

Suprasensibil?

Broșură informativă a Asociației de Informare și Cercetare
Hochsensibilität e.V., pe tema suprasensibilității și legată de asociație

Versiune internațională mai 2014

- *Limba română* -

Principalele aspecte ale suprasensibilității

Oamenii suprasensibili (HSP = *Highly Sensitive Person*) percep, în virtutea unor particularități neurologice, impresiile externe și interne într-un mod mai intens. Expresii folosite des în această privință sunt „sistem nervos sensibil” sau „supărăcios”. Practic, pe unitate de timp, sunt acumulate mai multe informații decât în mod obișnuit.

Acest lucru are un potențial

- **Dezavantaj**, respectiv o ușoară suprastimulare, motiv pentru care sunt necesare perioade de retragere, în care HSP se poate regenera. Exemple de situații nefavorabile acute ar putea fi mulțimile de oameni sau muzica la volum ridicat într-o discotecă.
- **Avantaj**, acela al experiențelor mai intense și al reflectării profunde, ceea ce duce adesea la o atenție și o vigilență sporite. Chiar unele mici bucurii, pe de altă parte, pot avea efecte împlinitoare într-o măsură semnificativă.

Suprasensibilii se simt adesea nelalocul lor, pentru că, aparent, ceilalți au alte unități de măsură cu privire la ce înseamnă ‚sănătos’ și ‚corect’. Expresii cunoscute în acest context: „Mă simt de parcă aș fi un extraterestru”; „... ca de pe o altă planetă.”

După un prim contact cu termenul de *Suprasensibilitate* este mărturistă deseori o importantă stare de ușurare; conștientizarea faptului de a nu fi bolnav este o stare nouă, ca și aceea în care persoana realizează că nu e singur, că sunt și alții ca el. Iată o zicală relevantă: „Mi-a picat o imensă piatră de pe inimă...”.

O altă consecință a confruntării cu termenul la care facem referire este posibilitatea acceptării propriilor criterii cu privire la ceea ce îți face bine și a exersării unui stil de viață adaptat propriei particularități.

Constructul *Suprasensibilitate* există de la postulatul acestuia realizat de psihologul american *Elaine Aron* într-o publicație științifică din anul 1997. Între timp au apărut mai multe publicații științifice și popular-științifice.

Doamnelor și domnilor,

Asociația de Informare și Cercetare Hochsensibilität e.V. (IFHS) și-a propus să facă cunoscut la modul general conceptul psihologic de suprasensibilitate. Teritoriul de bază în care suntem activi este Republica Federală Germania; în țările Europei occidentale există organizații și asociații similare.

În țări din Europa de est, subiectul pare însă să nu fie nici pe departe familiar. Din acest motiv, dorim să facilităm vorbitorilor de limbi aparținând acestor state ale noii Europe (care nu beneficiază de oferte în germană și engleză) accesul la informații de bază despre suprasensibilitate. De aceea, este importantă pentru noi traducerea succesivă a versiunii internaționale a broșurii informative generale cu principalele informații pe tema suprasensibilității - versiune adaptată misiunii noastre - în limbile statelor est-europene.

Puteți da mai departe această broșură, cu plăcere. Rugămintea noastră este însă să ne contactați dacă se va pune problema unor activități comerciale. Pentru întrebări pe tema suprasensibilității vă stăm, de asemenea, la dispoziție. Vă rugăm să aveți înțelegere față de faptul că putem comunica doar în limbile germană sau engleză. Se poate lua legătura cu noi prin intermediul poștei clasice, la adresa pe care o găsiți în informațiile de contact, sau prin e-mail: info@hochsensibel.org.

Semnat, Dr. Michael Jack
- Președinte IFHS e.V. -

CUPRINS

PRINCIPALELE ASPECTE ALE SUPRASENSIBILITĂȚII.....	2
SUPRASENSIBILITATEA – CE PRESUPUNE, DE FAPT?.....	4
ÎNTREBĂRI ADRESATE FRECVENT	8
VIAȚA CU COPII SUPRASENSIBILI.....	11
SUPRASENSIBILITATEA – SCURTE INFORMAȚII PENTRU TERAPEUȚI ȘI CADRE MEDICALE (SOMATO-PATOLOGIE)	15
REVIEW: ELAINE N. ARON, PSYCHOTHERAPY AND THE HIGHLY SENSITIVE PERSON	17
SUPRASENSIBILITATEA ÎN PSIHOLOGIA EMPIRICĂ.....	19
INFORMAȚII DESPRE ASOCIAȚIE / IMPRESSUM	21

Suprasensibilitatea – Ce presupune, de fapt?

Fiecare om acumulează informații din mediul său înconjurător și le prelucrează. La majoritatea dintre noi, multe dintre aceste informații sunt filtrate prin propria percepție.

Putem observa acest lucru, spre exemplu, în situația în care ne obișnuim cu un anumit zgomot: cineva care locuiește pe o stradă cu un zgomot pe care îl aude, dar care nu îl deranjează în mod deosebit, nu va mai percepe acele sunete după o anumită perioadă, deși, din punct de vedere obiectiv, ele sunt încă prezente. Dacă vin oaspeți în vizită, care le atrag atenția locatarilor asupra zgomotului străzii, aceștia din urmă îl vor conștientiza pentru un timp, din nou - chiar dacă fără să fie surprinși – pentru ca mai apoi să se întoarcă rapid la vechile obișnuințe și să elimine zgomotul din percepția lor senzorială. „Cântecul” străzii este, cu alte cuvinte, filtrat prin propria percepție.

Acest **filtru** nu este atât de puternic la HSP (=Highly Sensitive Person) - date fiind particularitățile neurologice ale acestora - în comparație cu cei mai puțin sensibili. Primii **acumulează mult mai multe informații**, din mediul înconjurător și, până la urmă, de la ei înșiși. Percep detaliile fine într-un spectru mai larg.

Ceea ce conștientizează suprasensibilii în cazuri particulare este diferențiabil, dat fiind și că percepția se extinde asupra interiorului și a exteriorului. Unii HSP percep, de pildă, mirosurile, impresiile acustice și vizuale, într-un mod mai intens sau având multiple fațete, alții observă nuanțe fine în relațiile interpersonale - nu își dau seama, spre exemplu, când o persoană minte.

Care sunt concecinențele?

Suprasensibilitatea are avantaje și dezavantaje. Pentru că ultimele pot îngreuna semnificativ viața suprasensibililor în societatea modernă, sunt abordate intens în discuții și în literatură. Cauzele nu le putem înțelege, însă, decât conștientizând urmările percepțiilor intensificate.

Percepția este solicitantă. Cine a stat câteva ore la operă, nu va introduce și acasă CD-ul în combina muzicală, pentru a mai asculta câteva piese. Cine a ascultat concentrat o prezentare timp de 90 de minute are nevoie de o pauză. Oricât de frumos te-ai simți la discotecă, la un moment dat muzica te obosește și ți-ai dori să te îndrepti spre casă.

Pentru că percepția este obositoare, oamenii au doar capacități limitate de acumulare/înregistrare. De aceea există recreații între orele de la școală, piesele de teatru nu se joacă de obicei fără pauză, iar filmele de lungă durată sunt întrerupte, de asemenea, pe alocuri. Oricât de plăcută ar fi o anumită experiență, la un moment dat ne este de ajuns, avem nevoie de un timp în afara ei.

