erupția vulcanului de pe muntele Pelée, care ucisese în

Martinica 28 000 de oameni în numai câteva minute, sau ororile petrecute în lagărele britanice din Africa. În același timp, ocoleau oamenii fără adăpost întâlniți pe străzi și îi ignorau pe necunoscuții alături de care se înghesuiau în tramcare. Cum ar fi fost posibil să simtă empatie față de toți cei pe care îi întâlneau, sau să le adreseze măcar un gând? În schimb, își închiudeau inimile, din nevoie. Lumea exterioară, mereu solicitantă, le-o copleșise pe cea interioară și, odată cu ea, capacitatea de conexiune interumană.

Simmel a avertizat că, trăind într-o asemenea suprasolicitare, riscăm „să fim doborâți și înghițiți”<sup>5</sup>. Așa cum era de așteptat, spusele sale au fost inițial luate în derâdere. Dar, după publicarea lor, au devenit cel mai dezbătut subiect. Lucrarea a cunoscut rapid o largă răspândire, deoarece exprima în cuvinte ceea ce mulți simțeau deja în secret: lumea devenise prea alertă, prea zgomotoasă, prea obositoare.

Asta se întâmpla în urmă cu mai bine de 120 de ani, când viața încă mai curgea cu viteza cabrioletei trase de cai, înainte de inventarea smartphone-ului, a internetului și a mediilor de socializare online. Astăzi, viața este și mai încărcată – muncim ore întregi, avem grijă de copii sau de părinți vârstnici și neputincioși, iar prietenii le înghesuim în mesaje scrise între o cumpărătură și un drum cu mașina. Nu e de mirare că suntem stresați, epuizați și anxioși. Lumea în sine este, obiectiv vorbind, mai copleșitoare decât pe vremea lui Simmel. Conform unor estimări<sup>6</sup>, suntem expuși în prezent, în fiecare zi, la o încărcătură informațională mai mare decât cea receptată de o persoană din Renaștere în toată viața ei. În 2020, omenirea producea 2 500 000 000 000 000 000 de biți de informație zilnic.<sup>7</sup> În acest ritm, putem spune că aproximativ 90% din volumul tuturor datelor și informațiilor din întreaga istorie a omenirii au fost produse în ultimii cinci ani. Și, teoretic cel

puțin, fiecare frântură din aceste informații este direcționată spre creierul cuiva.

Omul, ca ființă biologică, nu a fost creat pentru un astfel de aport nelimitat. Creierul este un instrument sensibil. Cercetătorii care îl studiază sunt de părere că, așa cum a avertizat Simmel, are o capacitate de procesare mărginită.<sup>8</sup> Împins până la limită, orice individ, indiferent de tipul său de personalitate sau de rezistența sa, ajunge în cele din urmă la supraîncărcare. Capacitatea de reacție îi scade, cea decizională are de suferit, persoana devine irascibilă sau extenuată și, dacă totuși continuă, clachează. Aceasta este realitatea în cazul unei specii inteligente și emoționale: la fel ca un motor supraturat, creierul are la un moment dat nevoie de timp pentru a se relaxa. Omul este, așa cum bine știa Simmel, o ființă sensibilă.

Ceea ce nu știa însă Simmel este faptul că nu toți suntem sensibili în egală măsură. Există oameni care, prin natura lor, au reacții mai puternice, fizic și emoțional, la stimuli decât alții. Aceștia – oamenii sensibili – resimt profund realitatea supra-solicitantă a lumii actuale.

## Stigmatul sensibilității

Deși citiți această carte, poate că nu doriți să fiți considerat sensibil, și cu atât mai puțin *supersensibil*. Pentru mulți, „sensibil” este un cuvânt urât. Sună a slăbiciune, a recunoaștere a vinovăției sau, mai rău, a insultă. În vorbirea uzuală, „sensibil” poate însemna diverse lucruri, cele mai multe dintre ele având conotații rușinoase:

- Când spunem despre cineva că este sensibil, dăm de înțeles că nu știe de glumă, că e ușor de jignit, că plânge prea

mult, că se lasă prea ușor afectat sau că nu suportă criticile, observațiile.

