Cum să ai o părere bună despre tine dacă eşti hipersensibil(ă) fizic şi emoţional. Respectă-te dacă esti retras(ă), sensibil(ă) la stimulaţie, reacţionezi repede emoţional

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

Te afectează stimulaţia intensă? Sunetele repetitive sau lumină intensă te împiedică să te concentrezi, te epuizează mai repede? Felul în care se simt ceilalţi îţi schimbă dispoziţia? Te ţi deoparte de confruntări, certuri? Eşti sensibil la remarci şi critici?

Sunt şanse mari să ai trăsătura de ***hipersensibilitate.***

Hipersensibilitatea este o trăsătură care modelează relaţia psihologică şi fiziologică a individului, pe ansamblu cu mediul.Ea apare la un procent de 15-20 la sută din populaţie şi este moştenită de ambele sexe.

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;
- Locul în societate, nivelul de satisfacere a nevoilor şi standardul de viaţă al celor sensibili;
- Surse care pot să îi ajute pe hipersensibili să îşi construiască o bună stimă de sine şi să obţină o uşurare a stresului din viaţa lor;

Mai întâi se cere precizarea că scriind despre trăsături psihologice, s-au făcut generalizări şi s-au folosit etichete –hipersensibil,HSP,fragil, etc.Orice descriere care asociază indivizii cu un set de caracteristici percepute, alunecă spre stereotipizare.Realitatea este că suntem cu toţii indivizi unici a căror expresie şi definiţie sunt modelate de o varietate de alte influenţe şi experienţe de mediu,în afara celor genetice.Acest fapt este menţionat aici pentru a focusa cititorul pe a vedea dincolo de etichete. Acestea fiind spuse, să începem.

Hipersensibilii sunt de obicei sensibili emotional.Ei sunt fragili la prea multe presiuni şi emoţii, suferind mai mult şi mai des (André, 2010). Mai mult, ei sunt epuizaţi mai repede de mediile supra-stimulante, cu zgomote repetitive, lumini puternice, înghesuială.Aceştia 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".De aici înainte, ne vom referi şi noi la hipersensibili prin abrevierea HSP.
Elaine sugerează ca HSP-ii au un temperament afectiv şi *„simt emoţii excepţional de puternice – câteodată runde acute de bucurie, dar şi tristeţe, melancolie şi frică"*[1];

Ea arată că aceştia sunt între 15-20 la sută indivizi (de ambele sexe) din populaţie – unul din cinci oameni- care se nasc cu un sistem nervos hiper-senzitiv.Sistemul lor nervos are particularitatea de a procesa cantităţi mai mari de stimuli.De aceea, 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."[2]

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);

Din punct de vedere biologic, a avea trăsătura de hipersensibilitate implică a moşteni o alelă[3] mai scurtă a genei care codifică transportul neurotransmiţătorului *serotonină*, în sistemul nervos (Aron, 1996). Aceasta se traduce în a avea *amigdale cerebrale* mai activate în timpul situaţiilor cu încărcătură emoţională. Prin această excitabilitate hipersensibilii simt mai mult, se gândeasc mai mult la ceea ce experimentează şi sunt înclinaţi să fie mai vigilenţi la lucruri şi detalii.

La nivel de emisfere cerebrale, trăsătura este asociată cu a avea o participare mai mare decât în mod obişnuit, a emisferei drepte, la funcţii aflate în mod normal sub competenţa emisferei stângi (Ritchey,2003).Caracteristica este asociată cu un stil cognitiv concentrat pe imaginea de ansamblu, care indeamna la a explora ideile, a jongla cu posibilităţile şi cu relaţiile dintre concepte. Hipersensibilitatea este o trăsătură normală. Conform lui Elaine Aron,

„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".[4]

În continuare sunt prezentate predispoziţii fiziologice temperamentale,cognitive,emoţionale ale sensibilităţii crescute, pe care mulţi din cei sensibli le împărtăşesc. Informaţiile au ca surse cercetători, autori şi site-uri dedicate.Ele sunt utile celor care doresc să exploreze cât împărtăşesc din această trăsătură:

---

[1] Cain, Susan, *Quiet – The Power of Introverts in a world that can't stop talking,* Ed. Penguin Books,Londra, 2012, p. 136;

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

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

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

- *„ASP-ii [HSP-ii] sunt foarte sensibili la zgomote puternice, lumini intense, temperatură, umiditate, texturi, gusturi şi mirosuri”;*[5] [6]
- 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;[7]
- Hipersensibilii *„au sentimentul exacerbat de a fi vulnerabili şi de a trebui să fie atenţi la tot, dinainte şi tot timpul”*[8]. 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;[9]
- 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”.* [10]
- 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*[11]
- 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.