Fiecare om are nevoie de pauze după anumite experiențe perceptive, pentru a prelucra informațiile, dar și pentru relaxarea nervilor. Acumularea informațiilor o suportăm pentru o anumită perioadă de timp, după care devine prea mult. Am putea exprima ideea și în felul următor: doar o anumită cantitate de informații poate fi asimilată dintr-odată, pentru ca apoi rezervoarele interne să se umple, iar bateriile să se descarce.

Dacă, așadar, suprasensibilii înregistrează semnificativ mai multe informații decât cei cu sensibilitate firească, este în natura lucrurilor ca rezervoarele să se umple, iar bateriile să își piardă energia mai repede. Cantitatea mare de informații acumulate se cere prelucrată („digerată”). Nervii au nevoie de o fază de regenerare mai devreme, după anumite perioade de stimulare intensă.

Capacitățile de înregistrare nu reflectă însă doar durata percepțiilor suportabile, ci limitează și conținutul și intensitatea informațiilor care pot fi asimilate în același timp, respectiv la un moment dat.

Dacă ne sunt arătate prea multe fotografii într-un ritm alert, nu ne simțim confortabil, ne dorim să meargă totul mai încet. Sau: o serie de persoane se simt suprasolicitate atunci când mai mulți li se adresează în același timp.

Suprasensibili se lovesc mai devreme de propriile limite: pentru că intensitatea acumulării informațiilor este mai ridicată decât la alte persoane, ajung mai repede la „capătul puterilor”, sau la „limita durerii”. Expresia se potrivește cu adevărat: suprastimularea poate cauza dureri. La HSP, circuitele sunt mai rapid supraîncărcate - corpul tinde atunci să se apere.

Ca urmare a limitelor proprii, priviți din afară, suprasensibili sunt mai puțin rezistenți la presiuni - muzica la volum ridicat, pe care alții o pot asculta fără probleme, le cauzează o stare de disconfort, chiar dureri. Grupuri de oameni, de pildă la petreceri cu zgomote în culise, persoane care stau aproape una de cealaltă, mirosurile din aer nu reprezintă pentru oamenii normali o provocare deosebită. Pentru suprasensibili, dimpotrivă, dau adesea naștere unui flux de informații care îi presează până la a nu mai face față situației. Dacă se retrag, sunt văzuți deseori ca nesociabili, snobi, nepoliticoși sau dând dovadă de sentimente elitiste. În realitate, este vorba de o evadare - din calea suprastimulării, care încarcă sistemul nervos al HSP până la limită.

Atunci când, în timpul studiilor, autorul și-a vizitat prietenii, iar aceștia au lăsat muzica să cânte în fundal, au putut discuta ore în șir. Autorul n-a reușit să facă asta - din cauza volumului, a trebuit să părăsească acel loc mai repede decât alții. Încă în timpul petrecut în compania prietenilor, a trebuit să plătească un preț pentru acele clipe de socializare: nu s-a simțit bine, a fost permanent tensionat, nervos din cauza suprastimulării.

Prietenii care nu erau suprasensibili au înțeles prea puțin această situație. Nu realizau ce îl deranja la muzica din încăpere.

Pe cât de individual pot fi privite diferențele de percepție la HSP, pe atât de diferite sunt întâmplările cauzate de suprastimulare. Unii HSP pot asculta muzică la volum ridicat fără probleme, în schimb supărarea ușoară (pentru alții, aproape insesizabilă) a partenerului/partenerei sau a superiorului din relațiile de muncă îi deranjează până la a le provoca o criză majoră.

Dacă se comportă consecvent, suprasensibilul va evita situațiile în care să se confrunte cu stimuli suprasolicitanți. Aici ne referim cu precădere la locurile cu muzică la volum ridicat sau mulțimi de

oameni; individual, lucrurile pot arăta însă foarte diferit, cum am expus mai devreme. Aceste persoane vor avea tendința să se retragă, să devină temporar solitari, oferindu-și răgazul de a prelucra multiplele informații acumulate.

Este oare groaznic ce se întâmplă?

HSP care nu își cunosc încă predispoziția, cred frecvent că ceva nu e în ordine cu ei, că ar fi bolnavi și că au nevoie de tratament. Impresia din exterior pare să confirme asta: toți ceilalți pot face lucruri care pentru HSP sunt insuportabile. Cu convingerea că felul diferit de a fi ține de o latură patologică a personalității, încearcă să lupte împotriva acesteia, ceea ce duce la crearea unor cercuri vicioase, până într-acolo încât ajung să se urască pe ei înșiși.

Dacă își cunosc această particularitate, se pot bucura însă de sensibilitatea lor, chiar pot profita de pe urma ei. O cantitate mai mare de informații necesită a fi prelucrată, iar acest lucru duce la un efort suplimentar. Sună oarecum banal, urmarea este însă că mulți suprasensibili se preocupă permanent de prelucrarea informațiilor, adică de analiza propriilor impresii. Înzeștrările lor sunt angrenate, de asemenea, în acest proces, astfel încât, cu intensificarea diversității și a nuanțelor perceptivă, crește în diversitate și culoare și **interpretarea lumii**. HSP se feresc de modelele de gândire simple, falsificate, și se apropie de înțelegerea lumii complexe și complicate, mult mai adânc decât cei cu sensibilitatea normală.

Un spațiu extins în conștiința lor îl ocupă, așadar, reflexia, asupra lumii exterioare, dar și asupra sinelui. Chiar înaintea gândirii ca fenomen, propria reflexie asupra lucrurilor nu se oprește. Dialogurile interioare pe meta-planuri diverse și întrepătrunse dezvoltă o abordare ultradiferențiată a lumii înconjurătoare, cu poziționarea Eului în interior, ducând astfel la metafizică.

Poate părea mult spus, desprins de realitate. Dar consecința sunt crizele elementare, atunci când, din cauza reflexiei de sine inexorabile, existența se prăbușește brusc sub greutatea înțelegerii și a justificărilor. Punerea sub semnul întrebării a fundamentelor considerate de la sine înțelese ale propriei ființări poate duce la abisuri. Episoadele depresive reprezintă, de altfel, pentru o parte dintre suprasensibili, companioni cunoscuți.

Dacă însă s-a trecut deja prin fundul văii și a fost dezvoltat un sistem filosofic pentru sine, care pune capăt reflexiilor nețârmurite, fundamentul spiritual al vieții devine mai stabil decât multe altele pe care le oferă această lume ca dogme și ideologii.

Complexitatea aceasta a trăirii interioare este descrisă de mulți HSP ca o comoară. Experiențele lor intense, datorate chiar unor lucruri mărunte ale vieții de zi cu zi, oferă o calitate aparte ființării, care duce la dorința de a nu mai renunța la predispozițiile suprasensibilului; în ciuda dificultăților în relaționarea cu ceilalți. Și aici întâlnim, bineînțeles, o serie de poziții diferite, însă majoritatea HSP pare să susțină acest punct de vedere, chiar dacă uneori cu reținere.

În relația cu lumea, cele prezentate pot duce, în orice caz, și la noi dureri. Reflexia intensă cu diferențieri adânci dă naștere **atenției** și reținerii în luarea deciziilor. Teza poate fi, astfel, de regulă la fel de bine susținută ca și antiteza.