- Când spunem despre noi înșine că suntem sensibili, înțelegem de fapt că obișnuim să reacționăm exagerat.
- Sensibilitatea este asociată cu delicatețea și feminitatea; în general, bărbații nu vor să fie percepuți ca fiind sensibili.
- Un subiect sensibil este de obicei unul care îi poate jigni, răni, înfuria sau stânjeni pe cei prezenți la discuție.
- De asemenea, termenul „sensibil” este deseori însoțit de un intensificator de sens: „Nu fi *prea* sensibil! De ce ești *atât* de sensibil?”

Ținând seama de aceste definiții, nu e de mirare că v-ar putea deranja să fiți considerat sensibil. Iată un exemplu: pe când scriam această carte, diverși prieteni sau membri ai familiei ne întrebau care este subiectul, la ce se referă. „La persoanele supersensibile”, răspundeam. Uneori, interlocutorii reacționau cu entuziasm. „Eu sunt așa!” ne spuneau, însuflețiți. „Voi scrieți despre mine!” Dar, de cele mai multe ori, cei din jur aveau o părere greșită cu privire la semnificația răspunsului nostru, iar opiniile lor eronate despre sensibilitate deveneau evidente. Unii credeau că scriem despre faptul că societatea actuală face exces de corectitudine politică. Alții bănuiau că oferim sfaturi despre cum să nu te mai simți jignit din orice (comparația cu un fulg de zăpadă a fost folosită nu o dată).

Cu altă ocazie, am rugat o prietenă scriitoare să citească o primă variantă a cărții și să ne spună părerea ei. Pe măsură ce citea, și-a dat seama că ea însăși este sensibilă și că partenerul ei de viață de la acea vreme se încadra de asemenea în definiția sensibilității. Această constatare a avut un impact puternic asupra ei. Dar, când a discutat chestiunea cu partenerul ei, acesta

a devenit defensiv. „Dacă cineva ar spune despre mine că sunt sensibil“, a replicat el, „m-aș simți jignit“.

Prin urmare, sensibilitatea ca dimensiune a personalității umane a căpătat o reputație nedorită, fiind pe nedrept asociată cu slăbiciunea. Este privită ca un defect care trebuie remediat. Tastați „sensibil“ în motorul de căutare Google și veți vedea la ce ne referim: în decembrie 2021, primele trei răspunsuri afișate erau: „suspicios“, „stânjenit“ și „inferior“. Sau tastați fraza „Sunt prea sensibil“<sup>9</sup>, și veți găsi articole cu titluri ca acestea: „Sunt prea sensibil. Cum să devin mai dur?“ și „Cum să nu mai fii atât de sensibil“<sup>10</sup>. Din cauza concepțiilor greșite cu privire la sensibilitate, chiar și persoanele sensibile au internalizat un sentiment de rușine pentru felul în care sunt. De mulți ani, administrăm o comunitate online a persoanelor sensibile, numită Sensitive Refuge. Deși subiectul tinde să fie mai bine cunoscut, cititorii încă ne întrebă de multe ori: „Cum să fac să nu mai fiu atât de sensibil?“

Desigur, răspunsul e să *continui* să fii sensibil, fiindcă, de fapt, aceste definiții marcate de sentimente de rușine nu au nici o legătură cu ceea ce înseamnă în realitate să fii sensibil.

## Ce înseamnă de fapt să fii sensibil

Totul a început cu o observație simplă referitoare la sugari: unii dintre ei erau deranjați de imaginile și sunetele noi, pe când alții rămâneau în continuare netulburați.<sup>11</sup> În anii 1980, psihologul Jerome Kagan și echipa lui au efectuat o serie de teste de laborator asupra unui eșantion de circa 500 de sugari. Aceștia țineau în fața bebelușilor carusele muzicale mobile cu ursulețul Winnie de Pluș, le puneau sub nas tampoane de vată înmuiate în alcool diluat și proiectau pe un ecran o față umană care părea

să vorbească cu o voce stranie, de sintetizator. Unii dintre sugari abia dacă reacționau, păstrându-și calmul de-a lungul celor 45 de minute, cât dura testul. Alții se foiau întruna, dădeau din picioare, se zvârcoleau, voiau să se ridice sau chiar plângeau. Kagan i-a numit pe aceștia din urmă „hiperreactivi“<sup>12</sup>, pe când ceilalți intrau în categoria „hiporeactivilor“ sau se încadrau undeva la mijloc. Hiperreactivii erau, aparent, mai sensibili la mediul înconjurător, fiind astfel din naștere. Dar aveau să-și păstreze această trăsătură pe toată durata vieții?

