Cum să aveţi o părere bună despre voi dacă sunteţi hipersensibili fizic şi emoţional. Acceptaţi-vă dacă sunteţi retraşi, sensibili la stimulaţie, reacţionaţi repede emoţional

„Nu poate exista nicio transformare a întunericului în lumină,
a apatiei în mişcare,fără emoţie" – Carl Jung

Vă afectează stimulaţia intensă? Sunetele repetitive sau lumina intensă vă împiedică să vă concentraţi, vă epuizează? Felul în care se simt ceilalţi vă schimbă dispoziţia repede? Vă ţineţi deoparte de confruntări, certuri? Sunteţi sensibili la remarci şi critici?

Sunt semne care spun că sunteţi probabil, ***hipersensibili.***

Hipersensibilitatea este o trăsătură care se reflectă în fiziologia şi în psihologia indivizilor şi care apare la un procent de 15-20 la suta din populaţie.Ambele sexe o moştenesc.

Acest eseu se concentrează pe:

- Înclinaţiile/predispoziţiile psihologice ale sensibilităţii crescute;
- Baza fiziologică a trăsăturii şi ce pretinde aceasta de la stilul de viaţă al celor sensibili;
- Statutul celor sensibili în societate şi atitudinea faţă de trăsătura lor;
- Care sunt sursele care pot să le confere celor hipersensibili o bună stimă de sine şi o uşurare a stresului din viaţa lor;

Scriind despre trăsături psihologice, s-au făcut generalizări şi s-au folosit etichete – hipersensibil,HSP,introvertit,extrovertit, etc.Orice descriere care asociază indivizii cu un set de caracteristici percepute, alunecă spre stereotipizare.Realitatea este că suntem cu toţii indivizi unici al căror comportament este modelat de o serie întreagă de alte influenţe şi experienţe de mediu,în afara celor genetice.Cititorii sunt rugati să nu se cantoneze prea mult în etichete.

Dacă eşti hipersensibil(ă) eşti sensibil(ă) emoţional.Eşti fragil(ă) la prea multe presiuni şi emoţii, suferi mai mult şi mai des (André,2010). Mai mult, eşti epuizat(ă) mai repede de mediile supra-stimulante,cu zgomote repetitive, lumini puternice, înghesuială.Hipersensibilii au nevoie des de pauze ca să stea singuri în linişte, pentru a se reenergiza.

Elaine Aron este un psiholog-cercetător american care a început să studieze sensibilitatea crescută în 1991. Ea i-a numit pe hipersensibili „Highly Sensitive Persons" prescurtat „HSP". Denumirea înseamnă „persoană cu sensibilitate crescută". Ea însăşi o HSP, Aron este una dintre cele mai mari influenţe asupra felului în care este privită sensibilitatea în prezent. Autoarea a scris o carte care a devenit bestseller, pe care a numit-o „The Highly Sensitive Person – How to thrive when the world overwhelms you" sau „Persoana Hipersensibilă – Cum să prosperi când lumea te copleşeşte".

Elaine arată că hipersensibilii reprezintă 15-20% din populaţie –unul din cinci oameni- care se nasc cu un sistem nervos hiper-senzitiv. Sistemul lor nervos este ca un burete absorbant de stimuli.În cuvintele lui Elaine Aron:

„Ceea ce este moderat de stimulant pentru majoritatea oamenilor, este foarte stimulant pentru HSP. Ceea ce este foarte stimulant pentru majoritatea oamenilor îl face pe un HSP să devină realmente agitat."[1]

Din punct de vedere biologic, hipersensibilii moştenesc o alelă[2] mai scurtă a genei care codifică transportul neurotransmiţătorului *serotonină,* în sistemul nervos (Aron,1996). Aceasta îi face să aibă *amigdale cerebrale* mai activate în timpul situaţiilor cu încărcătură emoţională. Prin această excitabilitate ei simt mai mult, se gândeasc mai mult la ceea ce experimentează şi sunt înclinaţi să fie mai vigilenţi la lucruri.

La nivel de emisfere cerebrale,ei au o predispoziţie biologică de a avea o participare a emisferei drepte ,mai mare decât în mod obişnuit, la funcţii aflate în mod normal sub competenţa emisferei stângi (Ritchey,2003). Aceasta îi impulsionează în multe circumstanţe să adopte un stil de gândire concentrat pe imaginea de ansamblu, provocându-i să exploreze ideile, sa jongleze cu posibilităţile şi cu relaţiile dintre concepte.

Urmează câteva caracteristici cu care HSP-ii se identifică - puse împreună din informaţii de la psihologi, autori şi site-uri dedicate celor cu sensibilitate crescută.Foarte utile dacă doriţi să vedeţi cât împărtăşiţi din această trăsătură:

- HSP-ii sunt sensibili emoţional. Au un temperament afectiv şi *„simt emoţii excepţional de puternice – câteodată runde acute de bucurie, dar şi tristeţe, melancolie şi frică"* – E. Aron[3];
- *„ASP-ii [HSP-ii] sunt foarte sensibili la zgomote puternice, lumini intense, temperatură, umiditate, texturi, gusturi şi mirosuri";*[4] [5]
- HSP-ii sunt afectaţi de stările emoţionale ale celorlalţi. Sunt sensibili la cele mai mici schimbări de dispoziţie ale celor din jur;
- HSP-ii simt nevoia să ia pauze în zilele agitate şi să petreacă timp într-o cameră cu draperii trase sau alt loc în care pot să se ferească de stimulaţie – E. Aron;[6]
- HSP-ii procesează informaţia din mediul lor, atât fizic cât şi emoţional, la un nivel neobişnuit de profund. Au tendinţa să observe subtilităţi pe care alţii le trec cu vederea – schimbarea de dispoziţie a unei persoane – sau poate un bec care arde o idee prea puternic. (Aron,2003);

---

[1]Aron, N. Elaine, *The Highly Sensitive Person – How to thrive when the world overwhelms you*, Ed. Element, Londra ,2003, p.7

[2]Oricare din formele alternative ale unei gene care poate apărea într-un punct dat.Ref: http://www.merriam-webster.com/dictionary/allele

[3] Citatul apare în cartea autoarei Susan Cain, a cărei muncă în legătură cu sensibilitatea va fi abordată mai târziu în eseu –Cain, Susan, *Quiet – The Power of Introverts in a world that can't stop talking,* Ed. Penguin Books,Londra, 2012, p. 136;

[4] Informaţii oferite de David Ritchey, psiholog independent şi autor care a cercetat cu atenţie sensibilitatea crescută. Ritchey şi-a adunat concluziile într-o carte unică prin cuprinderea ei. Perspectiva aceasta profundă asupra sensibilităţii, explorează modurile în care trăsătura ne influenţează temperamentul, fiziologia, emoţiile şi procesele cognitive. A numit-o „The HISS of the ASP –Understanding the Anomalous Sensitive Person".

[5]Ritchey, David, *The HISS of the ASP – Understanding the Anomalous Sensitive Person*, Ed. Headline Books, Terra Alta,2003, p. 106

[6]Ref: Aron,Elaine, http://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/

- Hipersensibilii *„au sentimentul exacerbat de a fi vulnerabili şi de a trebui să fie atenţi la tot, dinainte şi tot timpul”*[7]. Le place să reflecteze şi să cântărească totul mai mult;
- HSP-iilor *„le este greu să se suporte în permanenţă în situaţii de grup şi au nevoie să rămână în mod obişnuit singuri ca să meargă să se plimbe sau ca să citească liniştiţi în colţişorul lor”* -C. André;[8]
- Cei deosebit de sensibili caută relaţii apropiate şi de intimitate cu prietenii lor. Au nevoie de oameni în viaţa lor cu care simt că pot să stabilească legături emoţionale de profunzime. Sunt loiali şi buni ascultători;
- HSP-iilor le displace conversaţia măruntă. Ei preferă de multe ori liniştea sau subiectele cu însemnătate pentru ei;
- HSP-ii ascultă şi gândesc înainte să vorbească. Deseori simt că pot să se exprime mai bine în scris decât în conversaţie;
- HSP-ii au firi empatice. Dacă simt că cineva suferă au impulsul să-l ajute şi să-l consoleze. *„Îi interesează cum se simt ceilalţi şi felul în care îi afectează situaţiile şi circumstanţele”„Se străduiesc să trateze toţi oamenii cu respect şi demnitate”.* [9]
- Hipersensibilii au nevoie să ştie că acţiunile lor sunt constructive şi că nu dăunează nimănui. Ei se feresc să acţioneze riscant sau neplanificat (HSPHealth.com,2014);
- Cei foarte sensibili caută ca acţiunile lor să fie în armonie cu propriile valori. *„Pentru ei,ceea ce fac nu este la fel de important ca respectarea propriilor valori si principii”- D.Dunning*[10]
- HSP-ii se simt copleşiţi când trebuie să rezolve multe lucruri într-un timp scurt – (Aron,2003);
- Hipersensibilii evită filmele cu scene violente sau emisiunile cu denigrări ale oamenilor.
- *„Abuzul si adversitatea sunt mai greu de vindecat de către cei hipersensibili”-* HSPHealth.com[11]
- HSP-ii au o fire foarte conştiincioasă: *„încearcă din greu să nu facă greşeli sau să nu uite lucruri”*[12];
- Hipersensibilii se simt neconfortabil în preajma cuiva nerăbdător (HSPHealth.com,2012)
- Cei cu sensibilitate crescută au prbleme în a-şi menţine concentrarea dacă sunt sub presiune, fiind evaluaţi în timp ce fac un lucru;