Tristețe. Dezamăgire. Sunt stări emoționale care apar atunci când atenția despre care vorbeam nu se observă și la cei din jur. Revoltătoare par vehemența încărcată emoțional și convingerile care prin prisma HSP nu au fost suficient verificate și puse sub semnul întrebării. Totul este atât de complicat, iar cei din jur par să nu priceapă, ci să gândească unidimensional, superficial, să nu arunce priviri și dincolo de culise; să nu aibă înțelegere față de faptul că diferențierea, discernerea rezervată este clar superioară lipsei - superficiale - de griji.

Urmarea: o anume **însingurare** a spiritului suprasensibil, care accentuează tendința și aspirațiile provocate de acel instinct de evadare în fața suprastimulării.

Suprasensibilii - estimativ, cca 15-20% din totalul populației - se consolează cu literatura lor și cu forumurile de pe internet, **pentru perioade lungi de timp**. Aici găsesc poziții sociale influente și apreciate, care li se potrivesc - precum preoți sau consilieri regali. Societatea modernă, se plâng ei, este pe poziții de adversitate cu suprasensibilitatea. În timpurile moderne contează puterea, forța și viteza. Meditația, reflexia și acțiunea cu motorul subturat sunt semne de slăbiciune în ziua de azi. Ca atare, HSP sunt excluși treptat din meseriile clasice și își găsesc anumite nișe doar în ultimele

domenii pe care le asociem în mod spontan cu suprasensibilitatea, cum ar fi psihoterapia.

Intuiția nu dă greș în acest caz: suprasensibilii prețuiesc mult intimitatea; adesea sunt apreciați ca buni ascultători, pentru că au un simț fin al stărilor emoționale și al mesajelor subtile. Își fac simțită capacitatea deosebită de a aborda cu blândețe vulnerabilitatea. Pentru suprasensibili, intimitatea care aduce cu sine o anumită atenție și tandrețe este modalitatea de relaționare pe care o așteaptă cu speranță de la întreaga societate. Exact cu persoanele care au fost lovite de soartă și care păstrează urmele acestor lovituri apare acea „potrivire chimică” - dat fiind că acești oameni, aflați pe marginea prăpastiei, tind de asemenea spre reflexie și tandrețe sporită.

Accentuăm faptul că atât suprasensibilii, cât și cei mai puțin sensibili trebuie să îndeplinească sarcini importante în societate; dacă HSP vor fi lăsați la o parte, societatea va trebui să plătească la un moment dat prețul cuvenit.

Plauzibil este ceea ce am relatat mai sus în condițiile în care ne gândim la capacitățile unor persoane suprasensibile de a **privi în viitor**: ceea ce poate părea o ghicire a viitorului este de fapt recunoașterea, parțial inconștientă, a lanțurilor complexe de cauzalitate și a conexiunilor supraordonate. Acestea oferă premisa unor prognoze ce dau naștere uimirii în rândul celorlalți. HSP recunosc consecințele unor anumite acțiuni în avans, astfel că avertizează asupra necesității precauțiilor adecvate.

Suprasensibilitatea poate duce, dincolo de aceste aspecte, dată fiind activitatea nervoasă ridicată, la **înzestrări** deosebite. Mulți HSP sunt deosebit de creativi; alții sunt din cale afară de eficienți, remarcându-se prin rapiditate, prezență de spirit și o conștiințiozitate aproape pedantă la locul de muncă.

Cum se supraviețuiește, în ciuda problemelor din societate?

Cum am arătat, există destule motive de suferință în rândul persoanelor despre care vorbim, în contextul modernității actuale. Dacă nu renunță la stilul modern de viață, au adesea parte de suprastimulări nervoase, ceea ce poate duce la stări de anxietate și depresie. Raționalizarea anxietății îmbracă multiple forme, spre exemplu griji nejustificate cu privire la poziția socială, sau

ipohondrie. Dacă însă se sustrag de la stilul modern de viață, apare sentimentul de a fi pierdut ceva. Persoana cade în capcana izolării sociale, iar, în cel mai rău caz, ajunge să își desconsidere semenii, care la rândul lor văd în tendința de retragere o expresie a aroganței sau chiar însușiri patologice.

Pentru și de către suprasensibili - având în vedere multiplele probleme de dezbătut - sunt descrise frecvent în literatură strategii și tactici cu ajutorul cărora nevoile speciale ale acestor persoane pot fi într-o oarecare măsură aduse în consonanță cu realitatea zilelor noastre. În principiu, am putea rezuma aici lucrurile de maniera în care să spunem că trebuie să îți conștientizezi propria particularitate și să fii întotdeauna puțin atent la ea, atunci când ai de luat deciziile de zi cu zi despre ce este de făcut și cum trebuie trăită viața.

Sunt, așadar, suprasensibil?

Cu suprasensibilitatea nu îți poți „cumpăra” nimic. Termenul poate însă ajuta persoana respectivă să își „construiască” viața ceva mai adaptat propriei predispoziții. Cine vrea să înceapă ceva cu conceptul de suprasensibilitate, cui îi spune ceva, să exploreze așadar mai departe, spre propriul avantaj.

Întrebări adresate frecvent

1. De unde știu, dacă sunt cu adevărat suprasensibil?

Nu există un „proces de diagnosticare” sau ceva asemănător pentru suprasensibilitate. Avem însă la dispoziție diferite chestionare, care ridică mai mult sau mai puțin o pretenție ridicată de oferire a unui rezultat relevant. IFHS este totuși în această privință ceva mai sceptic; recomandăm să se „poarte cu sine”, o perioadă, ideea de a fi HSP, sub formă de test, și să se verifice după un timp, dacă s-a îmbunătățit calitatea vieții, sau trebuie căutate alte explicații pentru sentimentele speciale cu care se confruntă persoana în cauză.

În orice caz, nu se poate „cumpăra” nimic cu suprasensibilitatea, de aceea nici un „diagnostic” credibil nu va avea consecințe nemijlocite. Termenul poate însă ajuta la construirea unei vieți, de către cel afectat, mai potrivită predispozițiilor, și la încercarea de a profita de pe urma laturilor pozitive.

2. Ce am de câștigat, dacă sunt suprasensibil?

Dacă nu suferiți din cauza suprasensibilității dvs., cu atât mai bine. Atunci, în principiu, nici nu e nevoie să vă mai gândiți la subiectul acesta. Conștiința propriei suprasensibilități ajută, în orice caz, multora, să-și țină viața „în frâu”: să și-o plăsmuiască mai bine, cu luciditatea propriei particularități. Mulți HSP suferă din cauza instalării unei masive presiuni de adaptare: ei cred că propriile criterii cu privire la ceea ce le face bine sau ce sunt capabili să suporte, sunt false, și încearcă cu putere să fie la fel ca „toți ceilalți”. Conștientizând termenul, adesea această presiune a adaptării dispăre; se instalează o stare de ușurare profundă. Nu doar o piatră, ci întregi „lanțuri muntoase” cad de pe inimă. Experiența acestui *efect al lanțurilor muntoase* a fost motivul creării IFHS.