În prezent, știm că răspunsul este unul afirmativ. Kagan și asociații lui i-au urmărit pe unii dintre copii până după vârsta maturității. Sugarii hiperreactivi de atunci au astăzi între 30 și 40 de ani și au devenit adulți hiperreactivi. Încă manifestă reacții intense – recunosc că devin agitați în mijlocul unor mulțimi mari, despică firul în patru și își fac griji pentru viitor. Dar, totodată, muncesc din greu și excelează în diverse domenii. Majoritatea dintre ei au luat note mari la școală<sup>13</sup>, și-au construit cariere de succes și și-au făcut prieteni la fel de ușor ca toți ceilalți; mulți duc o existență prosperă. Și la fel de mulți au povestit cum și-au consolidat încrederea și echilibrul în viață, păstrându-și concomitent sensibilitatea.

Kagan a asociat acest tip de temperament cu temerile și îngrijorările, punându-l în relație cu amigdala cerebrală (centrul fricii din creier), însă astăzi știm că este o trăsătură sănătoasă. Zeci de cercetători au confirmat această constatare<sup>14</sup>, și, în primul rând, Elaine Aron<sup>15</sup>, care poate fi considerată fondatoarea domeniului de cercetare a sensibilității. De fapt, temerile pe care le observase Kagan<sup>16</sup> la unii dintre sugarii hiperreactivi dispăruseră în mare parte până la maturitate. Această caracteristică este cunoscută astăzi sub multe nume: persoane hipersensibile (PSS), sensibilitate de procesare senzorială, sensibilitate biologică la context, susceptibilitate diferențială sau

chiar „orhidee și păpădii“, cei sensibili fiind orhideele. Recent, se înregistrează printre specialiști o tendință de a aduce toate aceste teorii sub un singur concept general acceptat: *sensibilitate la mediu* sau, pe scurt, *sensibilitate*.

Oricum am numi-o, sensibilitatea este definită ca o capacitate de a percepe, a procesa și a reacționa intens la mediul înconjurător. Această capacitate se manifestă la două niveluri: (1) percepția informației primite de la simțuri și (2) procesarea mentală minuțioasă a acelei informații sau identificarea a numeroase conexiuni între ea și alte cunoștințe, idei sau amintiri. Persoanele sensibile acționează mai intens la ambele niveluri. Ele culeg în mod firesc mai multe informații din mediu, le interiorizează profund și sunt mai puternic modelate de ele. O mare parte a acestor procesări profunde are loc în mod inconștient, în cazul multor persoane sensibile. Acest proces se aplică tuturor datelor și informațiilor pe care persoana sensibilă le absoarbe.

Noi preferăm însă o definiție mai simplă: dacă ești sensibil, totul te afectează mai puternic, dar, pe de altă parte, extragi mai mult din acest tot.

Un termen de preferat pentru „sensibil“ ar putea fi „reactiv“. Dacă ești o persoană sensibilă, corpul și mintea ta reacționează mai puternic la lumea din jur. Reacționezi mai puternic la durere fizică, la durere sufletească și la pierdere, dar, totodată, reacționezi mai puternic și la frumusețe, la idei noi și la bucurie. Cobori în adânc, în timp ce alții ating doar suprafața. Continuă să te gândești la ceva, când ceilalți deja au renunțat și și-au mutat atenția în altă parte.

## Nu doar artiști și genii

Prin urmare, sensibilitatea este un aspect firesc al vieții. Toți oamenii – dar și animalele – sunt sensibili într-o anumită măsură la mediul lor. Există momente în care toți plângem, ne simțim lezați sau copleșiți de un eveniment stresant, și există momente în care toți reflectăm profund, suntem impresionați de frumusețe și cugetăm la un subiect care ni se pare fascinant. Dar unele persoane reacționează mai puternic la experiențele și la mediul din jurul lor, comparativ cu altele. Ele sunt persoanele supersensibile.