---

[5] 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 influenţează temperamentul, fiziologia, emoţiile şi procesele cognitive. A numit-o „*The HISS of the ASP –Understanding the Anomalous Sensitive Person*”.

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

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

[8]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.

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

[10]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 - Două preferinţe de a lucra ale celor sensibili, conform Donei Dunning: par sa fie acelea că a) ei nu sunt productivi când li se impune un ritm grăbit de a lucra, aceasta fiind în antiteză cu impulsul lor de a cauta să-şi formeze o imagine de ansamblu asupra problemei si ramificaţiilor ei filozofice, morale ;si b) ei tind să-şi infuzeze obiectivele de muncă cu respect pentru bunăstarea altora şi a mediului.Ed Trei,2012,p 420.

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

- *„Abuzul si adversitatea sunt mai greu de vindecat de către cei hipersensibili”*-HSPHealth.com[12]
- HSP-ii au o fire foarte conştiincioasă: *„încearcă din greu să nu facă greşeli sau să nu uite lucruri”*[13];
- Hipersensibilii se simt neconfortabil în preajma cuiva nerăbdător (HSPHealth.com,2012)
- Cei cu sensibilitate crescută au probleme în a-şi menţine concentrarea dacă sunt sub presiune, fiind evaluaţi în timp ce fac un lucru;
- HSP-ii au un stil de a percepe problemele în care preferă să ţină posibilităţile deschise, să testeze diferite variante, punând preţ pe insiprație, 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*[14]
- 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”*[15] 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 vieții - 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[16]. Sistemul lor imunitar poate să fie atât hiperactiv cât şi hipoactiv faţă de antigeni[17].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.

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

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

[14] Aron, N. Elaine, *The Highly Sensitive Person – How to thrive when the world overwhelms you*, Ed. Element,Londra, 2003, pag 18

[15] Idem,p.18

[16]Ritchey, David, *The HISS of the ASP – Understanding the Anomalous Sensitive Person*, Ed. Headline Books, 2003, p. 108

[17]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

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.

Aici este un link la site-ul lui Elaine Aron pentru chestionarul /auto-testul pentru trăsăturii de sensibilitate crescută:

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

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

Să ne concentrăm acum pe aspecte ale stilului de viaţă al celor sensibili.Vom viza probleme aici dar asta nu înseamnă că cei sensibili trebuie să aibă obligatoriu parte de acestea în viaţa lor. Aceştia pot să crească într-o familie,comunitate, subcultură de relativ privilegiu,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.Mai mult,oamenii care alcătuiesc acest subset pot să fie stereotipizati, alienaţi, dar şi văzuţi ca reprezentanţi ai autenticităţii, ai libertăţii, ai adevăratei naturi umane.Acesta a fost cazul lui Michael Jackson, care a fost evident deosebit de sensibil.O primire similară au avut Ghandi, Lincoln şi Maica Tereza.

Aşadar ne vom referi în continuare la cei care se zbat dintr-un motiv sau altul în etosul actual şi vom prezenta pe scurt următoarele teme: recepţia în general a temperamentului lor, dificultăţile lor de a stabili limite personale, încercările de la locurile de muncă şi condiţia în sistemul economic.

- Recepţia temperamentului lor, în general.

Cultura şi sociologia actuală fac dificil ca hipersensibilii să-şi menţină sănătatea, să se dezvolte neîmpiedicaţi, sau să se bucure de o conexiune socială reală şi să-şi găsească un loc printre ceilalţi.Ei nu găsesc satisfacţie în rolurile pe care le adoptă şi deseori simt că nu au un spaţiu în care să îşi exprime sinele autentic.