3. Unde găsesc specialiști pe tema suprasensibilității?

Ar trebui mai întâi să încercați, în virtutea cunoștinței nou-dobândite asupra particularității dvs., să vă adresați medicului, terapeutului sau consilierului educațional. Mai bine - faceți referire, la modul general, despre faptul că dvs., respectiv copilul dvs. este ceva mai sensibil. În sprijinul discuțiilor de acest fel, IFHS a realizat un material informativ pentru cadrele medicale, pe care îl găsiți spre finalul acestei broșuri. Vă rugăm să citiți însă cu atenție și informațiile prezentate pe pagina anterioară, înainte de a utiliza acest text!

4. Este totul recunoscut științific?

Constatarea că unii oameni sunt mai sensibili decât media ar trebui să corespundă percepției generale și, astfel, să fie una banală. Premisa muncii IFHS este ca, la modul adecvat și în context terapeutic (în sens larg), să se pornească de la existența fenomenului (validitatea constructului) numit suprasensibilitate. Aici se pune întrebarea dacă termenul este „recunoscut științific”.

Acestei întrebări îi stă la bază ideea că se poate delimita cu claritate ce este „recunoscut științific”, ca și cum ar exista un fel de instituție centrală, care ar decide asupra acestei chestiuni și ar concluziona-o.

Știința „funcționează”, însă, diferit: idei și teorii noi sunt mai întâi publicate de autorii lor în presa de specialitate. În decursul timpului - și asta poate dura foarte mult - noile teze sunt confirmate, negate sau elaborate prin cercetări suplimentare. Până să se ajungă însă la o poziție gen „părere dominantă” sau chiar „punct de vedere general”, este adesea cale lungă.

Expresia *suprasensibilitate* ca termen științific există de la publicarea sa, primordială, în (distinsul) *Journal of Personality and Social Psychology*, în anul 1997. Ulterior, expresia a fost folosită în diverse studii individuale; o serie de cercetări înainte și după acel moment par să aducă la lumină rezultate asemănătoare cu cele obținute sub titulatura „suprasensibilitate”, deși fuseseră alese conexiuni diferite.

Putem spune, cel puțin, că abordarea conceptului din punct de vedere științific nu este inadmisibilă; IFHS se poziționează drept urmare pe o latură pragmatică și consideră legitimă folosirea acestuia, câtă vreme ne aflăm în slujba ajutorării altora.

5. Nu sunt toți oamenii sensibili?

O serie de persoane au un puternic sentiment de ușurare datorită informațiilor de genul celor prezentate în această broșură; un indiciu al diferențierii clare față de ceilalți. Spectrul activităților plăcute și al stărilor emoționale, urmare a propriilor percepții, este atât de diferit între HSP și non-HSP, încât cu siguranță „e ceva la mijloc”.

Dacă am ales corect termenul de „suprasensibil” în sine, sau dacă ceea ce noi descriem ca „suprasensibilitate” nu este de fapt o categorie subordonată unui alt fenomen psihologic, rămâne de văzut. Faptul că o parte din populație este pur și simplu altfel nu va putea fi însă contestat.

6. Ce legătură are suprasensibilitatea cu alte fenomene psihologice sau chiar cu bolile?

Suprasensibilitatea în sine nu este văzută de IFHS ca o boală, ci ca un fenomen, care aduce cu sine avantaje și dezavantaje. Printre dezavantaje se află și predispoziția pentru boli psihice (nu în sensul de dereglări organice ale creierului). În speță, există indicii că persoanele suprasensibile, care s-au confruntat în copilărie și/sau adolescență cu un mediu neprielnic, dezvoltă așa-numita *tulburare de personalitate anxioasă (evitantă)* (ICD-10 F60.6). Aceasta se manifestă prin sentimente puternice de lipsă de satisfacție, care pot influența considerabil viața socială a celor afectați.

Aparent, întrebările legate de limitele suprasensibilității și deficitul de atenție sau hiperactivitate (**AD(H)D**) își găsesc o oarecare relevanță. Empiric, se poate afirma că simptomatologia care duce cu gândul la AD(H)D ar trebui să dispară cu totul la cei „doar” suprasensibili, câtă vreme acești oameni sunt supuși unui nivel de stimuli care le este confortabil.

Un mod de viață neadaptat propriei suprasensibilități reprezintă în orice caz un risc pentru sănătate. Acest lucru este cu siguranță valabil nu doar pentru îmbolnăviri de natură psihică, ci și psihosomatică.

7. Ce legătură are suprasensibilitatea cu înzestrările deosebite?

Bună întrebare. Psihologul Andreas Brackmann, din Frankfurt, susține teoria că aproape fiecare dintre cei înzestrați cu calități deosebite este automat suprasensibil (pare că nu cunoaște însă termenul în sine de „suprasensibilitate”). Într-adevăr, descrierile supraînzestrării și ale suprasensibilității sunt aproape similare.

Această relație nu ar trebui însă în nici un caz să fie echivalentă: pur matematic, este imposibil ca fiecare suprasensibil să fie automat înzestrat cu calități deosebite (supradotat), în sensul inteligenței net superioare mediei (vezi testele IQ), dat fiind că 15 până la 20% din oameni sunt suprasensibili, în timp ce doar două procente sunt considerați supradotați. *Georg Parlow*, autorul cărții „Suprasensibil” și președintele asociației similare din Austria a IFHS, afirmă cu prudență că fiecare suprasensibil are „calități deosebite”.

La modul general, putem spune că expresia „supradotat” se referă mai degrabă la o constituție intelectuală deosebită, iar cea de suprasensibilitate, pe de altă parte, la particularitățile general-neurologice.

8. Acum, ca „om normal”, sunt insensibil?

Cine spune despre sine că este suprasensibil, nu contra-argumentează în același timp că toți ceilalți ar fi „insensibili”. Această eroare de înțelegere poate apărea pentru că expresia de specialitate, precisă, din limba engleză, *sensory-processing sensitivity*, este tradusă insuficient în limba germană prin „hochsensibel” („suprasensibil”). Starea în sine la care facem referire este o particularitate neurologică, și nu denotă înzestrări emoționale deosebite.

Așa că... și autorul a avut la un moment dat ocazia să-și audă din partea unei reprezentante a sexului frumos: „Ești atât de insensibil!”

Viața cu copii suprasensibili

Provocare, dar și noroc

Desigur că nu ne stă în putință să dăm sfaturi celor care au copii suprasensibili¹. Fiecare este unic în felul său, și e bine să fie așa. Cu toate acestea, putem face câteva sugestii, care pornesc din experiența proprie, schimburile de informații și relațiile cu alți HSP, și din observații întinse pe ani îndelungați.

Ființa iubită de pe o altă planetă

Presupunerea în legătură cu suprasensibilitatea copilului dvs. v-a condus aici și acum doriți cu siguranță să știți și dacă este valabilă. În afară de clasicul chestionar al lui E. Aron, există modele adaptate copiilor, pe baza cărora părinții își pot face o primă imagine potrivită. Am extras pentru dvs. în cele ce urmează principalele informații.