La fel ca alte trăsături, sensibilitatea este un continuum și fiecare dintre noi se încadrează undeva pe o scară valorică, de la sensibilitate scăzută la medie și până la ridicată. Toate aceste trei categorii sunt considerate normale. Iar cei sensibili nu sunt singuri: cercetări recente sugerează că persoanele foarte sensibile constituie aproximativ 30% din totalul populației.<sup>17</sup> (Cei cu sensibilitate scăzută reprezintă încă 30%, iar restul de 40% se încadrează între aceste două extreme.) Altfel spus, sensibilitatea nu este un accident, ceva rar întâlnit, rezervat doar artiștilor și geniiilor. Una din trei persoane în fiecare oraș, la fiecare loc de muncă sau în fiecare școală este sensibilă. De asemenea, sensibilitatea este egal întâlnită în rândul bărbaților și al femeilor. Chiar dacă bărbaților li se *spune* să nu fie sensibili, acest lucru nu schimbă cu nimic realitatea că sunt.

### Mărturii directe: Ce înseamnă pentru tine să fii sensibil?

„Sunt sensibil și toată viața am crezut că am un defect, fiindcă nimeni dintre cei pe care îi cunoșteam nu era la fel ca mine. Acum îmi privesc sensibilitatea ca pe un dar. Am o viață interioară foarte bogată și plină de imaginație. Niciodată nu m-am plictisit. Îmi pare rău pentru unii dintre

prietenii mei, care își trăiesc viața superficial, fără să simtă vreodată profunda armonizare interioară cu natura, cu artele, cu universul în întreaga și magnifica sa splendoare. Ei nu-și pun întrebările fundamentale despre viață și moarte. Vorbesc doar despre ce au văzut la televizor sau unde vor să meargă duminica viitoare.” – Sally

„Pentru unii oameni, cuvântul «sensibil» înseamnă slab sau ușor iritabil. Dar e un mare avantaj să poți fi într-un contact emoțional cu ceea ce simt ceilalți și cu ceea ce simți tu însuși. Pentru mine, sensibilitatea este un fel de a fi respectuos și înțelegător față de tine și de ceilalți. Este un tip special și important de conștientizare, pe care nu-l are toată lumea.” – Todd

„Bărbat fiind, masculinitatea toxică înseamnă că atunci când ți se pune eticheta de «sensibil» este totuna cu a fi considerat efeminat, capricios sau ușor iritabil. În realitate, eu nu sunt deloc așa. Sunt hiperconștient de mine însumi și de ceea ce simt, și știam că etichetele puse erau neadevărate, dar habar n-am avut ce înseamnă, de fapt, până când nu am citit întâmplător despre PSS [persoanele supersensibile].” – Dave

„Consideram cuvântul «sensibil» ca fiind ceva negativ, fiindcă tata obișnuia să-mi spună: «Ești prea sensibil!» Acum, îl privesc într-o lumină cu totul diferită. Mă simt bine știind că sunt sensibil și îmi dau seama că este o trăsătură pozitivă în lumea de azi, care poate fi uneori atât de rece. În general vorbind, nu aș renunța la sensibilitatea mea, dacă ar fi posibil. Îmi place că pot să apreciez profund tot ce e în jurul meu.” – Renee

„Obișnuiam să consider sensibilitatea o slăbiciune, fiindcă familia mea de origine și soțul meu îmi spuneau mereu că trebuie să mă maturizez sau să îngroș obrazul,

și că reacționez exagerat. Eram muștrată mereu din cauza asta. Acum însă, că ei nu mai fac parte din viața mea, mă străduiesc s-o văd ca pe un avantaj și m-am întors la școală pentru un al doilea master, ca să-mi schimb cariera și să devin terapeut. Așadar, îmi voi folosi sensibilitatea ca să-i ajut pe alții.” – Jeannie

## Sunteți o persoană sensibilă?

Poate că simțiți aroma de stejar în vinul din pahar înaintea tuturor celor de la masă. Poate că sunteți puternic mișcat de *Simfonia a IX-a* a lui Beethoven sau vă dau lacrimile urmărind filmulețe cu animale salvate. Ori poate că vă e imposibil să vă concentrați auzind pe cineva care tastează continuu la computer. Toate acestea pot fi indicii ale unei sensibilități sporite; mulți dintre noi suntem mai sensibili decât ne dăm seama.