Sunt mai multe motive pentru care simpatia şi înţelegerea profundă pentru sensibilitate nu sunt furnizate în societate ori pentru care cei fragili sunt marginalizaţi în general.Ele se adaugă de altfel, unul altuia:

a) Un prim motiv are legătură cu lipsa de instrucţie personală şi educaţie care să permită acceptarea fără greutate a diferenţelor şi a variabilităţii dintre oameni. O problemă centrală aici este aceea că trăim într-o societate în care ne bazăm pe *opiniile oamenilor* –fie ale celor în general fie ale celor aflaţi în poziţii de putere–mai de grabă decât după constatările ştiinţifice rapid emergente (McLeish, 2014) – cum sunt cercetările din psihologie, sociologie şi disciplinele umane .Ele nu sunt adoptate suficient de repede. Astfel că persistă probleme de

înţelegere şi educaţie privind variaţiile normale în temperament, ceea ce ne face să nu le respectăm şi să le descurajăm.HSP-ii au senzaţia deseori că sunt *altfel,* şi primesc mesajul că sunt cumva ireductibil diferiţi.

b) Mulţi hipersensibili au probleme mari în a se susţine financiar în climatul economic actual.Ei nu sunt orientaţi spre acumulare sau materialism, reducându-şi astfel şansele de a-şi satisface nevoile de supravieţuire.Economia de piaţă capitalistă este discutabil cea mai relevantă caracteristică a societăţii în prezent, permeand fiecare aspect al traiului şi al felului în care sunt organizate instituţiile noastre.Prezenţa acesteia este cea a unui modelator de valori.Sistemul economic actual orientează toţi jucătorii spre o mentalitate competitivă şi convingeri care produc un etos de tipul „fiecare pentru el".Săpând mai adânc vedem că aceasta implică o ingnorare sau chiar o desconsiderare a sprijinului şi a bunăstării altora,o realitate cu atât mai caustică pentru vulnerabili.În zbuciumul constant pentru venit şi supravieţuire actual -alimentat de presupuneri de penurie- cei sensibili se găsesc de multe ori în condiţii dezumanizante în care le sunt negate resursele pentru o dezvoltare echilibrată şi sănătoasă. Mai multe despre relaţia HSP-iilor cu structura economică actuală, în secţiunea *Condiţia în sistemul economic*.

c) În al trei-lea rând avem de a face cu o epidemie de stres şi indisponibilitate emoţională a unuia pentru celălalt.Mulţi ne confruntăm cu invalidarea şi excluderea începând din copilărie – în structura de familie,grup de prieteni, şcoli – ceea ce ne face să ne închidem emoţional din ce în ce mai mult.Atitudinea adopatata este de genul "sunt în regulă de unul singur ,nu am nevoie de niciun ajutor".Există un efect de bumerang aici,în sensul că atunci când emoţiile şi sentimentele sunt receptate prost, în schimb, exprimarea de sine şi sensibilitatea în ceilalţi,ajung de multe ori să fie urâte.

Gabor Maté ,doctorul canadian specializat în tratementul dependenţei şi consilierea părinţilor,sugerează că în prezent aceştia sunt deseori prea stresaţi şi deprimaţi ca să fie prezenţi emoţional cu noi şi să ne încurajeze să fim deschişi şi 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:

„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 învaţăm să ne negăm sentimentele de frică şi nevoie (fiind dezaprobaţi sau respinşi din cauza lor) aceasta,

„ *ne obligă să ne asigurăm că aceste sentimente rămân uitate, evitând, de asemenea ,conştientizarea nevoilor şi temerilor celorlalţi*".[18]

Această 'apărare narcisistă', cum este numită de psihologi,ne împiedică să ne punem în locul celor sensibili şi să avem înţelegere pentru felul în care se simt ei.În funcţie de natura experienţelor timpurii, mulţi pot să păstreze 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

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

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.”[19]

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

„Când primim acest fel de atenţie, aceasta 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?”[20]

d) În fine, oamenii au identităţile asociate cu convingerile dominante şi stereoptipurile legate de feminitate şi masculinitate care persistă în societate. Sunt presupuneri despre comportamentele ideale masculine şi feminine, care fac prea puţin loc pentru stilul celor sensibili.

De mici,barbatilor li se transmite că nu ar trebui să fie sensibili ci să adereze la un „cod al băieţilor” - de a nu arăta emoţii ca frica,ruşinea sau remuşcarea (Aron,2000).Psihologul Ted Zeff Phd, autorul cărţii *The Strong Sensitive Boy -Help your son become a happy, confident man*,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.” [21]

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

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

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

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

„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". [22]

Conform lui Elaine Aron,în funcţie de gen,hipersensiblii se simt alienaţi pentru că se pliază mai puţin pe stereotipurile privind rolurile sexelor,vechi dar care mai ies la suprafaţă din când în când:

„[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* ".[23]

Aceste tipare nu sunt prezente însă în toate societăţile din lume.Comparativ, studiile asupra sensibilităţii 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 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.[24]

Revenind la societatea noastră,aici, celor hipersensibili li se spune deseori că este ceva în neregulă cu ei.Conform lui Elaine Aron:

„HSP-ii 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".[25]

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 site-ul HSPHealth.com[26].