[7]Observaţie excelentă din cartea lui Cristophe André, *Stările Sufleteşti – Învăţarea seninătăţii* , Ed. Trei ,Bucureşti,2010.Cartea expune un întreg capitol despre sensibilitate. Textul arată avantaje pe care le prezintă trăsătura: cum ne împinge ea să fim lucizi, să „rămânem aproape de ceea ce este esenţial” pentru noi. Cristophe scrie şi despre compromisuri pe care le impune sensibilitatea – cu „mediile suprastimulante, instabile, competitive, supraemoţionale”.Citatul se găseşte la pagina 293.

[8]André, Cristophe, „*Stările Sufleteşti – Învăţarea seninătăţii*”, Ed. Trei,Bucureşti 2012, p. 299

[9]Citat din cartea Donnei Dunning, „*Ce tip de carieră ţi se potriveşte*?”Cartea, aparută în 2013 la editura Trei, oferă o descriere a temperamentelor indivizilor, bazată pe indicatorul tipurilor de personalitate „Myers – Briggs”. Descrierea aceasta este de mare folos pentru hipersensibilii care vor să îşi găsească nişa de munca în care înclinaţiile lor sunt valorificate – în special în cazul autoangajarii.După cum va fi exprimat mai departe în eseu,HSP-ii au puţine opţiuni de muncă în slujba alor angajatori, care să le respecte trăsătura şi capacităţile - majoritatea rolurilor de muncă tradiţionale conducându-i la epuizare fizică şi emoţională mai devreme sau mai târziu.Două preferinţe de a lucra ale celor sensibili, conform Donei Dunning: a) ei nu sunt productivi când li se impune un ritm grăbit de a lucra aceasta fiind în antiteză cu dorinţa lor de a-şi forma o imagine de ansamblu asupra sarcinii ;b) ei tind să-şi infuzeze munca şi sarcinile cu respect pentru bunăstarea altora şi a mediului.Ed Trei,2012,p 420.

[10] Dunning,Dona,*Ce tip de Carieră ţi se potriveşte*,Ed Trei, Bucureşti,2012,p 421

[11] Ref :http://www.hsphealth.com/telltale-signs-of-highly-sensitive-person/

[12]Ref: Aron,Elaine, http://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/

- HSP-ii au un stil de a percepe problemele în care preferă să ţină posibilităţile deschise, să testeze diferite variante, punând preţ pe insipraţie, speculaţie. În general, ei doresc să amâne concluziile până ce adună mai multe informaţii; *„Ceea ce aducem noi […] este tendinţa de a ne gandi la toate efectele posibile ale unei idei”-E.Aron*[13]
- HSP-ii au un spirit iconoclastic împreună cu abilitatea de a vedea o imagine de ansamblu a proceselor şi a trendurilor sociale, observând punctele de cotitură şi deci când este nevoie de o schimbare (HSPHealth.com,2014);
- Hipersensibilii simt că trebuie să-şi facă simţită prezenţa în lume (Dunning,2013). Sunt preocupaţi să îmbunătăţească calitatea vieţii celorlalţi.Ei simt o relaţie apropiată cu situaţia celor dezavantajaţi, cu starea ecologiei sau cu felul în care sunt tratate animalele. *„Vieţile lor sunt organizate în jurul valorilor,integrităţii,contribuţiei şi auto-actualizării, arata* David Ritchey.În cuvintele lui Elaine Aron, *„Noi suntem scriitorii,istoricii,filozofii,judecătorii,artiştii,cercetătorii,teologii,terapeuţii,profesorii, părinţii şi simpli cetăţeni conştiincioşi”*[14] Printre cei recunoscuţi în istorie pentru munca lor, au fost Ghandi, Maica Tereza,Margaret Sanger, Lincoln, Viktor Frankl,Carl Jung;
- HSP-ii sunt extrem de sensibili la frumuseţile acute ale vieţii - muzică subtilă, peisaje din natură, fraze compuse cu pricepere (Cain,2012). Din sfera creatorilor de artă fac parte Mozart, Rembrandt, Chopin, Marcel Proust;
- Cei cu sensibilitate crescută iubesc natura şi animalele. Pentru aşa o persoană, o plimbare prin natură este unul din cele mai vitalizante lucruri pe care poate să le facă. Este ceva obişnuit pentru ei să se participe în activităţi sau organizaţii pentru protecţia şi ocrotirea animalelor;
- HSP-ii,în condiţii de stres negativ prelungit, pot să fie afectaţi în sensul sistemului imunitar,fiind pasibili de disfuncţii, explică David Ritchey[15]. Sistemul lor imunitar poate să fie atât hiperactiv cât şi hipoactiv faţă de antigeni[16].Ei sunt pasibili de alergii şi intoleranţe alimentare (în special la gluten) şi trebuie să fie selectivi cu ce consumă, în multe cazuri fiind nevoiţi să evite explicit unele medicamente, aditivii,conservanţii -ca glutamatul monosodic.Aceste chimicale pot să le deregleze starea fizică dar şi dispoziţia în multe feluri, cauzându-le oboseală,depresie şi iritabilitate (Zeff,2009).În afară de alergiile/intoleranţele alimentare, ei sunt de multe ori alergici la praf, polen, iarbă,au mâncărimi de la ţesături aspre. Afecţiuni care necesită măsuri de de precauţie din partea lor sunt diabetul, anemia pernicioasă, lupus, scleroză multiplă, artrită reumatoidală, tiroidie Hashimoto (Ritchey,2003).Ei sunt agitaţi puternic de cofeină (dacă nu sunt obişnuiţi cu ea). Corpul lor este mai sensibil la foame şi la frig.

Caracteristicile de sensibilitate de aici sunt doar un punct de plecare care să vă ajute să exploraţi mai departe cum se manifestează sensibilitatea la voi.Sunt doar *câteva* din particularităţile sensibilităţii crescute.

Hipersensibilitatea este o trăsătură normală. Conform lui Elaine Aron,

[13] Aron, N. Elaine, *The Highly Sensitive Person – How to thrive when the world overwhelms you*, Ed. Element,Londra, 2003, pag 18
[14] Idem,p.18
[15]Ritchey, David, *The HISS of the ASP – Understanding the Anomalous Sensitive Person*, Ed. Headline Books, 2003, p. 108
[16]Un antigen este orice substanță de origine endogenă sau exogenă, care, odată ajunsă în organism, nu este recunoscută ca proprie și determină apariția unui răspuns imun ce vizează neutralizarea și eliminarea ei.Ref: https://ro.wikipedia.org/wiki/Antigen

„Oamenii diferă considerabil cu privire la cât de mult sistemul lor nervos este excitat în aceiaşi situaţie şi sub aceiaşi stimulaţie. Diferenţa este în mare parte moştenită şi este foarte reală şi normală. De fapt,ea este observată la toate animalele superioare: şoareci, pisici, câini, maimuţe şi oameni. Procentul de indivizi dintr-o specie care sunt foarte sensibili la stimulaţie este în mare parte acelaşi -cam 15-20 la sută. Aşa cum unii indivizi sunt puţin mai voluminoşi ca alţii, unii sunt mai sensibili".[17]

Aici este un link la site-ul lui Elaine Aron pentru chestionarul creat de aceasta, care vă indică dacă aveţi probabil trăsătura de sensibilitate crescută:

http://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/

Societatea noastră lasă puţin loc pentru sensibilitate şi introversie

Statisticile arată că 70 la suta din hipersensibili sunt introvertiţi (Aron,2003).Introvertiţii tind să proceseze informaţiile în interior, prin reflecţie şi introspecţie. Ei se concentrează pe sensul evenimentelor din jurul lor. Aceştia preferă doze mai mici de stimulaţie socială şi în viaţa lor printre ceilalţi îşi petrec timpul în cadre mai restrânse cu doi sau trei prieteni pe care îi cunosc bine. Se simt optim energizaţi când lucrează în biroul lor, cu jaluzelele acoperind o parte din lumină, cu zgomot mai puţin.Ei lucrează cel mai bine de unii singuri. Sunt dedicaţi sarcinilor şi se pot concentra uşor (Myers-Briggs, 1962).