Iată deci în cele ce urmează o listă cu cele mai des întâlnite caracteristici ale unei persoane sensibile. Cu cât bifați mai multe căsuțe, cu atât sunteți mai sensibil. Nu e necesar să le bifați pe toate – sau să vă regăsiți în toate argumentele din această carte – pentru a fi considerat o persoană sensibilă. Amintiți-vă că sensibilitatea este un continuum și fiecare dintre noi se regăsește undeva în cuprinsul lui.

De asemenea, rețineți că experiența de viață influențează modul de exprimare a sensibilității. Dacă ați fost învățat de la o vârstă mică, spre exemplu, să stabiliți în jur limite sănătoase, poate că nu ați avut niciodată probleme în a le face pe plac celorlalți sau în încercarea de a evita conflictele, așa cum li se întâmplă unora dintre cei sensibili. Alte aspecte ale personalității dumneavoastră vor afecta de asemenea măsura în care vă veți regăsi sau nu în afirmațiile de mai jos. De exemplu, dacă vă considerați mai degrabă extrovertit decât introvertit,

poate că aveți nevoie de un timp mai scurt de relaxare doar cu dumneavoastră înșivă decât ar avea un introvertit sensibil.

Care dintre afirmațiile de mai jos sunt adevărate în cazul dumneavoastră?

- ☐ În general, obișnuiți să vă luați un răgaz înainte de a acționa, pentru a-i oferi creierului timp să-și facă treaba.
- ☐ Observați detalii subtile, cum ar fi ușoara deosebire de nuanță între tușele de pensulă dintr-un tablou sau grimasele care apar fugitiv pe chipul colegului dumneavoastră.
- ☐ Resimțiți emoții puternice. Reușiți cu greu să vă alungați emoțiile intense, ca furia sau îngrijorarea.
- ☐ Aveți multă empatie, chiar și față de necunoscuți sau față de persoanele despre care auziți la știri. Vă puneți cu ușurință în locul celorlalți.
- ☐ Starea de spirit a celorlalți vă afectează în mod real. Absorbiți cu ușurință emoțiile altora, abordându-le trăirile ca și cum ar fi ale dumneavoastră.
- ☐ Vă simțiți stresat și obosit în împrejurări zgomotoase și agitate, cum ar fi într-un centru comercial aglomerat, o sală de concerte sau un restaurant plin de lume.
- ☐ Aveți nevoie de lungi momente de relaxare pentru a vă menține nivelul de energie. Vi se întâmplă deseori să vă retrageți din compania celorlalți pentru a vă calma simțurile și a procesa ideile.
- ☐ Reușiți să-i „citiți” bine pe cei din jur și deduceți cu o acuratețe surprinzătoare ceea ce gândesc sau simt.
- ☐ Vă este greu să urmăriți filme violente sau înfricoșătoare ori să vedeți cruzimi de orice fel la adresa oamenilor sau animalelor.
- ☐ Detestați să fiți grăbit și preferați să faceți lucrurile cu meticulozitate.

