

HIPERINTUITIVII

HIGHLY INTUITIVE PEOPLE

Copyright © 2015 by Heidi Sawyer

Originally published in 2015 by Hay House, Inc.

Copyright © 2016 Editura Act și Politon pentru prezenta ediție

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723.150.590,

e-mail: office@actsipoliton.ro, www.actsipoliton.ro

Traducător: **Lucia Comănescu**

Redactor: **Alina Bodnaru**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Mădălina Ioniță**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Editor: **Mona Apa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SAWYER, HEIDI

Hiperintuitivii : 7 trăsături ale emisferei drepte ce pot schimba viața persoanelor intuitiv-senzitive / Heidi Sawyer;

trad.: Comănescu Lucia. - București: Act și Politon, 2016

ISBN 978-606-913-083-4

I. Comănescu, Lucia (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

HEIDI SAWYER

Hiperintuitivii

**7 trăsături ale emisferei drepte
ce pot schimba viața
Persoanelor Intuitiv-Senzitive**

Traducere din limba engleză:
Lucia Comănescu

 ACT și Politon

2016

Cuprins

Introducere		7
Partea I	Înțelege-te ca Persoană Intuitiv-Senzitivă	11
Capitolul 1	Rugăciunea chirurgului	13
Capitolul 2	Ce este o Persoană Intuitiv-Senzitivă?	21
Capitolul 3	„Ești prea sensibil”	35
Capitolul 4	Intuitiv-Senzitivitatea și gândirea tipică emisferei drepte	59
Capitolul 5	Recunoaște procesul de deschidere	79
Capitolul 6	De ce au Intuitiv-Senzitivii nevoie de un scop	101
Partea a II-a	Cei 7 pași către scop: Învăță să-ți dezvolți abilitățile intuitive	117
Capitolul 7	Pasul 1: Acceptă că ești diferit	119
Capitolul 8	Pasul 2: Învăță să-ți gestionezi mintea	143
Capitolul 9	Pasul 3: Fă trecerea de la personalitate la suflet	167
Capitolul 10	Pasul 4: Ține piept celorlalți în luptele lor pentru putere	189
Capitolul 11	Pasul 5: Accesează-ți starea superintuitivă	207
Capitolul 12	Pasul 6: Curajul – calea spre conștientizarea de sine	227
Capitolul 13	Pasul 7: Unește copilul lăuntric cu adultul	247
Postfață		261
Referințe		264
Bibliografie		267
Mulțumiri		270
Despre autor		271



Introducere

Lucrez cu Hiperintuitivii de mai bine de 17 ani și am descoperit că alți oameni au un fel de radar în ceea ce-i privește. Aceștia din urmă le caută cunoștințele, vor să le afle convingerile și au nevoie de intuiția lor ieșită din comun în toate aspectele vieții – de la relații până la traiectoria profesională. Pentru intuitivi, totuși, acest lucru este perceput ca o sarcină ingrată. Dacă nu oferă ceva ce persoana care întrebă vrea să audă, intuiția lor este ignorată, chiar dacă se dovedește a fi corectă. Când totul merge rău, ei sunt cei care plătesc oalele sparte, pentru ca apoi să o ia de la capăt.

Pe ei nimeni nu-i aude, pe ei nimeni nu-i înțelege; ei oferă alinare, ei sunt piesele lipsă și urechea care ascultă, însă ei nu simt același lucru în ceea ce-i privește. Această carte se adresează acelor oameni intuitivi neauziți.

Când am început, nu am cerut abilitatea intuitivă – nu am înțeles-o sau vrut-o. Asemeni multor oameni de tip Intuitiv-Senzitiv, m-am simțit pierdută într-o mare de singurătate, înconjurată de oameni care nu păreau să înțeleagă. Suntem etichetați ca fiind cei înțelepți – suntem receptivi, ne pasă, suntem generoși din punct de vedere emoțional cu alți oameni – dar ne înțelegem prea puțin pe noi înșine. Ne panicăm la perspectiva conflictului și ne retragem în momentul în care ne simțim copleșiți. Această carte

conține informațiile pe care mi-ar fi plăcut să le am când am început – răspunsurile rapide pe care eu le-am aflat după ani de căutări.