Extrovertiţii împărtăşesc informaţiile uşor cu ceilalţi, se bucură de contactele sociale dese, se simt bine fiind joviali. Ei se plictisesc repede în singurătate. Ei se concentrează pe lumea exterioară, vorbesc, acţionează, răspund repede. Aceştia preferă doze mai înalte de stimulaţie, care îi energizează (Cain,2012).

Introversia și extroversia sunt două tipuri fundamentale de temperament existente, care ne influenţează personalitatea pe ansamblu, comportamentele, acţiunile şi stilul de viaţă (Cain,2012).

Între o treime și o jumătate din populaţie sunt introvertiţi – unul din trei sau unul din doi oameni. „*Dacă aceste statistici vă surprind, asta se întâmpla probabil pentru că mulţi se prefac că sunt extrovertiţi*"[18], explică autoarea Susan Cain, în cartea ei revoluţionară, „*Quiet – The power of introverts în a world that can't stop talking".*

Quiet este o carte care a creat o adevărată cotitură culturală. Lucrarea aduce unul din cele mai pure mesaje privind relevanţa introvertiţilor pentru societate,inclusiv modul în care sunt cu adevărat talentaţi în poziţii de lideri, oameni ai inovării,părinţi,profesori, transformându-le percepţia de sine[19].

[17]Aron, N.Elaine, *The Highly Sensitive Person – How to thrive when the world overwhelms you*, Ed. Element, Londra,2003, p. 6

[18]Cain, Susan, *Quiet – The Power of Introverts in a world that can't stop talking,* Ed. Penguin Books, Londra,2012, p. 4

[19]Spre deosebire de majoritatea cărţilor precizate în eseu, *Quiet* a fost tradusă în română şi se numeste: *Linişte – Puterea introvertiţilor într-o lume asurzitoare*,Ed. Paralela 45,Bucureşti,2013.

Autoarea explică faptul că societăţile vestice/occidentale au adoptat un sistem de valori pe care ea îl descrie ca fiind *idealul de extroversie*:

„Are sens faptul că mulţi introvertiţi se ascund chiar şi de ei înşişi.Trăim cu un sistem de valori pe care eu îl numesc Idealul de extroversie -convingerea omniprezentă că sinele ideal este îndrăzneţ social, alfa şi comfortabil în lumina reflectorului".

[...]

„Ne place să credem că punem preţ pe individualitate dar admirăm cu precădere un singur tip de individ – genul căruia îi este comfortabil să se expună în faţa tuturor."[20]

Există presupunerea că toată creativitatea şi productivitatea se nasc din extroversie,ceea ce modifică însăşi infrastructura societăţii:

„Multe din instituţiile vieţii actuale sunt create pentru cei care apreciază proiectele de grup şi nivelele înalte de stimulaţie.[...] Cercetările sugerează că cei mai mulţi profesori cred că studentul ideal este extrovertit. [...]

Ca adulţi, mulţi dintre noi lucrăm pentru organizaţii care insistă să lucrăm în echipe, în birouri deschise şi pentru manageri care pun preţ pe „abilităţile sociale" mai întâi de toate."[21].

Individual,suntem consideraţi cu atât mai inteligenţi şi mai creativi, cu cât suntem mai extrovertiţi şi vorbăreţi - cu toate că nu există vreo corelaţie între abilitatea de a face conversaţie şi numărul de idei de calitate ale unui individ (Cain 2012).

Temeinic cercetată, *Quiet* prezintă o puternică perspectivă alternativă, iluminând contribuţia introvertiţilor într-o multitudine responsabilităţi şi acte umane naturale:

„Oamenii retraşi şi introvertiţi pot să aleagă să-şi petreacă timpul cu activităţi din « spatele scenei » ca inovarea, cercetarea; ţinându-i de mână pe cei grav bolnavi, ori în poziţii de leadership pe care le execută cu o competenţă calmă." [22]

O scurtă analiză a progresului din trecut în ştiinţa,artă,egalitate şi echilibru social, prezentă în carte, arată că oameni tăcuţi, modeşti şi introspectivi, care au contribuit substanţial în aceste domenii, au fost Issac Newton,Charles Darwin, Marie Curie,Einstein,Ghandi,Lincoln,Steve Wozniak (co-fondatorul companiei Apple),Van Gogh,Frédéric Chopin,George Orwell ş.a

Un lucru de menţionat, pe care Susan îl explică cu profunzime, este faptul că introvertiţii *nu sunt* „anti-sociali",cum sugerează o convingere comună.Ei sunt sociabili în mod diferit. Preferinţa lor pentru nivele mai puţin mari de stimulaţie îi face să aprecieze socializarea în grupuri de oameni, la petreceri etc., dar curând ei au nevoie de pauze în care să se liniştească şi să se reîncarce.Cel mai mult le place să îşi concentreze energia pe doi sau trei prieteni pe care îi cunosc bine şi să lege relaţii durabile cu ei.

Este suficient să ne gândim la Lincoln sau la Marie Curie care, prin acţiunile lor, au fost foarte departe de eticheta de „antisociali".

Susan Cain este de părere că atunci când extrovertiţii şi introvertiţii lucrează *împreună* la problemele complexe, obţinem cele mai productive rezultate. Exemple sunt realizări ca cele produse de cuplul Martin Luther King (extrovertit) şi Rosa Parks (introvertită), ca luptători

[20]Cain, Susan, *Quiet – The Power of Introverts in a world that can't stop talking,* Ed. Penguin Books, Londra,2012, p.4
[21]Idem, p.6
[22]Idem, p.12

pentru drepturile civile ale afro-americanilor din Statele Unite, sau de cuplul Steve Wozniak (retras,timid, tăcut) şi Steve Jobs (confortabil social), care au inventat computerul Apple.

Întorcându-ne la expunerea provocărilor cu care se confruntă introvertiţii în climatul actual,aşadar cum a apărut percepţia culturii asupra celor calmi şi retraşi?

Pe scurt, Cain menţionează că, odată cu intrarea în secolul XIX, societăţile vestice s-au orientat spre afaceri la scară largă, marketing şi publicitate. Înainte, oamenii trăiau în comunităţi mici care se susţineau prin agricultură şi în care indivizii se cunoşteau între ei. Indivizii se apreciau după munca pe care erau capabili să o facă şi după contribuţia pe care o aduceau comunităţii. Nimeni nu avea nevoie să impresioneze pe altcineva prin abilităţi sociale, expresivitate sau personalitate îndrăzneaţă. Oamenii erau apreciaţi după caracterul şi camaraderia lor, după dorinţa de a-i asista pe alţii (Cain,2012).

Odată cu trecerea la societatea industrializată, bazată pe afaceri, mulţi sunt nevoiţi să se distingă la interviuri de angajare, să lucreze în companii cu alţii pe care nu îi cunosc, trebuind să facă o primă impresie adaptată. Tot mai mulţi se pregătesc să fie vânzători persuasivi şi captivanţi.

Dacă înainte oamenii se comparau cu vecinii din comunitatea lor apropiată, acum televizoarele şi radiourile îi fac să se compare cu cele mai „efervescente" şi magnetice vedete sau actori. Astfel s-au creat condiţiile pentru ca extroversia să treacă în prim plan, rămânând idealul cultural până în prezent (Cain 2012).

Autoarea lui *Quiet* afirmă că,

„Aceasta este următoarea mare chestiune de diversitate a timpul nostru.Puteţi să vă aşteptaţi să auziţi mult mai multe despre asta în următorii zece ani.Cunoaştem cu toţii pledoaria pentru diversitate rasială,a sexelor,a etniilor, [acum chestiunea de vizat este]diversitatea personalităţilor.Avem nevoie presantă de talentele oamenilor îndrăzneţi şi afabili dar şi de talentele celor care gândesc în linişte şi atent"[23].

S-a menţionat la începutul acestei secţiuni că 70 la sută dintre HSP,conform studiilor sunt introvertiţi.Cu alte cuvinte 30 la sută dintre ei sunt extrovertiţi.Elaine Aron ţine să facă această precizare,pentru a clarifica faptul că hipersensibilitatea nu este echivalentă cu introversia. HSP-ii pot să fie atât extrovertiţi cât şi introvertiţi:

„Ca HSP extrovertit, ai cercuri largi de prieteni şi tinzi să te bucuri de grupuri şi de străini.Poate ai fost crescut într-o familie mare,iubitoare,sociabilă ori într-un cartier sigur şi ai învăţat să vezi oamenii ca pe surse de siguranţă mai degrabă decât ca pe motive să fii în gardă.