---

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

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

[24] Aron, N.Elaine, *The Highly Sensitive Person – How to thrive when the world overwhelms you*, Ed. Element, 2003, pag 15

[25] Aron, N.Elaine, *The Highly Sensitive Person in Love,*Ed Broadway Books,2000,pag 6

[26] Ref: http://www.hsphealth.com/highly-sensitive-person-shadows/

În concluzie, dacă obiectivul este să schimbăm naraţiunea socială în ce priveşte sensibilitatea , conştientizările ştiinţifice din domeniu trebuie răspândite la cel mai larg nivel posibil şi prin toate formele de comunicare disponibile acum.

Oamenii trebuie informaţi şi pregătiţi emoţional pentru această schimbare în percepţie. La fel ca în istoria altor idei statornicite, presupunerile false trebuie dizolvate prin educaţie constantă şi prin expunerea la materiale, imagini şi reprezentări sociale care valorizează şi arată rolul social pozitiv al trăsăturii în cauza –în cazul nostru, sensibilitatea.[27]Stereotipurile trebuiesc înlocuite cu raţiune, simţ critic şi a o etică de a chestiona emoţiile pe care ni se transmite că ar trebui să le simţim faţă de diferenţele celor sensibili.

Părinţii au nevoie să se deprindă cu metode de educaţie care exclud pedepsirea (aceasta determinându-i pe copii să se închidă în ei înşişi şi să se înstrăineze emoţional de ceilalţi, cum a fost explicat) şi în care se pliază cu atenţie pe trăirile şi stările sufleteşti ale copiilor.

De asemenea,avem nevoie de o abordare macro, prin care să modificăm logica de funcţionare a instituţiilor noastre,astfel încât, pe lângă funcţiile pe care le îndeplinesc acum, ele trebuie să devină locuri de conexiune emoţională si de acceptare necondiţionata. Societatea trebuie să facă tranziţia de la una care,în cuvintele lui Gabor Maté*,"pedepseşte şi ostracizează şi înjoseşte şi ruşinează"* la una care *„recunoaşte şi sprijină exprimarea suferinţei [şi a stărilor sufleteşti]*".

- Dificultăţile de a stabili limite personale.

Cei sensibili au o natură binevoitoare şi deseori le este dificil să impună cu hotărâre limite personale.Fiind sensibili la perspectiva celorlalţi, ei sunt extra-constienţi când aceştia pot sa nu aibă nevoile satisfăcute.Ei au tendinţa deseori de a accepta aranjamente care au de-a face mai mult cu interesul celorlalţi decât cu a fi echitabile. Aron observă felurile în care cei sensibili se zbat să impună limite în viaţa de zi cu zi:

„În afara cazului în care ai fost încurajat(ă) sau învăţat(ă) să îţi dezvolţi limite personale bune,ele sunt probabil orice altceva.Eşti supra-muncit(ă).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(ă),că nu te afirmi,că eşti co-dependent(ă) –ori altfel,insensibil(ă),rigid(ă) şi arogant(ă) ,mai de grabă decât să decizi pentru tine ce fel de persoană eşti sau ce limite vrei să ai".[28]

Hipersensibilii au nevoie să stea departe de mediile competitive,în care se practică des critica.Există cazuri raportate de HSP care la locurile de muncă au avut de-a face cu conflicte cu colegii, fiind criticati des,care apoi s-au imbolnavit fizic,dezvoltând afecţiuni digestive (ulcere) sau imunitare (Zeff,2010).

Din punct de vedere fizic, ei 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 în mod subconştient (HSPhealth.com,2014) aşa că este necesar să înveţe să stabilească limite în expunerea la ei.O

[27] Ca exemplu, egalitatea în drepturi şi libertăţi a femeilor a fost obţinută în acest stil,prin educaţie constantă,prezentând în media şi alte forme de comunicare femei în roluri valorizante –conducand maşini,utilaje,ţinând discursuri publice,abordând chestiuni de politică, etc.Aceste expresii au erodat cu timpul stereotipurile privind femeile, au făcut loc pentru noi valori şi au elevat statutul acestora în societate.