Unele părți ale cărții vor rezona cu tine mai mult decât altele, dar în general această carte îți va oferi instrumentele vindecătoare necesare Persoanei Intuitiv-Senzitive: o voce pentru lumea ta neauzită.

Pe parcursul activității mele, oamenii îmi adresează aceste întrebări:

👁 „De ce sunt atât de sensibil și cum pot să atenuez acest lucru?”

👁 „De ce simt emoțiile altor oameni ca și cum ar fi ale mele?”

👁 „De ce și cum de mi se pare că văd evenimente din viețile oamenilor înainte ca acestea să se întâmple?”

👁 „Cum să scap de sentimentul de coplesire?”

De-a lungul vieții mele, am avut oportunitatea să experimentez multe extreme. Ele m-au învățat complexitatea credinței omenеști, mi-au revelat o tărie de caracter pe care nu am știut niciodată că o am și mi-au dezvăluit puterea călătoriei intuitive, redându-mi astfel pasiunea pentru viață.

Ce urmează este ghidul tău ca Persoană Intuitiv-Senzitivă: o extraordinară introspecție a sufletului. Îți va oferi profunzimea pe care o cauți, răspunsurile care ți-au scăpat până acum. Te va ajuta să te vindeci și-ți va oferi calea pentru a te apropia de cei asemeni ție.

Lumea e în continuă schimbare. Am văzut mai multe schimbări în ultimii 15 ani decât în precedenții o sută, datorită uriașelor progrese tehnologice. Acele schimbări vor

continua, iar ca specie trebuie să ne adaptăm mai repede decât permite evoluția naturală. Dar, indiferent care vor fi cerințele tehnologiei de mâine și indiferent cât de avansată va ajunge ea, niciodată nu va fi capabilă să înțeleagă cu adevărat empatia omenească.

Schimbarea a început deja – se întâmplă chiar acum. În întreaga lume, liderii organizațiilor caută angajați cu o abilitate unică: una ce nu poate fi externalizată spre țări cu o forță de muncă mai ieftină sau automatizată. Este o abilitate naturală a tuturor Intuitiv-Senzitivilor și totodată una ce va avea o cerere uriașă, mult mai curând decât ar putea prezice oricine. Dacă ți-ai exprimat vreodată obiectiile la serviciu și nu ți-au fost luate în considerare, pentru ca abia mai târziu să ți se dea dreptate, iar cu prima ocazie toți să se întoarcă spre tine așteptând răspunsuri (chiar dacă tu nu ești neapărat într-o funcție de „autoritate”), atunci înseamnă că lucrurile vor continua la fel.

Adevărata autoritate nu este transmisă de cei care dețin puterea – ci este acordată de colectiv aceluia care o merită. Intuitiv-Senzitivii sunt liderii din umbră și, poate în doar câțiva ani de acum încolo, ei nu vor mai fi ascunși sau tăcuți.

Să fii împins în „lumina reflectoarelor” este copleșitor, așa că am scris această carte ca să te ajut să te pregătești pentru noua încercare la care va fi supus sistemul tău nervos. Poți prospera în această nouă lume. Dacă eu pot să o fac, atunci poți și tu.

Partea I
Înțelege-te ca Persoană
Intuitiv-Senzitivă





Capitolul I

Rugăciunea chirurgului

„Și, cel mai important, ai curajul să-ți urmezi inima și intuiția. Cumva, ele știu deja ce vrei cu adevărat să devii; orice altceva este secundar.”

STEVE JOBS

„Potolește-te, las-o în pace – i-a ajuns.” În sfârșit, cineva observase că întreg procesul mi se părea mai mult decât copleșitor. Nașterea este, în cel mai bun caz, sfârșitul demnității personale, dar, în experiența mea, ființă extrem de Sensitivă, devenise punctul în care trebuie să alegi între viață și moarte.

Stăteam întinsă, cu mâinile încleștate de marginile patului de spital, și încercam să nu plâng. Eram înconjurată de 16 persoane – e uimitor cât de bine ești încă în stare să numeri când ești stresat – în timp ce simțeam înțepături ca de sârmă ghimpată pulsându-mi din arterele femurale. M-am uitat în jur după chirurg – o femeie foarte drăguță pe care o întâlnisem de multe ori de-a lungul timpului – căutând puțină încurajare. Stătea într-un colț, cu fața în mâini, și se mișca în așa fel încât dădea mai degrabă impresia că se roagă.