Totuşi, încă găseşti celelalte surse de excitaţie ca fiind dificile,cum ar fi o zi lungă la muncă ori a fi în oraş prea mult".Când te simţi supra-stimulat eviţi să socializezi.[24]

[23] Idei expuse de autoare într-o conferinţă care se poate vedea aici: https://www.youtube.com/watch?v=cA_5GDKv_5U

[24] Ref : Aron, N.Elaine, *The Highly Sensitive Person – How to thrive when the world overwhelms you*, Ed. Element, Londra,2003, p.98

Probleme importante în viaţa de zi cu zi a celor sensibili:perspectiva faţă de temperamentul lor,dificultăţile cu locurile de muncă şi condiţia în sistemul economic

Dincolo de viziunea culturii asupra introversiei, să ne concentrăm acum pe stilul de viaţă al celor sensibili. Vom viza probleme aici dar asta nu înseamnă că HSP-ii trebuie să aibă obligatoriu parte de acestea în viaţa lor. Oamenii care alcătuiesc acest subset pot să fie stereotipizati,alienaţi, dar şi văzuţi ca reprezentanţi ai autenticităţii,ai libertăţii,ai adevăratei naturi umane.De exemplu,mulţi presupun că Michael Jackson a fost hipersensibil, de asemenea gândiţi-vă la statutul lui Ghandi,Lincoln,Maica Tereza.

Unii pot să crească într-o familie,comunitate, subcultură în care sunt încurajaţi în interesele lor, fie că sunt artistice,intelectuale,umanitare etc, în care trăsătura este onorată şi este văzută ca o sursă de talent,ca un semn al gusturilor alese,având un statut recunoscut.

Se vor prezenta pe scurt următoarele teme: recepţia psiho-culturală a temperamentului lor,dificultăţile lor de a stabili limite personale,relaţia cu locurile de muncă,condiţia în sistemul economic.

- Recepţia temperamentului lor.

Un hipersensibil trăieşte de regulă cu sentimente intense şi cu nevoia de a se exprima profund emoţional.Acest stil este descurajat în climatul dominant de astăzi:

După cum precizează un articol de pe site-ul Psychologies.ro,

"*Apologia propriului control persistă [în societatea actuală]: e nepotrivit să te dai în spectacol, să-ţi laşi mânia, teama, dezgustul, tristeţea să iasă la suprafaţă.*". [25]

Să descriem pe scurt, două motive pentru care simpatia,înţelegerea profundă pentru sensibilitate şi vulnerabilitate nu sunt furnizate în societate.Ele se adaugă de altfel, unul celuilalt:

a) Un motiv este psihologic la origine,şi anume ne îndepărtăm din ce în ce mai mult de propria autenticitate şi pierdem curajul de a ne exprima vulnerabilitatea,care este înlocuită cu o apărare narcisistă de genul „sunt în regulă de unul singur ,nu am nevoie de niciun ajutor".
Gabor Maté ,doctorul canadian specializat în tratementul dependenţei şi consilierea părinţilor,sugerează că aceştia sunt deseori prea stresaţi şi deprimaţi ca să fie prezenţi emoţional cu noi şi să ne permită să fim vulnerabili.Mulţi copii, când sunt sensibili şi autentici nu primesc atenţia necesară şi sunt invalidaţi de părinţi sau de cei de care se ataşează.Aşa că nu îşi vor mai da voie să fie vulnerabili, pentru a rămâne ataşaţi de cei care contează pentru ei:

[25] Atenţie totuşi la acest articol, care se limitează la *a observa* provocările celor hipersensibili şi îndemană la o adaptare pasivă a lor la normele culturale actuale. În plus, în lumina a ce s-a discutat până acum, se poate observa că titlul sugerează *eronat* că HSP-ii sunt "inhibaţi".Ref: http://www.psychologies.ro/cunoaste-te-2/sfaturi-pentru-inhibati-si-hipersensibili-1617795/1

„Copilul în mod automat dar nu conştient, îşi va suprima autenticitatea.
[...]
«*Asta înseamnă că nu mai am contact cu sentimentele şi emoţiile mele*»*”.*

După cum observă Elaine Aron, cand învaţam să ne negam sentimentele de frică şi nevoie (fiind respinşi din cauza lor în copilărie – în structura de familie,grup de prieteni, şcoli) aceasta,

„ *ne obligă să ne asigurăm că aceste sentimente rămân uitate, evitând, de asemenea ,conştientizarea nevoilor şi temerilor celorlalţi*”.[26]

Apărarea narcisistă ne împiedică să ne punem în locul celor sensibili şi să avem înţelegere pentru afectivitatea lor şi felul în care se simt.

În funcţie de natura experienţelor timpurii, putem să păstream o antipatie inconştientă pentru cei vulnerabili.Este cazul celor care ajung în poziţii de putere -cum sunt politicienii cu o istorie personală de abuz şi suferinţă – care ii marginalizează pe cei mai expuşi la risc şi fără apărare din societate pentru că aceştia le aduc aminte de propria durere. În cuvintele lui Gabor Maté, această tendinţă a lor poate să ia forma unei „dependenţe de putere”:

„*Puterea pe care o obţin este menită să-i protejeze de la a mai fi vulnerabili.Ceea ce urăsc cel mai mult este vulnerabilitatea.De aceea îi atacă pe cei mai vulnerabili.În acest fel avem politicieni care îi privează pe oameni de servicii sociale,care retrag sprijinul pentru familiile cele mai vulnerabile şi care insistă în a-l pedepsi pe aşa-numitul „drogat”.Aceştia sunt oamenii cărora le este frică de propria vulnerabilitate şi care încearcă să se apere în faţa ei manevrând puterea*.”[27]

Putem să ne conectăm la suferinţa personală şi a celorlalţi dacă,atunci când trecem prin adversitate şi suferim, părintele său îngrijitorul este disponibil emoţional şi empatizează cu noi:

„*Când primim acest fel de atenţie, această ne permite să învăţăm că ,da,viaţa aduce durere,dar putem să trecem prin ea.Foarte puţini oameni primesc acest fel de atenţie în societatea noastră, pentru că părinţii sunt aşa de stresaţi şi aşa de distraşi şi prinşi în propriile lor probleme.Ca rezultat, chiar şi copiii care nu sunt tramatizaţi ei înşişi,nu îşi dezvoltă acea încredere că pot navigheze suferinţa.Ca rezultat, am construit o întreagă societate care e menită să ne distragă de la suferinţă -prin televiziune,prin filme,prin junk-food,prin tot ce e sub soare.[...]Pentru că nu ştim cum să avem de-a face cu propria durere, nu suntem confortabili în faţa durerii altora şi deci nu avem empatie şi înţelegere pentru cei care au suferit,pentru că ne este frică de propria noastră durere.[...] Ce s-ar întâmpla dacă societatea le-ar da atenţie acestor oameni?Dacă profesorii ar face asta?Dacă doctorii ar putea?Dacă psihologii ar putea?Dacă am putea să ne oferim această atenţie unul altuia*?”[28]

Avem nevoie de o abordare macro,la nivel comunitar, care să transforme relaţiile sociale în unele autentice, făcându-ne capabili să ne acceptăm necondiţionat şi să ne vedem aşa cum suntem cu adevărat.Este o cerinţă esenţială pentru ca autenticitatea HSP-iilor să poată fi onorată.

[26] Aron, N.Elaine, *The Highly Sensitive Person in Love*,Ed Broadway Books,New York,2000,p.55

[27] Un interviu prin Skype în care Dr. Maté discută acest fenomen, se poate vedea aici: https://www.youtube.com/watch?v=Ac-7dO2q6D8

[28] Ref: https://www.youtube.com/watch?v=Ac-7dO2q6D8

b) Cultural, lipsesc factorii contextuali care ar face ca această trăsătură să fie văzută ca fiind neutră şi normală.