În principiu, pentru copiii suprasensibili sunt valabile aceleași „politici” ca și pentru adulții HSP. Totuși - date fiind orizontul lor limitat de experiență, constituția corporală (înălțime, greutate, putere ș.a.m.d.), și poziția socială – copiii se regăsesc mult mai repede într-o situație dificilă. La acestea se adaugă stimulii proveniți din mijloacele de informare sau din greutățile familiale (de ex. cauzate de problemele financiare), grădiniță, școală și grupuri din afara acestor sisteme, **PLUS** suprasensibilitatea lor; toate acestea formează un „pachet” consistent, care se cere în primul rând transportat cu sine. Dumneavoastră ca persoană de referință puteți oferi copilului sprijin și stabilitate, printr-o îngrijire sănătoasă, pe de o parte, și susținere în mediul familial, pe de altă parte. Acestea vor fi surse de putere pentru fiecare copil, iar pentru cel suprasensibil în mod deosebit. Fiecare influență din afara familiei va putea fi abordată mai ușor având la bază un asemenea fundament.

... doar puțin diferit!

Viața de zi cu zi împreună cu copilul dvs. suprasensibil poate părea în majoritatea timpului cu totul „normală”. Rar veți ajunge în situația de a fi descurajat și a nu mai găsi vreo ieșire. Dacă dvs. înșivă sunteți suprasensibil, veți empatiza cu ceea ce face copilul, identificând soluții în comoara de experiențe proprii². Chiar dacă adesea înțelegeți cu greutate care a fost momentul de eliberare, faceți, instinctiv, exact ceea ce trebuie. În orice caz, poate fi util să aveți în vedere particularitățile fine ale copiilor suprasensibili, pe care le-ați remarcat deja. Este important să rețineți: copilul dvs. nu este nici bolnav, și nici nu e ceva în neregulă cu el. E pur și simplu *altfel!*

Veți fi observat desigur și că aceste diferențe se transformă în lucruri pozitive. Empatia caracteristică fiecărui HSP se poate manifesta printr-o compasiune plină de dragoste și atenție față de frați sau părinți. Protejați deci acest dar, până când va ști să o facă și copilul dumneavoastră!

¹ Se face vorbire în continuare de copii cu vârsta aproximativă de 2 până la 10 ani. Atât pentru sugari, cât și pentru adolescenți, este necesară o altă abordare.

² Deși această configurație nu se arată, desigur - cel puțin uneori - ca ideală.

Copiii suprasensibili sunt adesea:

- mai degrabă introvertiți/retrași (cca 30% sunt extrovertiți)
- prea puțin legați prin prietenii de alți copii
- entuziasmați de calculator
- din cale afară de însetați de cunoaștere și foarte concentrați la teme care le suscită interesul, în rest mai degrabă nemotivați
- cu precădere buni la materii care permit fantezie și învățare vizuală (muzică, artă, literatură, eventual biologie sau fizică - cu imaginile aferente, religie ș.a.m.d.)
- fără înclinații deosebite spre sport, întrucât în special educația fizică în școli presupune rapiditate, solicitare, spirit de competiție și o anumită presiune
- gânditori sau visători (practic, de fiecare dată, lucrurile sunt interpretate mai mult decât în mod firesc)
- din cauza „visării”, dau dovadă de lipsă de punctualitate și uitare; în anumite situații, devin apoi frustrați pentru că defectele acestea contrazic pretențiile proprii (sau ale altora) cu privire la ei înșiși
- mai degrabă înceți (de multe ori din cauza conștiinciozității!)
- stresați când este vorba de teste în clasă, notări sau examene
- stresați/suprastimulați la ocazii „frumoase” din punct de vedere obiectiv, precum sărbătorirea zilelor de naștere, Crăciunul
- (pentru cei din afară, brusc) triști sau depresivi
- tentați spre retragere și suprasolicitați de activități familiale
- posesori ai așa-numitelor întârzieri în dezvoltare
- concentrați pe contactul corporal cu cei care le oferă siguranță
- solitari, tentați să își petreacă timpul singuri
- gânditori sofisticăți (pentru vârsta lor), își pun întrebări
- temători în situații de conflict (cu reacții frecvente precum plânsul, fuga, pasivitatea)
- dependenți de ajutor din exterior, spre protejarea sistemului lor de alertă sensibil și hiperactiv

Nu comparați - bucurați-vă!

Pentru a veni în ajutorul și, poate, pentru ușurarea celor în cauză, dorim să exprimăm, odată ajunși aici, câteva idei importante, care își pot găsi aprecierea în rândul părinților, în cazul multora dintre „problemele” enumerate mai sus.

1. Cu precădere asupra părinților care se află la primul copil, se abat o serie de sfaturi (de cele mai multe ori nesolicitate). Acordați-vă timp pentru a vă cunoaște propriul copil. Îi va fi cu siguranță posibil să vă facă să înțelegeți când e prea mult pentru el. Și ce e prea puțin³.
2. În natură! Orice mișcare a copiilor suprasensibili în spațiul natural contribuie la „destresarea” acestora. Practic pe orice vreme te poți bucura de plăcerile pe care ți le oferă un parc, lacul sau marea, câmpurile de la marginea orașului, pentru că natura are întotdeauna ceva de oferit, fie și „doar” liniștea!
3. Ca părinți, aveți dreptul unui anumit „control” asupra copilului, orientat asupra acestuia. Dacă flebeștea dvs. se dedică doar lumii virtuale fantastice și nu vrea să mai iasă de acolo, asta poate avea drept cauză fie alternativele (care îi stau la dispoziție), fie pierderea contactului cu realitatea. Ajutați-l, prin îndrumarea - bine dozată și cu un anumit scop - spre diverse activități, însă nu-l obligați să participe la un anumit lucru.

³ Sugarii suprasensibili au nevoie în primul rând de mult contact corporal, dată fiind competența scăzută de a-și construi o „cochilie” proprie, față de un copilăș cu sensibilitate normală. Încercați să le oferiți acest lucru. Însă și aici e valabilă următoarea idee: un părinte suprasolicitat îl va contamina practic întotdeauna pe copil cu starea tensionată în care se găsește. De aceea, solicitați și acceptați cât de des posibil ajutor din afară.

4. Fiecare om are dreptul de a-și dori să fie singur. În ce măsură, ar trebui să aleagă fiecare pentru el. Niciun copil, care are permanent tendința de a-i fi cineva în preajmă, nu trebuie să se justifice. Iar invers ar trebui să fie exact la fel!

Situații reale de viață

În final, vă vom ilustra spectrul larg al formelor de manifestare a suprasensibilității la copii, cu două exemple:

Lena (4 ani) este o fetiță suprasensibilă. La grădiniță, se arată foarte interesată și este ușor de entuziasmat. Se bucură în special de clovnul care urmează să viziteze astăzi grădinița. În timpul reprezentației, educatoarea observă că, deja după trei numere ale clovnului, Lena se detașează de spectacol. Corpul ei nu se mai mișcă în ritmul dinainte, mâinile și le ține liniștită în poale, iar capul se înclină ușor în față. În final, maxilarele îi coboară, iar saliva începe să îi curgă din gură. Educatoarea își croiește drum prin mulțimea entuziasmată, o ia pe Lena în brațe și o duce într-o cameră întunecoasă. Ceilalți copii n-au observat nimic și se bucură în continuare din plin de spectacol. La sfârșit, clovnul lasă câte un balon pentru fiecare copil și își ia la revedere. O jumătate de oră mai târziu, Lena își revine, bea un pahar cu apă și aleargă fericită, cu educatoarea de mână, spre colegii ei din curte, strigând: „Ce clovn minunat!”. Dacă ceilalți copii vor putea să o perceapă din nou pe Lena „normal” și să se bucure împreună cu ea de show-ul clovnului, are legătură și cu competența pedagogică (până acum, convingătoare) a educatoarei. În orice caz, putem reține, în principiu, că Lena nu este nici bolnavă, și nu are nici probleme comportamentale. Pur și simplu a ajuns mai repede decât ceilalți copii „la limită”. Asta nu îi întrerupe însă plăcerea și bucuria din ziua respectivă. Așadar, copiii suprasensibili au nevoie de un sprijin emoțional intens și mai de durată: sănătatea lor psihică nu este însă pusă în pericol!