Acela a fost momentul în care am avut o revelație – motivul pentru care doamna chirurg nu mă privea în ochi n-avea nimic de-a face cu faptul că mă plăcea sau nu, ci pur și simplu nu voia să fie bântuită în anii ce urmau de ochii viitoarei mame, pe care nu era sigură acum dacă o va putea salva.

M-am întins la loc pe pat, iar mâinile mele crispate au dat drumul marginilor patului și n-am zis nimic. În timp ce mă uitam în tavan, tot mai multe fețe agitate apăreau deasupra mea, prezentându-se. Aparent, experiența prin care urma să trec era o oportunitate de învățare unică, pe care niciun medic stagiar în obstetrică n-ar fi trebuit s-o rateze.

În acel moment de credință deplină am avut o incredibilă experiență a simțirii. Aveam zero opțiuni – deci absolut nicio alegere. Știam că, dacă se ajungea într-o situație de criză, chirurgul ar salva bebelușul, și nu pe mine. Era conștientă de faptul că mai aveam un fiu, și un soț, dar exista o singură opțiune.

Mă aud și acum rostind „Ce va fi va fi” și m-am relaxat la acest gând. Am lăsat anestezistul să-și înceapă treaba și să îmi injecteze medicamentele, în timp ce murmuram numărătoarea către beznă.

Credință, încredere, simțire și detașare

Despre adevărata esență și putere a „detașării” se vorbește în multe contexte spirituale – de la trăirea sau admiterea lui „Dumnezeu”, până la sentimentul de completă împăcare cu sine. Toți suntem în căutarea unei forme de pace. Pentru persoanele de tip senzitiv, acest lucru este foarte evident, iar pentru cei ce gândesc strict liniar, este un gând

subtil sau îndepărtat, prezent doar atunci când ceva incomod se întâmplă.

Experiența mea pe masa chirurgului m-a învățat ce înseamnă cu adevărat *să simți*. Cei mai mulți dintre noi ne petrecem viața făcând exact opusul: facem tot ce ne stă în putere ca să evităm să simțim. Chiar și pentru indivizii Hipersenzitivi, sentimentele sunt îndepărtate, în timp ce emoțiile sunt întotdeauna prezente. Noi simțim trăirile altor oameni; ne asumăm emoțiile lor ca și cum ar fi ale noastre. Dar – așa cum aveam să descopăr în timp ce așteptam deznodământul – nu avem acces la ceea ce simțim noi înșine, de fapt.

În activitatea mea vorbesc cu mulți oameni, cu diverse probleme. Ei întâmpină dificultăți la muncă, în relații, cu finanțele – am întâlnit problemele în toate formele lor nenumărate. Din experiența mea, oamenii ajung să repete anumite tipare în viață – indiferent în ce fel ar încerca să le schimbe – dacă nu abordează o zonă fundamentală: relația lor cu credința.

Definiția din dicționar a credinței spune că aceasta este „o încredere deplină în cineva sau ceva sau o credință puternică în Dumnezeu sau în doctrinele unei religii”. Credința, așa cum o înțeleg eu în contextul dezvoltării personale profunde, are prea puțin de-a face cu vreun set de doctrine sau valori, depinzând aproape total de nivelul de conectare interioară cu ceea ce reprezintă o credință profundă în *sinele tău*. Aceasta este o credință construită pe bazele ferme ale simțirii, încrederii și detașării.

Pentru persoana senzitivă, procesul de construire a simțirii, încrederii și detașării – dacă vrei să trăiești experiența încrederii în sine – devine până la urmă mai degrabă o necesitate decât un lux. Fără ea, continuăm să simțim

lumea ca fiind copleșitoare, dureroasă emoțional și câteodată distrugătoare sufletește, deoarece sensibilitatea noastră ne cere să ne ascundem, să respingem și în același timp să ne dorim o conectare profundă, plină de semnificație.