Bărbaţii sunt în special constrânşi de status-quo. De mici, lor li se transmite că nu ar trebui să fie sensibili ci să adereze la un „cod al băieţilor" - de a nu arăta emoţii ca frică,ruşine sau remuşcare (Aron,2000).Psihologul Ted Zeff Phd, autorul cărţii *The Strong Sensitive Boy - Help your son become a happy, confident man* [29],explică faptul că, în copilărie,

„Sunt mult mai multe provocări pentru băieţii hipersensibili decât pentru fetele cu sensibilitate crescută,datorită valorilor sociale conform cărora sexul masculin trebuie să fie agresiv,cu pielea dură,şi cu autocontrol emoţional, ceea ce este în antiteză [cu maniera de a fi a unui] băiat hipersensibil.
[...]
Băieţii hipersensibili învăţa să îşi nege sinele real pentru a fi acceptaţi şi aprobaţi de semenii lor.Această negare poate produce frică,anxietate şi stimă de sine scăzută." [30]

Pentru fetele hipersensibile nu există această presiune.Aron notează că :

„Spre deosebire de băieţi dacă ele arată supra-stimulare şi preaplin de emoţii, manifestează ceea ce este aşteptat de la ele.Aceasta le poate ajuta chiar să fie acceptate de celelalte fete.
Totuşi,partea negativă a acestei permisiuni de a fi emoţional, este că o fată sensibilă nu este forţată niciodată să îmbrace armura pe care băieţii hipersensibili trebuie să o aibă pentru a supravieţui.Fetele pot să aibă puţin exerciţiu de control emoţional şi să se simtă neajutorate în faţa supraexcitaţiei emoţionale". [31]

Conform lui Elaine Aron,în funcţie de gen,HSP-ii au interese,reacţii şi comportamente care nu sunt considerate ideale, pentru că sunt diferite de ce pretind stereotipurile culturale:

„[În atmosfera actuală,]*bărbaţii, se presupune că ar trebui să fie stoici,decisivi, logici şi să evite să fie sensibili.Femeile se presupune că au nevoie să fie afabile,bune cu copiii,abile în a exprima sentimente şi profund sensibile* ".[32]

Aceste coduri nu se menţin însă în toate societăţile din lume.Comparativ, cărţile dedicate hipersensibilităţii, arată că există diferenţe culturale clare în atitudinile mai multor societăţi faţă de cei cu maniere emoţionale şi atenţi la subtilităţi.

Există societăţi în care sensibilitatea, introspecţia, cântărirea atentă a ideilor, sunt apreciate şi sunt echivalate cu autocontrol, cumpătare, înţelepciune. În India sau în Tailanda, oamenii văd actori sensibili la televizor care îşi exprimă emoţiile în mod deschis şi sunt iubiţi (cum este *Amir Khan*). În şcoli, copiii hipersensibili tind să fie aleşi lideri ai clasei. Ceilalţi copii au încredere că abilitățile celor sensibili pot să ajute grupul să îşi atingă obiectivele mai

[29]Cartea aceasta receptivă şi validantă este indispensabilă bărbaţilor hipersensibili care au fost dezaprobaţi şi făcuţi să se ruşineze pentru înclinaţiile lor naturale de mici,cu ea ei putând să-şi vindece imaginea de sine.Printre altele,Ted Zeff demitizează ideea produsă de televiziuni şi media în societăţile vestice/occidentale,conform căreia un bărbat "adevărat" este un analfabet emoţional ,ignorant faţă de sentimentele altcuiva.

[30]Zeff, Ted, *The strong Sensitive Boy – Help your son become a happy, confident man*. Ed. Prana Publishment,San Ramon CA, 2010, p.9

[31] Aron, N.Elaine, *The Highly Sensitive Person – How to thrive when the world overwhelms you*, Ed. Element,Londra 2003, p.82

[32] Aron, N.Elaine, *The Highly Sensitive Person in Love,*Ed Broadway Books,New York,2000,p.41

uşor. Oamenii care vorbesc mai puţin sunt respectaţi. Cuvintele sunt considerate arme „tăioase" care pot să îi creeze probleme emiţătorului sau să-i facă pe alţii să sufere (Cain,2012).

Elaine Aron citează un studiu al cercetătorilor de la Universitatea Waterloo din Ontario, Canada, împreuna cu cei de la Universitatea Teachers din Shanghai, care au comparat 408 de copii elevi din Shanghai cu 280 din Canada, pentru a vedea ce trăsături îi fac pe copii valorizaţi şi populari.În China, copiii „timizi" şi „sensibili" erau printre cel mai aleşi pentru a fi prieteni sau colegi de joacă.În Canada, copiii timizi şi sensibili erau printre cei cel mai puţin aleşi.[33]

Revenind la societatea noastră,aici, cei hipersensibili nu sunt idealul filozofiilor culturale şi în general li se spune că este ceva în neregulă cu ei.Conform lui Elaine Aron:

„Mulţi HSP ştiu ce înseamnă prejudecata.Când nu am fost simplu ignoraţi,am fost priviţi cu milă sau denigraţi ca având stimă de sine scăzută sau ca fiind nevrotici"[34].

HSP-ii sunt familiarizaţi cu marginalizarea.În multe cazuri sunt trataţi ca şi cum *„ nu ar avea acelaşi drept ca şi ceilalţi să existe pe planetă"* după cum remarcă cei de la HSPHealth.com[35].

Problema este că se consideră valide miturile, prejudecăţile legate de sensibilitate, doar pentru că au persistat cultural mult timp şi au creat ataşamente emoţionale. Aici se vede cât de important este *să chestionăm emoţiile pe care ni se transmite că ar trebui să le simţim faţă de caracteristicile diferite ale unui anumit grup de oameni*.

Traversăm o perioadă propice pentru ca dispunem de cercetările prin care să dizolvăm miturile şi stereotipurile cu care se confruntă hipersensibilii şi putem să schimbăm naraţiunea socială în ce îi priveşte. Responsabilităţile pentru aceasta sunt larg împărţite, dar în principal, trebuie să-i informăm pe ceilalţi şi să-i pregătim emoţional pentru această schimbare în percepţie.Trebuie să răspândim aceste conştientizări ştiinţifice la cel mai larg nivel posibil şi prin toate formele de comunicare disponibile acum.

Am dat dovadă că avem o plasticitate mare la nivel cultural de-a lungul timpului. Privind sumar trecutul, se poate vedea un trend de comportamente mereu updatate pe măsură ce noi conştientizări care duc la rezolvarea problemelor, apar.Schimbările culturale de amploare se pot produce în ritm accelerat atunci când ne folosim ingeniozitatea moştenită şi facem loc pentru diversitatea în conduita noastră.

- Dificultăţile de a stabili limite personale.

Celor sensibili le este dificil să impună cu hotărâre limite personale în relaţiile cu ceilalţi.Ei sunt binevoitori şi evită să dezamăgească şi astfel pot să se implice în proiecte şi planuri ale altora în ciuda nevoilor lor. Ei au nevoie să impună limite clare în cazul relaţiilor toxice de la locul de muncă sau în familie, în care au de-a face cu energia negativă şi cu criticile celorlalţi.Aceste interacţiuni sunt un chin interior,mai ales pentru că prin firea lor,ei merg din cale afară să evite conflictele (HSPhealth.com,2013).Aron observă dinamica limitelor în cazul multor HSP:

[33] Aron, N.Elaine, *The Highly Sensitive Person – How to thrive when the world overwhelms you*, Ed. Element, 2003, pag 15
[34] Aron, N.Elaine, *The Highly Sensitive Person in Love,*Ed Broadway Books,2000,pag 6
[35] Ref: http://www.hsphealth.com/highly-sensitive-person-shadows/

„ În afara cazului în care ai fost încurajat sau învăţat să îţi dezvolţi limite personale bune,ele sunt probabil orice altceva.Eşti supra-muncit.Conştiinciozitatea ta este exploatată.În mod constant spui da şi ai resentimente mai târziu.Ori mergi la cealaltă extremă –din când în când, sau aproape întotdeauna -stabilind limite care resping totul şi pe toată lumea.În fine,îi laşi pe ceilalţi să îţi spună că eşti slab,că nu te afirmi,că eşti co-dependent –ori altfel,insensibil,rigid şi arogant –mai de grabă decât să decizi pentru tine ce fel de persoană eşti sau ce limite vrei să ai”.[36]

Din punct de vedere fizic, HSP-ii au nevoie de repaos mai des de la stimulii sub formă de zgomot,lumină,chimicale,electronice,temperaturi înalte sau scăzute, discomfort.Sistemul lor nervos procesează o cantitate mare din aceşti stimuli şi deseori nu în mod conştient (HSPhealth.com,2014) aşa că este necesar să înveţe să stabilească limite în expunerea la ei.O detaliere mult mai comprehensivă a surselor de stres şi epuizare pentru HSP şi deci metode de a le reduce, se poate găsi în acest articol excelent de pe site-ul HSPhealth.com: *http://www.hsphealth.com/how-to-prevent-burnout.*

- Relaţia cu locurile de muncă.

Pentru cei hipersensibili,de obicei, ce contează în munca lor, este sa facă ceva pentru că respectă valorile lor, este interesant şi provocator.Ei se simt cel mai bine muncind în scopuri care necesită creativitate şi în care pot să îşi folosească orientarea umanitară,în care recompensa este activitatea în sine.