După acest exemplu elocvent, ne vom concentra atenția asupra lui **Sebastian (6 ani)**. În timpul unei emisiuni la televizor, pe care o urmărește împreună cu tatăl său, pe ecran este prezentat cazul unui copil bolnav de cancer, într-un context de întraajutorare. Telespectatorii sunt rugați să doneze sume de bani, iar la finalul emisiunii apare primarul orașului, care le înmânează părinților copilului bolnav un cec cu o sumă considerabilă. Tatăl îl întreabă pe Sebastian de ce nu se bucură; totuși, copilului i se oferă șansa unei îngrijiri de specialitate, mult mai potrivite pentru el. Însă Sebastian își privește tatăl mirat și îl întreabă: „Băiatul este bolnav de atâta vreme, de ce nu i-a dat primarul banii mai devreme? Acum vrea doar ca oamenii să îl aplaude. Cred că băiețelul îi este total indiferent!” Cu asta, se ridică și se duce liniștit în camera lui. Dincolo de adevărul (din păcate) gol-goluț reflectat de gura copilului, aici este vorba și de un simț al dreptății (de altfel, tipic) al copiilor suprasensibili. În timp ce un adult suprasensibil mai are la dispoziție în astfel de situații scrierea unei epistole cu notă de indignare, o oarecare detașare (exersată) în fața noțiunii de „politician” sau pur și simplu schimbarea canalului la televizor, copiii se găsesc adesea fără apărare în fața absurdităților mediatice. Prin urmare, oferirea de programe adecvate și însoțirea copilului în fața televizorului ar trebui să fie de la sine înțelese.

Să ai voie să fii așa cum ești

Un element observabil din mai multe puncte de vedere, atunci când avem de-a face cu copii suprasensibili, îl regăsim în diferența de nuanță între sentimentalism (emoționalitate) și sensibilitate: nimeni nu are nimic împotrivă când copilul dă dovadă de compasiune, este receptiv și deosebit de empatic la emoții din afară. Acești copii sunt recunoscuți ca potriviți pentru babysitting sau pentru însoțirea animalelor, chiar pentru îmbunătățirea stării de spirit, câteodată tristă sau neliniștită, a părinților. E greu însă când își arată cealaltă față, cea de autocompătitori, încep să plângă, își schimbă repede starea emoțională, sunt visători și nu te mai poți baza pe ei. Și atunci, nimeni nu mai dorește să-și aloce timp pentru „Hans cel cu capul în nori”.

Este important de știut: aceste expresii ale sentimentelor sunt două laturi ale aceleiași medalii. Copiii suprasensibili „pot fi” și sunt atât sentimentali, cât și sensibili. Sau sunt sentimentali, pentru că sunt sensibili.

Principiul de bază ar trebui să fie așadar întotdeauna același: înarmați-vă cu răbdare! Multe lucruri pur și simplu durează mai mult cu un copil suprasensibil. Simte bucuria (și dorește să o împărtășească) mai adânc și pentru o durată mai îndelungată. Suferă mai puternic, suportă mai greu conflictele și despărțirile, îi e dificil să facă față greutăților de zi cu zi și are nevoie de o perioadă mai lungă de acomodare pentru a lega prietenii. Lectura unei cărți durează, date fiind multiplele întrebări de pe parcurs, probabil de două ori mai mult decât la un copil-cititor cu sensibilitate normală. Iar evenimentele ieșite din tipar necesită sprijin adecvat (vezi mai sus).

Important este întotdeauna următorul lucru: a se învăța exprimarea sentimentelor. Copiii suprasensibili percep lumea lor permanent crescândă atât de intens, încât (adesea) ajung repede la limita suportabilității. Dacă, însă, întâmplărilor permanent actuale li se atribuie nume și cuvinte, acestea își pierd, cel puțin pentru o vreme, caracterul înfricoșător de incomprehensibilitate.

Și „inducerea” optimismului și a încrederii este o sarcină importantă. Copiii suprasensibili au tendința de a-și asuma grijile și nevoile tuturor și e nevoie de semnalarea limitelor responsabilității lor („De asta ne ocupăm noi, adulții, nu e sarcina ta”). Cu toate acestea, sau chiar de aceea, grijile pe care le simt acești copii trebuie să-și găsească loc de exprimare, de ex. în rugăciuni comune (nu neapărat ca formulare religioasă).

De un ajutor deosebit pentru copiii cu sensibilitate ridicată este și rămâne (la orice vârstă) regularitatea ritualurilor experimentabile senzorial. Orice formă ar îmbrăca acestea (povestea de noapte-bună, excursiile de la sfârșit de săptămână, ajutorul dat la teme, plimbările, mersul la înot împreună, împletirea/pieptănarea părului, rugăciunea, cântecele etc.): e cel mai sigur drum pentru ei către siguranță și stabilitate interioară.

Fanteziei trebuie să i se pună și ei anumite limite din când în când. Însă, dacă prietenul imaginar sau animalul domestic umanizat nu produc pagube, trebuie lăsat loc și imaginației. Apoi, animalele de casă (de la șoarecele de câmp până la porcul domestic) au adesea pentru copiii suprasensibili un rol mult mai important de companion, decât pentru cei mici în general. Ritmul propriu de joacă, somn, hrănire și participare al animalelor oferă un spectru binefăcător, „încălzitor” și rar apar surprize neplăcute, iritante (și facem abstracție de importanța mărimii corporale aproape identice, percepute de copii).

Vă dorim dumneavoastră și copiilor dvs. o conviețuire sigură, captivantă și iubitoare.

Suprasensibilitatea – Scurte informații pentru terapeuți și cadre medicale (somato-patologie)

- Elemente introductive -

IFHS se confruntă tot mai des cu solicitări de materiale informative pentru cadrele medicale și din domeniul terapeutic, care diagnostichează și abordează prin diferite terapii bolile organice. Din păcate, nu putem da curs unor astfel de solicitări, întrucât, practic, până în prezent nu au apărut publicații științifice pe tema suprasensibilității în contextul diagnosticării și terapiei bolilor fizice (corporale).

Acest lucru poate fi explicat prin faptul că suprasensibilitatea a fost până în prezent în primul rând un obiect al *psihologiei diferențiale* sau al *psihologiei personalității*: fenomenul este cercetat prin prisma interogației, sub ce formă și în ce măsură această trăsătură formează, respectiv influențează personalitatea, formele de comportament și capacitățile celui în cauză; abordarea fenomenului din perspectivă terapeutică are loc, dacă are loc, numai sub spectru psihopatologic. HSP au adus în discuție **suprasensibilitatea la durere, reacții mai puternice la medicamente și, fără noțiunea de suprasensibilitate, o simptomatologie psihosomatică greu de explicat**. Însă, o cercetare sistematică a percepțiilor individuale de această natură, folosind metode științifico-medicale, nu a avut loc până acum; prin urmare, afirmațiile pe această tematică au la ora actuală din punct de vedere științific, doar un așa-zis caracter *anecdotic*.