- ☐ Sunteți un perfecționist.
- ☐ Vă străduiți din greu să vă comportați cât mai bine sub presiune, cum ar fi atunci când sunteți evaluați de șef sau când participați la o competiție.
- ☐ Uneori, resimțiți mediul în care vă aflați ca pe un dușman. Un scaun cu spătarul tare, lumini prea puternice și muzica la un volum prea ridicat vă dau senzația că e imposibil să vă relaxați sau să vă concentrați.
- ☐ Tresăriți cu ușurință la zgomote puternice, de pildă, atunci când strănută cineva lângă dumneavoastră.
- ☐ Sunteți un căutător. Vă gândiți profund la viață în general și vă întrebați de ce sunt lucrurile așa cum sunt. Poate că v-ați întrebat mereu de ce nu se arată și ceilalți la fel de captivați ca dumneavoastră de misterele firii umane și ale universului.
- ☐ Îmbrăcămintea e foarte importantă pentru dumneavoastră. Țesăturile aspre sau hainele incomode – de exemplu, pantalonii prea strânși în talie – vă pot strica ziua.
- ☐ Aveți un prag al durerii mai scăzut decât alții.
- ☐ Lumea dumneavoastră interioară este vie și mereu prezentă. Ați fost descris ca fiind creativ și imaginativ.
- ☐ Aveți vise (și coșmaruri) vii.
- ☐ Vă este mai greu să vă adaptați la schimbări, comparativ cu alții.
- ☐ S-a spus despre dumneavoastră că aveți trăiri intense, că sunteți timid, mofturos, dramatic, prea sensibil sau dificil.
- ☐ De asemenea, vi s-a spus că sunteți conștiincios, gânditor, înțelept, perspicace, pasionat sau receptiv.
- ☐ Evaluați corect atmosfera dintr-o încăpere.
- ☐ Sunteți sensibil la schimbările în regimul alimentar și în nivelul glicemiei. Dacă n-ați mâncat de mult, riscați să deveniți irascibil de foame.

- ☐ Pentru dumneavoastră, o cantitate mică de cafeină sau de alcool are efecte substanțiale.
- ☐ Plângeți cu ușurință.
- ☐ Căutați armonie în relațiile dumneavoastră, iar conflictul poate fi extrem de deranjant, poate chiar până la punctul de a vă provoca suferință fizică. În consecință, tindeti să le faceți celorlalți pe plac sau depuneți eforturi mari pentru a evita dezacordurile.
- ☐ Doriți profunzime și intensitate emoțională în relațiile dumneavoastră. Conexiunile de tip tranzacțional sau de suprafață nu sunt suficiente pentru dumneavoastră.
- ☐ Minteă dumneavoastră funcționează rapid. De aceea, vă simțiți deseori defazat față de ceilalți, iar această senzație poate duce la un profund sentiment de singurătate.
- ☐ Cuvintele sunt importante pentru dumneavoastră. Nu puteți trece ușor peste cele critice sau ofensatoare.
- ☐ Sunteți introspectiv, vă cunoașteți bine punctele tari și pe cele slabe.
- ☐ Sunteți puternic impresionat de artă și de frumos, indiferent dacă e vorba despre o melodie, o pictură sau doar despre felul în care pătrunde lumina printre frunzele ruginii.

Sau puteți încerca autoevaluarea de mai jos, cu privire la ceea ce vi se pare ușor, respectiv dificil de făcut. Dacă sunteți de acord cu cele mai multe dintre aceste afirmații, probabil că sunteți o persoană sensibilă.

## Mi se pare ușor...

- să descifrez starea de spirit și intențiile celorlalți.
- să desfășor o activitate lentă și meticuloasă la standarde înalte.
- să observ detalii pe care alții le ignoră.
- să caut soluții holistice, benefice pentru întregul grup.
- să găsesc sens și frumusețe în viața de zi cu zi.
- să fac artă, să fiu creativ sau să ofer idei deosebite.
- să empatizez cu alții, mai cu seamă atunci când suferă.

## Mi se pare dificil...

- să fac față emoțiilor puternice ale altor persoane, îndeosebi celor de mânie, stres sau dezamăgire.
- să lucrez repede sub presiune sau sub privirile atente ale altora.
- să-mi prioritizez propriile nevoi.
- să ignor mirosurile, texturile sau zgomotele neplăcute.
- să suport o atmosferă extrem de agitată sau de aglomerată.
- să petrec timp în medii neplăcute sau dure.
- să văd sau să citesc descrieri ale actelor de violență.

Poate că astfel vă dați seama pentru prima dată în viață că sunteți o persoană sensibilă. Dacă da, bun-venit în club! Nu sunteți singur. De fapt, vă aflați într-o companie selectă: mulți dintre cei mai de seamă cărturari, artiști, conducători și lideri de opinie au fost persoane sensibile. În lipsa minților cu mare sensibilitate, lumea nu ar fi avut:

- teoria evoluției;
- teoria germenilor;
- musicalul *Poveste din Cartierul de Vest*;