Capacitatea tehnică a evoluat enorm în ultimii o sută de ani, în societatea noastră.Acum putem să automatizăm marea majoritate a locurilor de muncă actuale, eliberând oamenii de ocupaţii monotone,repetitive şi care nu contribuie la evoluţia unei persoane în vreun fel. Aceasta puternică realitate are multe implicaţii pentru felul în care ne trăim vieţile, aducem o contribuţie şi accesăm resursele pentru trai.

În altă ordine de idei,folosirea mecanizării şi a automatizării este o forţă pozitivă în căutarea profitului de către industrii, care permite productivitate mult crescută şi risc de folosire redus (lipsa accidentelor de muncă).Acest subiect este dezvoltat de universităţi de profil, observatori ai tehnologiei şi autori notabili ca economistul Jeremy Rifkin –în cartea sa *The End of Work*[37], futuristul/ public speaker-ul Federico Pistono, în lucrarea *Robosts will steal your job,But that's ok*[38]şi mulţi alţii.

Estimările arată că din ce în ce mai mulţi angajaţi vor fi înlocuiţi de aplicaţii tehnologice.Un raport al cercetătorilor de la Oxford sugerează că 45 la sută din ocupaţiile din America vor fi automatizate în următorii 20 de ani[39].Concluzia este că,în prezent, robotizarea a depăşit cu mult în productivitate capacitatea fizică a oamenilor cât şi pe cea a gândului, prin capacitatea de calcul. Folosirea automatizării într-o perspectivă sinergistică asupra industriei, focusată pe eficienţa materială şi a muncii, împreună cu o strategie pentru sustenabilitate poate creea o abundenţă de bunuri care ne susţin existenţa ,eliminând corvoada muncii repetitive şi fără un scop, care ne ocupă mare parte din vieţi (The Zeitgeist Movement,2013).

[36] Aron, N.Elaine, *The Highly Sensitive Person in Love,*Ed Broadway Books,New York,2000,pag 57.
[37] Rifkin,Jeremy, *The End of Work: The Decline of the Global Labor Force and the Dawn of the Post-Market Era,*Ed Putnam Publishing Group,New York,1995.
[38] Pistono,Federico,*Robosts will steal your job,But that's ok,(n.p.),2012.*
[39] Ref: http://www.technologyreview.com/view/519241/report-suggests-nearly-half-of-us-jobs-are-vulnerable-to-computerization/

Etica *"*muncii pentru venit*"* este o valoare culturală dominantă astăzi.Dar ea este menţinută iresponsabil şi devine nimic altceva decât o structură impusă arbitrar, anacronică în contextul stării actuale a tehnologiei, care este capabilă să asigure nevoile a suta la suta din populaţia globală (şi peste). [40]

În multe feluri, avem o societate avansată din punct de vedere tehnologic şi informaţional, dar peste aceste realităţi se suprapun valori foarte vechi şi tradiţii încăpăţânate.O caracteristică corozivă a sistemului de muncă pentru venit este aceea că, în logica acestuia, nu contează ce fel de ocupaţii sunt plătite ori dacă ele au vreo contribuţie socială reală, atâta timp cât ele există pentru a susţine consumul şi profitul (The Zeitgeist Movement,2014). De exemplu, în teorie, ai putea fi plătit ca să testezi gumă de mestecat, opt ore pe zi, ori prestând altă muncă lipsită de orice sens.Din punct de vedere al sistemului actual, este absolut viabil.

În modelul socio-economic actual, mulţi HSP sunt forţaţi să accepte posturi care nu numai că nu au vreo tangenţă cu vocaţiile lor, dar care sunt şi ireverenţioase faţă de aptitudinile şi potenţialul lor. Deseori, ei nu au respect pentru convenţiile şi structura de la locurile de muncă.Mai mult, lor le displace atât să-i conducă pe alţii, cât şi să fie conduşi. Ted Zeff,într-un interviu la un post de radio american arată că:

„*Stresul de la locurile de muncă îi pune la mare încercare pe mult HSP [...]Este foarte greu pentru ei să fie într-un mediu de lucru zgomotos,înalt stimulant,cu şefi rigizi care nu înţeleg cum este să fii o persoană cu sensibilitate crescută.Este foarte dificil pentru HSP-ii care au un şef dur care îi judecă în permanenţă –vor reacţiona mult mai profund decât alţi oameni care pot să spună « asta e.. » şi pe care nu îi deranjează".*[41]

Site-ul HSPHealth abordează problema comună a epuizării pe care hipersensibilii o suferă la locurile de muncă:

„*Extenuarea la locul de muncă poate să apară inclusiv:*

1. *Când munca pe care o facem nu se potriveşte cu abilităţile sau cu interesele noastre*
2. *Când ştim că nu suntem interesaţi de o anumită sarcină sau îndatorire şi ne forţăm să o facem prea des*
3. *Când mediul nostru de lucru este bazat pe frică şi este foarte politizat*
4. *Când avem prea multe urgenţe,atât la serviciu dar şi acasă*
5. *Când suntem bolnavi sau un membru de familie este bolnav, determinându-ne să ardem lumânarea la ambele capete*

Munca[pentru venit] prezintă provocări particulare pentru persoanele cu sensibilitate crescută întrucât avem nevoie de o activitate cu însemnătate, realizată în ritmul personal şi care este chemarea noastră"".[42]

Automatizarea rolurilor relevante în muncă şi asigurarea nevoilor oamenilor direct, prin ştiinţa şi tehnologie, ar opri risipa energiei şi creativităţii noastre creând condiţiile ca

[40] Vedeţi: https://www.youtube.com/watch?v=K9FDIne7M9o

[41] Un transcript al interviului se poate găsi aici :*www.shrinkrapradio.com/213.pdf* ;paragraful citat se găseşte la paginile 6-7

[42] Ref : http://www.hsphealth.com/how-to-prevent-burnout/

fiecare să putem să ne urmărim succesul *în termenii personali*.În felul acesta ar fi posibil să ne întoarcem în şcoli şi să studiem ce preferăm noi să studiem, pentru o contribuţie care face diferenţa (Fresco,2011).

- Condiţia în sistemul economic.

Sistemul economic folosit în societate este o influenţă majoră asupra calităţii vieţilor noastre prin faptul că ne determină accesul la resursele pentru însăşi supravieţuire dar şi în mare parte, imaginea statutului şi a succesului personal – în sens larg, evoluţia *bio-psiho-sociala*[43]. Mulţi HSP se zbat să supravieţuiască în modelul economic actual (HSPHealth.com,2014).

Sistemul economic pe care îl folosim astăzi este arena unor acte extreme de competiţie. Mai exact,regulile lui produc o stratificare economică /o divizare a populaţiei în clase sau grupuri superioare şi inferioare pe bază de statut socio-economic.

Această tendinţă inerentă market capitalismului, după cum s-a constatat în studiile asupra sănătăţii publice, are o legătură directă cu prevalenţa patologiilor fiziologice şi psihologice, mai ales în rândurile celor aflaţi în eşaloanele defavorizate ale societăţii[44].

Într-un sistem social global în care peste 50 la sută din populaţia lumii trăieşte cu mai puţin de 2.5 dolari pe zi[45],în care directorii de companii au salarii de până la sute de ori mai mari decât lucrătorii obişnuiţi,în care 40 la sută din averea planetei este deţinută de 1 la sută din populaţie[46] şi în care peste 1 miliard de oameni global trăiesc cu foamete cronică[47]mulţi sunt limitaţi la un trai cu lipsa banilor pentru o nutriţie mai bună,servicii medicale sau educaţie.

Este important de subliniat că un sistem economic este mai mult decât o structură de suport pentru supravieţuire şi satisfacerea nevoilor, fiind şi un modelator al valorilor,al relaţiilor sociale şi al felului în care ne raportăm la mediul fizic.Din acest punct de vedere,etosul actual motivează lăcomia, urmărirea interesului personal şi câştigul de pe urma altora şi a habitatului.Toate acestea sunt necesare de adoptat în zbuciumul constant pentru venit şi supravieţuire. (The Zeitgeist Movement,2013).Stilul promovat este unul pe care un HSP îl asimilează foarte greu, dacă nu deloc.Site-ul HSPHealth.com precizează:

„Aviditatea nu funcţionează ca strategie de viaţă pentru cei mai mulţi hipersensibili.O parte din cauză este fizică, fiind nevoie de multă energie[din partea lor] direcţionată spre

---

[43] Termen care subliniază interdependeţa dintre aceste trei componente care joacă un rol în modelarea condiţiei fiinţei umane.Biologia noastră este afectată de psihologia noastră şi de relaţia cu mediul social.Ca exemplu,s-a constatat în studii, cum copiii ai căror părinţi se declară stresaţi sau anxioşi, au cu 50 la sută mai multe şanse să aibă astm. Cu alte cuvinte, stările emoţionale ale părinţilor programează profund fiziologia copiilor (Maté,2014). Ref: http://content.time.com/time/health/article/0,8599,1912184,00.html