[28] Aron, N.Elaine, *The Highly Sensitive Person in Love,*Ed Broadway Books,New York,2000,pag 57.

detaliere mult mai comprehensivă a surselor de stres şi epuizare pentru cei sensibili 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.*

- Încercările de la locurile de muncă.

Pentru mulţi din cei sensibili munca lor este satisfăcătoare când le angajează orientarea umanitară , aduce o contribuție în lume și este în ton cu valorile lor pe care le preţuiesc.HSP-ii simt cel mai bine în activităţile care necesită creativitate,care permit flexibilitate și expresie individuală.

Din păcate, sistemul locurilor de muncă prezintă unele provocări unice pentru aceştia. Multe din mediile locurilor de muncă sunt antitetice nevoii lor de a lucra în ritmul lor şi procesa problemele pe îndelete.Aceştia nu se simt bine la locurile de muncă foarte structurate şi preferă atât să nu fie conduşi cât şi să-i nu conducă pe alţii.

Psihologul Ted Zeff,într-un interviu la un post de radio american arată de ce este greu pentru HSP să facă faţă la un loc de muncă în care cineva mai puţin sensibil s-ar putea adapta:

„*Stresul de la locurile de muncă îi pune la mare încercare pe mulţi 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”.*[29]

Site-ul HSPHealth abordează problema comună a epuizării atat fizice cat si emotionale pe care cei sensibili 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”.[30]

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

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

Auto-angajarea este o opţiune bună pentru hipersensibili, pe care mulţi o aleg datorită dificultăţilor de a se adapta la stresul locurilor de muncă şi mulţumită autonomiei în a alege domeniul în care doresc să lucreze, genul de oameni cu care se înconjoară şi timpul alocat lucrului.

- Condiţia în sistemul economic

Mulţi HSP se zbat să supravieţuiască în modelul economic actual (HSPHealth.com, 2014).

Sistemul economic inculcă nevoia de a concura pe toate fronturile pentru a «ieşi în faţă » şi a menţine un standard de viaţă viabil. Perpetuăm un sistem monetar-competitiv-bazat pe proprietate în care motivaţia principală este câştigul detaşat şi diferenţierea competitivă. Valorile sociale admirabile, pe care le privim cu exaltare şi în care credem că investim cel mai mult, cum au fost cele păstrate de Ghandi, Martin Luther King, Maica Tereza şi de alţii de calibrul lor, sunt în opoziţie cu atitudinile recompensate şi întărite de sistemul economic actual (Joseph,2013).Supravieţuirea şi felul în care ne identificăm în prezent sunt orientate după noţiunea de competiţie. *„Toate elementele vieţilor noastre sunt văzute din perspectivă a «ce am de câştigat personal ?» ”*,în cuvintele mişcării de activism pentru sustenabilitate globală, *Zeitgeist Movement*.

Din păcate, vulnerabilii şi cei cu suficientă inocenţă încât să nu caute să exploateze mecanismele profitului primesc bătul scurt în acest sistem.Ei sunt inadaptaţi din start pentru a o duce bine în condiţiile competiţiei economice datorită naturii lor empatice.Însăşi natura competiţiei presupune a căuta un avantaj asupra celorlalţi.HSP-ii nu rezonează cu urmărirea interesului propriu ori cu lăcomia care te propulsează economic.Site-ul HSPHealth.com precizează că:

„Lacomia 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 câştig personal.Alt motiv este natura noastră.Vedem partea dezumanizantă a lăcomiei, distrugerea animalelor şi a resurselor naturale, necesară pentru a susţine aviditatea.Al trei-lea motiv este natura noastră de a reflecta înainte de a acţiona.”[31]

Problema este că dacă nu eşti capabil să concurezi suficient pentru un stil de viaţă viabil, sistemul actual nu oferă garanţii de supravieţuire.La nivel de funcţionare, în sistemul curent deciziile sunt orientate în jurul facilitării consumului ciclic, a profitului şi a creşterii economice.În această ecuaţie nevoile umane şi sănătatea publică sunt marginalizate (The Zeitgeist Movement,2013), ceea ce se traduce în privaţiuni şi riscuri asupra sănătăţii fizice şi fiziologice pentru cei vulnerabili economic, asociate cu traiul în sărăcie.Mai mult,cei fără bani şi putere se confruntă cu bariere structurale serioase în faţa obţinerii securităţii financiare şi a ascensiunii sociale.Bogaţii devin mai bogaţi,săracii rămân la fel în principiu.În prezent mulţi HSP se chinuie să supravieţuiască şi să-şi menţină o stare mentală şi fizică sănătoasă.