Medicul care lucrează după legile artei vindecării (*lege artis*) trebuie - nu în ultimul rând pentru a evita greșelile în meseria sa - să lase scepticismul să prevaleze în conștiința sa profesională, atunci când este vorba de concepte noi, a căror *validitate* (valabilitate) nu este dovedită din punct de vedere al științei medicale. Aceasta are legătură și cu faptul că, în practica terapeutică, fenomene precum *agnosognozia* (negarea bolii) și *ipohondria* (închipuirea bolii) sunt elemente cotidiene.

În ciuda lipsei bazelor empirice care să ofere siguranță afirmațiilor noastre și, deci, a slăbiciunii argumentative, nu dorim să lăsăm fără răspuns întrebările menționate la început; ca atare, am realizat o *broșură informativă pentru reprezentanți ai sistemului medical și terapeutic*. IFHS este însă mai degrabă sceptică cu privire la capacitatea de convingere a acesteia, întrucât terapeuții fie se vor concentra de la sine pe nevoile particulare ale pacienților, fie vor ține cont cu strictețe de limitele datelor recunoscute din punct de vedere științifico-medical. Prin urmare, un material informativ al unei oarecare asociații nu are pretenția să schimbe multe lucruri. Cu toate acestea, o încercare nu poate să facă rău; recomandăm însă ca, în cazul apariției unor greutăți aparent surmontabile, să vă adresați cadrelor medicale unde se face mai degrabă simțită acea „potrivire chimică”.

Suprasensibilitatea – Scurte informații pentru terapeuți și cadre medicale (somato-patologie)

Doamnelor și domnilor,

Pacientul dvs. se prezintă ca **persoană suprasensibilă** și vă roagă să luați în considerare această situație, în contextul diagnosticului și al terapiei. Pentru cazul în care vă confrunțați prima oară cu acest termen, iată mai jos o scurtă descriere a tematicii.

Constatarea că unii oameni sunt *mai sensibili* decât media ar trebui să fie una banală. Există cu siguranță indicii că, în cadrul activităților terapeutice, în anumite situații trebuie avută în vedere o constituție neurologică corespunzătoare (se vorbește despre o „afectabilitate talamică specială”), pentru a putea pune în practică intervențiile adecvate.

Mai precis, s-a raportat existența **suprasensibilității la durere, reacțiilor mai puternice la medicație și a simptomatologiei psihosomatice altfel inexplicabile**. În context psihiatric, indiciile vorbesc despre predispoziția accentuată spre *tulburarea de personalitate anxioasă (evitantă)* (ICD-10 F60.6)

Recent, suprasensibilitatea a fost tematizată în psihologia diferențială academică în contextul unei puternice conexiuni cu termenul de *sensory-processing sensitivity*. Ocazional este postulat faptul că expresia din limba germană „Hochsensibilität“ (suprasensibilitate) se referă la o constituție neurologică distinctă, cu un caracter nepatologic în sine și care afectează 15 până la 20% din populația umană; pacientul dvs. va folosi probabil acest termen pentru a se autodescrie.

În **rezumat**, recomandăm investigarea sensibilității neobișnuite declarate de pacient - și care necesită punerea în concordanță a diagnosticului și terapiei - *a priori*, nu în context patologic și nici ca simptom al unei psihopatologii (endogene), câtă vreme nu s-a realizat o diagnoză diferențială care să confirme ambele elemente.

Cu salutări cordiale și sincere mulțumiri,

Semnat, Dr. Michael Jack

- Președintele Asociației de Informare și Cercetare Hochsensibilität e.V. -

Review: ELAINE N. ARON, Psychotherapy and the Highly Sensitive Person

The subtitle of ARON's new book – *Improving Outcomes for That Minority of People Who Are the Majority of Clients* – already indicates why Psychotherapists in her opinion should acquire knowledge about *Sensory Processing Sensitivity*: ARON says in her **Preface** that she assumes that about half of all clients are likely to be HSPs; their major problems tend to be depression, anxiety and shyness, which are probably caused by bad childhood experiences. Although many HSPs believe to be suffering from a disorder, *sps* itself is said not to be one – ARON's most important argument is the extraordinary benefit HSPs receive from good childhoods. Her major experience as a professional therapist is that therapies take longer due to the fact that building trust requires more time.

In her **first chapter** ARON provides some basic points of orientation as to what to make of *sps*. Well known definitions and descriptions are given; although men are less ready to admit being highly sensitive, or to openly discuss it, there are as many male as female HSPs. ARON gives a rough idea of how to distinguish *sps* from pathologies and also stresses that any treatment with medication should best start with low dosages. *Sps* is a “package deal” with advantages and disadvantages; a highly-sensitive child's education needs to be specially adapted for their requirements.

The **second chapter** describes particularities to be considered during anamnesis and diagnostics. The classical ‘test’ is no exclusive basis for diagnosis, as it was developed for the purpose of research. Criteria as how to determine *sps* are (1) a great *depth of processing* – leading to intensive intellectual reflection – (2) a tendency towards *overarousal* – HSPs often show greater nervousness which may lead to chronic symptoms of fear and lack of sleep (which appear like the results of an overdose of cortisol) – and (3) strong *emotional intensity*, which might also manifest itself in the clients' ability to feel other people's feelings with great intensity. However, therapists will, (amongst a variety of other perceived symptoms), also see fear and anxiety without a cause, sensitivity towards stimuli, and lack of self-esteem as a result of emotional stress.

Two direct consequences of these properties and how to deal with them in a therapeutic context are the subject of the **third chapter**. *Overarousal* has many facets, requiring a broad spectrum of coping-strategies. The key skill is a creative reduction of input; HSPs need to learn to say no. Meditation and a quiet lifestyle might be recommendable. *Stronger emotional reactions* can be dealt with by sophisticated self-management, which includes anticipation and proper interpretation of emotional responses.

Three indirect consequences are presented in **chapter four**. Many HSPs will have felt flawed since their childhoods and developed *low self-esteem*, which can be fought by stressing positive sides of the trait. Attempts at being “normal” might result in a *wrong lifestyle*; shame could be an issue, too. *Overreaction to criticism*, involving an excessive fear of negative feedback, leads some HSPs to perfectionism. The therapist might intervene by encouraging the development of “a distancing from criticism” - everybody makes mistakes.

In **chapter five** it is shown how to adjust common forms of treatment to suit the need of the highly sensitive client. A non-HSP therapist will more likely be calmer than an HSP one, thereby presenting a role model, but could also be in danger of not really accepting the trait, which could cause him/her (e. g.) to use too much 'volume'. The HSP therapist should avoid drawing premature conclusions from himself. *Overarousal* should be recognised and avoided.

HSPs do not necessarily have difficulties at establishing relationships, ARON says in **chapter six**. However, in case of insufficient social training, HSPs may be easily bored and annoyed with ordinary everyday contacts. Reactions to overstimulation, (which needs to be avoided), should not be confused with shyness, which is treatable. When analyzing longer relationships, as dealt with in **chapter seven**, power structures should be investigated: HSPs could turn out to be either submissive or misusing their trait to gain power. Proper general communication and arguing need to be learned; some HSPs might be unwilling to leave unhealthy relationships. Sex will often be a more mystical experience with less variations.