[44]Termenul de *violenţă structurală* este folosit de oficialităţi din studiul epidemiologic şi al sănătăţii publice pentru a cuprinde aceste efecte. Fostul şef al Centrului de Cercetare a Violenţei al Harvard Medical School,James Gilligan a definit violenţa structurală ca fiind „*rata mărită de moarte şi incapacitate suferite de cei care ocupă un loc în eşaloanele inferioare ale societăţii*" - Gilligan,James,*Violence*,Ed Grosset/Putnam,New York,1992 . Dacă luăm ca exemplu boala de inimă - una din principalele afecţiuni cauzatoare de moarte pe plan mondial conform OMS -un studiu al epidemiologului Ralph R. Frerichs, focusat pe disparitatea socioeconomică din Los Angeles, California, USA ,a constatat că rata morţii cauzate de boli cardio-vasculare era *cu 40 la sută mai mare* pentru oamenii săraci decât pentru cei mai înstăriţi. Ref :Heart Disease Tied to Poverty, New York Times, 1985 http://www.nytimes.com/1985/02/24/us/heart-disease-tied-topoverty.html

[45] Studiu produs de Banca Mondială în 2005;

[46] Ref: One percent holds 39 percent of global wealth [http://www.rawstory.com/rs/2011/05/31/one-percent-holds-39- percent-of-global-wealth/]

[47]Ref:http://www.news-medical.net/news/20090623/102-billion-starving-people-worldwide-UN-says.aspx

câştig personal.Alt motiv este natura noastră.Vedem partea dezumanizantă a lăcomiei, distrugerea animalelor şi a resurselor naturale, necesară pentru a susţine lăcomia.Al trei-lea motiv este natura noastră de a reflecta înainte de a acţiona."[48]

Recompensele acestui sistem sunt alocate disproporţionat, celor care ştiu să exploateze mecanismele pieţei, cum sunt de exemplu, managerii de fonduri speculative [49].În contrast,ocupaţiile blânde, tipice pentru HSP, sunt aproape constant marginalizate şi răsplătite cu niveluri reduse de venit -ca în cazul, de exemplu,al profesorilor care încă mai merg cu tramvaiul la serviciu după o viaţă de muncă.

Mulţi HSP se zbat cu un standard de viaţă precar şi circumstanţe în care se îmbolnăvesc din cauza datoriilor,şomajului,riscurilor în creştere asupra sănătăţii, atât mentale cât şi fiziologice inclusiv a problemelor din copilărie generate de structura economică actuală.

De exemplu, în România, maltratarea copiilor îşi găseşte una din cauzele principale în privaţiunile economice din zonele dezorganizate social.Rata maltratării copiilor este mai ridicată în mediul urban, în zonele caracterizate de status economic redus care conduce la oportunităţi de educaţie scăzute,acces limitat la grijă medicală, schimbarea frecventă a rezidenţei, care împiedică sedimentarea relaţiilor sociale între membrii comunităţii şi disponibilitate redusă pentru creşterea şi supravegherea copiilor datorită monoparentalitatii[50] (Iovu, 2010).

Legând aceste realităţi de condiţia celor hipersensibili, s-a constatat că ei *sunt chiar mai afectaţi* decât cei mai puţin sensibili de abuzul fizic,emoţional,izolarea,pedepsirea,neglijarea alimentaţiei,a îmbrăcămintei - mânate de frustrare din partea părinţilor sau celor care au grijă de ei.Elaine Aron afirmă:

„Când mi-am început cercetarea am descoperit ‚două tipuri' de HSP.Unii au descris că au dificultăţi cu depresia şi anxietatea,alţii au relatat foarte puţin din aceste sentimente.Separaţia dintre cele două grupuri a fost destul de clară.Mai târziu am descoperit că HSP-ii deprimaţi şi anxioşi, aproape toţi au avut copilării problematice.Copiii non-hipersensibili cu copilării problematice nu arată nici pe departe atâta depresie şi anxietate."[51]

Deviind de la subiectul eseului, observaţia este că trăim într-un sistem monetar/competitiv/bazat pe proprietate,care ne-a înscris pe o pantă de declin accelerat din punct de vedere al sustenabilităţii sociale şi a habitatului. Anvergura detrimentelor perpetuate de acest sistem include faptul că influenţa şi mobilitatea socială[52] sunt limitate drastic de puterea de cumpărare;politicile monetare sunt folosite pentru consolidarea avantajelor claselor superioare economic;sănătatea mentală este pe un trend clar descendent;în termeni de sustenabilitate ecologică, prin nevoia de consum ciclic al resurselor planetei necesară pentru

[48] Ref: http://www.hsphealth.com/ambition-greed/

[49]Aceştia nu fac decât să mute bani dintr-un loc în altul fără nicio contribuţie la creaţie sau inovare şi care deţin printre cele mai mari averi ale planetei. Vedeţi : "The 40 Highest-Earning Hedge Fund Managers", Nathan Vardi,Forbes[http://www.forbes.com/sites/nathanvardi/2012/03/01/the-40-highest-earning-hedge-fund-managers-3/]

[50]Vedeţi:
https://www.google.ro/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0CDcQFjACahUKEwjCsvPR6PDGAhWSB9sKHVNaDbQ&url=http%3A%2F%2Fdoctorat.ubbcluj.ro%2Fsustinerea_publica%2Frezumate%2F2010%2Fsociologie%2FIOVU_MIHAI_BOGDAN_RO.pdf&ei=dqOwVcKfFpKP7AbTtLWgCw&usg=AFQjCNExqId4rEln_k0MUzdFZ6ZugCWz6g&sig2=y-_Sir7tUnqOFc1DS5jnvQ

[51] Aron, N.Elaine, *The Highly Sensitive Person – How to thrive when the world overwhelms you*, Ed. Element, Londra,2003, p.66

[52]Mobilitatea socială reprezintă uşurinţa cu care poţi să urci în eşaloanele sociale, pornind de la cel în care te-ai născut.

funcţionarea economică, consumăm într-un an ceea ce Pământul regenerează într-un an şi şase luni[53].

Totuşi, când ne gândim la aceste probleme,trebuie să reţinem că nu sunt imuabile.*Ele pot fi rezolvate*.Din punctul de vedere al organizaţiilor de sustenabilitate şi stabilitate socială şi ecologică, pentru aceasta este nevoie de o reorientare economică şi industrială, care părăseşte economia de piaţă/capitalistă (Joseph,2014).

Este unul din scopurile pentru care pledează mişcarea non-politica pentru sustenabilitate globală *Zeitgeist Movement*,fondată în 2009.Cercetările mişcării arată că prin avansul în ştiinţă şi tehnologie pe care l-am avut în ultimii 100 de ani avem capacitatea de a creea o abundenţă materială care ar putea să catapulteze lumea într-o eră *post-penurie* - transcendentă a penuriei resurselor[54].

Dispunem de resursele şi metodele industriale pentru a hrăni,îmbrăca şi construi locuinţe pentru sută la sută din populaţia planetei.[55] Prin progresul din ştiinţele sociale şi comportamentale putem să asigurăm pentru toţi o educaţie relevantă, perfecţionând un nivel de sănătate mentală mult peste ce am cunoscut până acum.

Avem nevoie de o reîntoarcere la un set de valori care ne-ar permite să supravieţuim (Fresco,2012).În acest context, avem posibilitatea unei revoluţii conştiente social, pentru un nou sistem socio-economic care lasă în urmă problemele regenerate ciclic de instituţiile sociale actuale statornicite.

„Într-o lume în care nicio faptă bună nu trece nepedepsită,este uşor de văzut cum cei mai sensibili ai condiţiei umane nu pot evita să sufere un fel de traumă a spiritului, când bunăvoinţa sinceră ca de copil,curiozitatea şi dezvoltarea raţiunii, sunt călcate,suprimate şi distruse de tradiţionalism încăpăţânat,forjat de presupusa ‚virtute' a elitismului arogant."

-Peter Joseph,fondatorul Mişcării Zeitgeist.

Aflaţi orientarea Mişcării Zeitgeist pe http://thezeitgeistmovement.com/ .

Putem să avem respect pentru individualitatea noastră cu ajutorul informaţiilor din cărţile şi site-urile dedicate HSP-iilor

Studiile asupra sensibilităţii crescute permit privilegiul de a cunoaşte influenţa predispoziţiilor trăsăturii asupra factorilor de temperament,psihologici,cognitivi, fiziologici.Ele permit acumularea de abilităţi esenţiale pentru calitatea vieţilor oamenilor.