Ca încheiere este important de subliniat faptul că din punct de vedere tehnic, *nu* suntem condamnaţi să trăim cu efectele caustice ale activităţii economice actuale. Privind global,o nouă perioadă de gândire este la orizont,cu formularea unor alternative mult mai eficiente la modul în care sistemul economic poate fi organizat şi administrat. În cercurile ştiinţifice şi de sustenabilitatea globală se pledează pentru un sistem socioeconomic *derivat*

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

tehnic, în care conştientizările ştiinţifice asupra sănătăţii publice şi sustenabilităţii,împreună cu capacitatea tehnologică actuală ne-ar permite să venim în întâmpinarea nevoilor noastre direct, să rezolvăm problemele sociale şi să conservăm habitatul mult mai bine. Acest curent de gândire îşi propune să unească oamenii cu un set de valori care ne-ar permite să transcendem insuficienţele sistemului actual, construind un nou model economic cu focusul pe maximizarea bunăstarii umane mai degrabă decât a profitului (Fresco,2012). Termenul care a căpătat popularitate în comunităţile ştiinţifice şi tehnice este cel de *Economie a Legilor Naturale Bazată pe Resurse*.[32]

Cei sensibili pot să se simtă comfortabil în pielea lor cu ajutorul informaţiilor ştiinţifice despre trăsătura lor

Studiile asupra sensibilităţii crescute permit privilegiul de a cunoaşte influenţa predispoziţiilor trăsăturii asupra factorilor de temperament,psihologici,cognitivi, fiziologici.Ele le permit celor sensibili sa acumuleze de abilităţi esenţiale pentru calitatea vieţilor lor.Cărţile şi site-urile care se concentrează pe hipersensibilitate le dau indicii celor sensibili legate de motivele pentru care gândesc şi se simt diferit.Ele le validează felul de a fi sau modurile în care aleg să petreacă timpul.

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

- Predispoziţiile de temperament 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[33];
- 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 sensibilităţii şi a introversiei, în diferite societăţi;

- Cum să ne creştem copiii noştri cu sensibilitate crescută ca să ajungă deştepţi, conştiincioşi şi creativi, valorizându-se pentru stilul lor de a fi.[34]

Site-uri importante pentru HSP sunt:

[32] Următorul clip video ilustrează acest concept: https://www.youtube.com/watch?v=K9FDIne7M9o

[33]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, cărţi, 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).

[34]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.

- 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 puţin următoarele articole de pe site:

- *HSP traits* –pentru a fi citit este nevoie de memership gratuit.Apoi se merge la secţiunea *Library* : http://www.hsphealth.com/library/

La fel pentru următoarele:

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

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

- *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

Un nou documentar produs de Elaine Aron este acum disponibil, numit *Sensitive- The Untold Storry.*Acest film are scopul de a răspândi informaţiile despre sensibilitatea crescută la nivel „mainstream" şi este o ocazie importantă pentru ca milioane de oameni să se şcolească în trăsătura lor. *Sensitive - The Movie* este disponibil din 10 septembrie (2015) şi se găseşte pe Livestream.Se poate merge pe site-ul filmului pentru a achiziţiona vizionarea Livestream.Trailer-ul se poate vedea aici:

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

Conştientizând felurile în care se manifestează această trăsătură pe plan personal– capacităţile, nevoile, motivaţiile personale- cei sensibili pot să capete un nou simt al controlului si al posibilitatii in viata lor.Acestia trăiesc într-o societate în care obiceiurile şi psihologia lor le subminează santatea,demnitatea şi conexiunea cu ceilalţi.În cuvintele fondatorului mişcării pledante pentru sustenabilitate globală Zeitgeist Movement,Peter Joseph,

„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." [35]

Hipersensibilii au nevoie de tot ajutorul pe care pot să îl acceseze pentru a a fi încrezători în felul lor de a fi şi a acumula abilităţile necesare pentru a supravieţui în etosul actual.A fi conştienţi de trăsătura lor le dă o permisiune de a avea un respect de sine real.Studiile privind sensibilitatea adăugă stabilitate,entuziasm şi plăcere în viaţa lor.

Mihai Popa,
autoeducat în psihologie,
Bucureşti
Septembrie 2015

mpopa.adr@gmail.com

[35] Vizionare recomandată: https://www.youtube.com/watch?v=tYX4D5oZm-A

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

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

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

9. **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/.