HSPs are potentially good at every job, if they can work - the subject of **chapter eight** - their way. Problems will often have an interpersonal character; it might be necessary for HSPs to learn to increase their 'volume'. The possibility of changes in the work-environment depends on the social status of the HSP in the firm - a lot of entrepreneurs will (therefore) be HSP.

In the **ninth** and final **chapter** the author describes how other known personality variations might show in HSPs, and stresses that those variations need to be properly distinguished from *sps*. Extroverts can indeed be HSPs as well; ARON claims she never met any unintelligent HSPs.

The **Appendix** discusses in detail how *sps* can be distinguished from DSM disorders and how the latter may display in HSPs. Two shall be mentioned here: A healthy HSP will not show any symptoms of an **Attention Deficit/Hyperactivity Disorder** without over-stimulation, and patients actually suffering from an **Avoidant Personality Disorder** will continually be afraid of a negative evaluation, even when with people who are close to them.

The book ends with a research literature review on the subject of *sps*. Throughout the book ARON provides case examples and short summaries at the end of each paragraph and chapter, which are very helpful, especially for the non-professional reader.

Suprasensibilitatea în psihologia empirică

(Alex Bertrams, Universitatea Erlangen-Nürnberg, Catedra de psihologie pedagogică)

Teza de bază cu privire la conceptul de suprasensibilitate a fost publicată de Aron și Aron (1997). În această lucrare, autorii leagă termenul de rezultatele unor cercetări anterioare. Printre altele, fac referire la o lucrare potrivit căreia 15-25% dintre indivizii membri ai unei populații reacționează diferit în confruntarea cu stimulii, față de restul persoanelor (Kagan, 1994) și argumentează că acest lucru se datorează unei percepții mai deschise și mai subtile, privită comparativ, precum și unei prelucrări mai intense a stimulilor interni și externi de către sistemul nervos central. Această deschidere la stimuli este asociată, în plus, cu o iritabilitate mai accentuată, care în situații excesiv stimulatorii duce cu ușurință la supraexcitare. Aron și Aron (1997) fac referire la o caracteristică temperamentală aflată la bază și numită "sensory-processing sensitivity", și vorbesc și de "highly sensitive persons".

Legat de cercetările anterioare, Aron și Aron (1997) formulează critici cu privire la confuzia între caracteristicile suprasensibilității și alte trăsături psihologice cum sunt introversia socială, emoționalitatea negativă, timiditatea sau inhibiția. Cei doi autori aduc ei înșiși primele dovezi empirice legate de necesitatea diferențierii conceptuale a suprasensibilității, de introversia socială și emoționalitatea negativă. Mai departe, Aron, Aron și Davies (2005), indică faptul că timiditatea și emoționalitatea negativă, corelate cu suprasensibilitatea, se regăsesc cu precădere la persoanele suprasensibile care relatează probleme în mediul familial în timpul copilăriei. Prin urmare, putem interpreta aceste rezultate ale cercetării prin aceea că suprasensibilitatea reprezintă o dispoziție fundamentală, asupra căreia influențele negative ale mediului de dezvoltare își pot pune amprenta cu o mai mare ușurință (vezi și Liss, Timmel, Baxley&Killingsworth, 2005). Datele vorbesc despre diferențierea conceptuală între suprasensibilitate, pe de o parte, și timiditate și emoționalitate negativă, pe cealaltă parte.

Măsurarea suprasensibilității se realizează cu ajutorul Highly Sensitive Person Scale (HSPS), dezvoltate de Aron și Aron (1997) - o gradație psihometrică formată din 27 de întrebări. În timp ce autorii menționați construiesc o structură unidimensională a scalei, respectiv a conceptului de suprasensibilitate, Smolewska, McCabe și Woody (2006) descoperă cei trei factori slab corelați, sensibilitatea estetică, limita inferioară de stimulare și iritabilitatea. Întrebarea, dacă suprasensibilitatea este un construct omogen sau format din mai multe componente, care nu se manifestă neapărat simultan, nu este, din punctul meu de vedere, abordată concludiv. În ceea ce privește măsurarea suprasensibilității, ar fi de dorit introducerea pe viitor a unor metode suplimentare (de ex. măsurătorile fiziologice).

Numărul studiilor care au avut până acum la bază lucrarea esențială a lui Aron și Aron (1997) este limitat. Aceasta nu contrazice însă calitatea științifică a scrierii menționate, care a fost publicată într-o revistă prestigioasă de psihologie științifică, cu un pronunțat caracter critic în procesul de evaluare. Studiile pe această tematică - cu referire directă la Aron și Aron (1997) - au luat în considerare mai ales aspectele negative ale suprasensibilității, cum sunt legăturile cu temerile și depresiile (vezi lista literaturii empirice la rubrica „Bibliografie” pe pagina de internet a IFHS). Cred că această abordare nu satisface standardele problematicei. Ne putem, spre exemplu, pune întrebarea dacă și stimulii pozitivi sunt prelucrați într-un mod mai intens de către persoanele suprasensibile (un mic pas în această direcție l-au făcut Aron și Aron, 1997, în Studiul cu nr. 5). Rămâne așadar să constatăm că există încă multe întrebări deschise pe tema suprasensibilității. La fel, unele afirmații despre persoane suprasensibile, din literatura popular-științifică, necesită încă o confirmare experimentală.

Literatură citată:

Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345-368.

Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 181-197.

Kagan, J. (1994). *Galen's prophecy: Temperament in human nature*. New York: Basic Books.

Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39, 1429-1439.

Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five". *Personality and Individual Differences*, 40, 1269-1279.

O bibliografie științifică pe marginea subiectului se află pe internet, la rubrica „Wissenschaftliches Netzwerk”, pe pagina web a IFHS: www.hochsensibel.org.

Informații despre asociație / Impressum

Asociația de Informare și Cercetare Hochsensibilität e.V. a fost înființată în 1997, pentru activități de relații publice pe tema suprasensibilității, crearea de legături între cercetători/oameni de știință, informarea legată de acest subiect a celor care nu au acces la internet și sprijinirea activităților specifice tematicii de pe plan local. La data de 05.11.2007, organizația a fost înscrisă în Registrul asociațiilor, al Judecătoriei Bochum, la pagina (VR) 3880 și de atunci poartă și însemnele „e.V.". Administrația financiară Bochum-Süd - nr. de identificare fiscală 350/5704/4681 - a recunoscut (ultima oară), prin Adeverința din data de 13.08.2012, asociația ca non-profit. Toți reprezentanții acesteia desfășoară o muncă voluntară.

Competența judiciară a Asociației este în Bochum; conducerea, în sensul Codului Civil (drept la reprezentare individuală) este formată din Președinte Dr. Michael Jack (Dortmund) și Trezorier Joachim Weiß (Hagen). Coordonator al rețelei științifice IFHS este Prof. Dr. Alexander Bertrams (psiholog).

Informații bancare: IBAN: DE59 4305 0001 0001 5019 49, SWIFT-BIC: WELADED1BOC.

Impressum: Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V., Președinte: Dr. Michael Jack (V.i.S.d.P.), Universitätsstraße 31, 44789 Bochum, Republica Federală Germania
Traducere: Adrian Schiffbeck, Universitatea Passau, Republica Federală Germania