Cărţile şi site-urile care se concentrează pe hipersensibilitate explică de ce gândesc şi se simt diferit HSP-ii şi le dau şansa să observe că nu este nimic în neregulă cu felul lor de a fi

[53] Ref: http://www.footprintnetwork.org/en/index.php/GFN/page/footprint_basics_overview

[54]În cercurile ştiinţifice şi tehnologice se foloseşte termenul "post-scarcity".

[55]În ce priveşte hrana de exemplu,organizaţii internaţionale majore au afirmat că în mod statistic există suficiente alimente pentru a hrăni toată lumea şi că foametea –cum este cea cronică a peste 1 miliard de oameni în prezent - nu este cauzată de lipsa resureselorRef: [http://www.wfp.org/hunger/causes]. Global se estimează că între 30 şi 50 la suta (1.2-2 miliarde de tone) din toată mâncarea produsă *nu ajunge vreodată în stomacul unui om* –este irosită.

Ref : http://www.imeche.org/knowledge/themes/environment/global-food

sau cu felul în care aleg ei să petreacă timpul.Astfel,cei ce se învinuiesc pentru firea, preferinţele interesele lor diferite, pot să lase în urmă atitudinea aceasta.

Cărţi ca cele ale lui Elaine Aron, Susan Cain, David Ritchey, Ted Zeff şi altele importante, includ informaţii despre:

- Predispoziţiile de temperament şi psihologice care se moştenesc de la sensibilitatea crescută;
- Biologia trăsăturii şi cum pot HSP-ii să aibă grijă de sănătatea lor, respectând nevoile sistemului nervos cu sensibilitate crescută;
- Cum pot HSP-ii să-şi creeze şi să-şi menţină sănătatea fizică şi emoţională;
- Deosebirea dintre stimă de sine scăzută şi hipersensibilitate[56];
- Unelte pentru reducerea stresului şi a anxietăţii în situaţiile sociale, menite special pentru hipersensibili;
- Cum pot fi organizate munca, hobby-urile şi viaţa socială aşa încât să aducă motivaţie şi plăcere, evitând epuizarea sau anxietatea;
- Diferentele în percepţia culturală a hipersensibilităţii şi a introversiei, în diferite societăţi;
- Cum să ne creştem copiii noştri cu sensibilitate crescută ca să ajungă deştepți, conştiincioşi şi creativi, valorizându-se pentru stilul lor de a fi.[57]

Site-uri importante pentru HSP sunt:

- Site-ul HSPHealth.com.

Acest site distilează informaţii unice asupra sensibilitătţii crescute.Articolele inteligente şi subtile postate sunt presărate cu o mulțime de observaţii profunde despre cum se manifestează hipersensibilitatea la indivizi. Sunt unele care arată cum să ne dezvoltăm potenţialul de creativitate spre care suntem înclinați, altele care au soluții pentru anxietatea socială, epuizarea fizică sau mentală produsă de suprastimulare ;există coaching pentru întărirea limitelor personale fragile şi multe alte resurse de interes pentru HSP.

Sunt recomandate cel puțin următoarele articole de pe site:

- *HSP traits* -ca să-l citiţi trebuie să deveniţi membru al site-ului,gratuit.Apoi mergeţi la secţiunea *Library*. http://www.hsphealth.com/library/

La fel pentru următoarele:

- *Introverts and social stress;*
- *Cultural anxiety and HSPs;*
- *What îs sensory defensivness?;*

Următoarele se găsesc pe blog-ul site-ului- http://www.hsphealth.com/blog/ -fără să fie nevoie de membership:

[56]Stima de sine scăzută poate fi considerată teama de judecata altora şi se capătă din feedback negativ primit în structura de famile,din partea anturajului,sugestiilor invalidante din filme, cărți, reviste, emisiuni televizate,cu alte cuvinte de la mediul în care persoana există. Introversia şi sensibilitatea sunt *înnăscute* şi aduc exclusiv o preferinţă pentru medii cu stimulaţie mai redusă (Aron,1996).

[57]Cărţi de referinţă sunt *The Highly Sensitive Child,Helping our children Thrive when the world overwhelms them* Ed.The Rivers Press,New York,2002 ,scrisă de Elaine Aron şi *The strong Sensitive Boy – Help your son become a happy, confident man*. Ed. Prana Publishment,San Ramon CA, 2010 ,scrisă de Ted Zeff.

- *Telltale signs you are a Highly Sensitive Person;* http://www.hsphealth.com/telltale-signs-of-highly-sensitive-person/
- *HSP identity - a plant în the right place;* http://www.hsphealth.com/hsp-identity-a-plant-in-the-right-place/
- *The lonliness problem;* http://www.hsphealth.com/the-loneliness-problem/
- *How the creative process helps Highly Sensitive People;* http://www.hsphealth.com/how-the-creative-process-helps-highly-sensitive-people/
- *The emergence of the outsider;* http://www.hsphealth.com/emergence-outsiders/
- *How Highly sensitive people can prevent burnout.* http://www.hsphealth.com/how-to-prevent-burnout/

Continuând lista site-urilor utile,avem:

- HSPerson.com. Este vorba de site-ul lui Elaine Aron. Aici găsiţi informaţii de la cea care pus bazele acestui câmp de cercetare şi de asemnea „self test-ul" care vă arată dacă sunteți probabil HSP.
- HighlySensitive.org
- Site-ul pentru bărbaţi hipersensibili al lui Ted Zeff –www.drtedzeff.com
- Site-ul de vindecare emoţională al lui Judith Orloff –www.drjudithorloff.com

Elaine Aron lucrează în prezent la un documentar numit *Sensitive- The Untold Storry,* cu scopul de a răspândi informaţiile despre trăsătura de sensibilitate crescută la nivel „mainstream". Filmul acesta este o ocazie importantă pentru ca milioane de oameni să se familiarizeze cu trăsătura de hipersensibilitate,din multiple unghiuri. Vedeţi trailer-ul aici:

https://www.youtube.com/watch?v=LIxSUqiLoOM

Conştientizarea felurilor în care se manifestează această trăsătură– capacităţile personale, nevoile, motivaţiile, toleranţa diferită la stimulaţie, poate să îmbunătăţească viaţa unui hipersensibil, considerabil.

Să folosim studiile asupra hipersensibilităţii şi introversiei în cât mai multe aspecte ale vieţii. Ele sunt o permisiune de a avea un respect de sine real.Ele pot să adauge entuziasm,plăcere în viaţa noastră. Validarea profundă a felului nostru de a fi pe care ne-o dau este sprijinul cheie pentru a ne putea aduce contribuţia noastră relevantă în lume.

Mihai Popa,
Student psihologie,
Bucureşti
iulie 2015

mpopa.adr@gmail.com

BIBLIOGRAFIE

1. **André, Cristophe**, *Stările Sufleteşti. Învaţarea seninătăţii*, Ed. Trei,Bucureşti, 2010;

2. **Aron,N. Elaine**, *The Highly Sensitive Person - How to thrive when the world overwhelms you*, Ed. Element,Londra, 2003;

3. **Aron,N. Elaine**, *The Highly Sensitive Person in Love*,Ed Broadway Books,New York,2000;

4. **Cain, Susan**, *Quiet -The Power of Introverts in a world that can't stop talking* , Ed Penguin Books,Londra 2012;

5. **Dunning, Donna**, *Ce Tip de Carieră ţi se potriveşte - Cum să-ti găseşti cariera perfectă*, Ed Trei,Bucureşti, 2013;

6. **Gilligan,James**,*Violence*,Ed Grosset/Putnam,New york,1992;

7. **Kindlon, Dan;Thompson,Michael** *Crescându-l pe Cain - Să ocrotim viaţa emoţională a băieţilor*, Ed Herald,Bucureşti,2014;

8. **Kohler, Gernot; Alcock, Norman**; *An empirical Table of Strucutral Violence,*1976;

9. **Ritchey, David**, *The HISS of the ASP –Understanding the Anomalous Sensitive Person*, Ed Headline Books,Tera Alta, 2003;

10. **Veblen, Thorstein,** The Instinct of Workmanship and the Irksomeness of Labor, în *Essays in Our Changing Order*" , pp.93 94

11. **Zeitgeist Movement,** *The Zeitgeist Movement Defined –Realizing a New Train of Thought, (n.p.),*2014;

12. **Zeff,Ted**, *The Strong Sensitive Boy – Help your son become a happy, confident man,* Ed Prana Publishment,San Ramon CA,2010.

1. www.drjudithorloff.com
2. www.hsperson.com ;
3. http://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/
4. www.hsphealth.com ;
5. http://www.hsphealth.com/blog/
6. http://www.hsphealth.com/library/
7. www.highlysensitive.org
8. http://www.psychologies.ro/
9. www.drtedzeff.com,
10. https://www.thevenusproject.com/en /,
11. http://thezeitgeistmovement.com/.