Credință profundă și accesarea informațiilor primite pe cale intuitivă

Când m-am întors din beznă, m-am regăsit uitându-mă de jur împrejur, în ceea ce curând am recunoscut a fi sala de reanimare a spitalului. O asistentă s-a înviorat când și-a dat seama că am revenit la viață. Este amuzant ce observi în momentele de stres profund: îmi amintesc amabilitatea anestezistului în timp ce îmi strângea ușor mâna pentru a mă asigura că m-am întors în lumea fizică; îmi amintesc gluma lui; apoi îmi amintesc durerea. E adevărat ce se spune – durerea covârșitoare te amuțește.

Tocmai trecusem printr-o operație de *placenta previa* și *placenta accreta* complete. Luate separat, sunt complicații severe ale sarcinii, dar împreună ar fi putut să conducă la moartea mea. Corpul meu a rezistat cât de mult a putut, cu sistemul imunitar solicitat la maximum din cauza altor complicații, până a sosit timpul ca fiul meu să vină pe lume.

Am știut încă de la a doua examinare că există o problemă; de fapt, știam de șapte ani. Oamenii mă întreabă de ce este o diferență de șapte ani între cei doi copii ai mei. Acesta e motivul. Atât de mult mi-a luat să-mi găsesc curajul să fac asta din nou!

Așadar, cum de-am știut că voi avea cea mai severă complicație văzută vreodată în obstetrică? Am știut pentru că sinele intuitiv mi-a spus-o. Mi-a spus-o la nașterea primului meu fiu, când tensiunea arterială mi-a scăzut brusc și

fața mi s-a făcut albă ca varul, iar buzele mi s-au învînețit. Mi-a spus că nașterea lui va complica nașterea celui de-al doilea copil al meu. A zis: „Va trebui să ai grijă la următorul; o singură mișcare greșită te poate ucide.” Și, desigur, exact asta s-a întâmplat.

Mi s-a spus să mă pregătesc pentru tot ce e mai rău, să-mi pun treburile în ordine înainte de operație; să mă aștept să fiu sub terapie intensivă timp de săptămâni, în cazul în care aveam să supraviețuiesc. Făcusem toate testele de sânge, iar formularele pentru operația de extirpare a uterului erau pregătite. Obstetricianul, cu pixul în mână și formularul sub ochii mei, a spus: „Dacă mai rămâi vreodată însărcinată, Heidi, acest lucru te va ucide. Nu te vom putea salva.” Mai auzisem asta.

Unii ar spune, având o viziune atât de clară asupra situației, de ce ai mai face un copil? Ei bine, am avut o intuiție foarte puternică legată de faptul că al doilea fiu al meu avea să vină pe lume. Nu pot să exprim asta, altfel decât spunând că a fost o intuiție profundă – una care nu mi-a dat pace. În cele din urmă, mi-am adunat tot curajul de care eram în stare, chiar înainte de a fi prea târziu în viață.

Pe tot parcursul sarcinii, am avut un puternic sentiment că voi fi în regulă. A fost un sentiment profund de credință – pur și simplu știam că totul este bine. Se pare că o stare de stres intens pe termen lung aduce o conștientizare plină de serenitate: poate o conexiune mai profundă cu o parte diferită din noi înșine.

Nu am trăit experiența tunelului de lumină sau o experiență extracorporală – ci doar o convingere interioară profundă că îngrijorarea este zadarnică. Această stare a

continuat luni de zile. Într-adevăr, rămâne în mare parte cu mine acum. La câteva zile după operație, chirurgul stătea la capul patului meu în spital. A spus încet: „Un fel de miracol s-a petrecut acolo, Heidi. Atât de mare, încât nu-mi vine să cred. Îmi pare rău, dar a trebuit să te deschid din nou ca să verific.”

Mi-a mai spus că a avut un fel de trăire puternică – de serenitate și calm – în timp ce mi-a făcut incizia pentru operație. Mi-a explicat cum încăperea și toți cei din ea au devenit incredibil de liniștiți: nu mai asistase la nimic asemănător în cariera ei de 30 de ani. Dar nu s-a putut abține să nu adauge că situația mea a îmbătrânit-o cu 20 de ani!

În mod miraculos – deși se asigurase că de-aici înainte avea să fie inutil – chirurgul chiar reușise să-mi salveze uterul. Am fost recunoscătoare, pentru că atunci încă nu eram pregătită să renunț la el. Am făcut-o un an mai târziu, când am renunțat și la ovare, fiindcă am avut nevoie de timp să mă obișnuiesc cu ideea – probabil ca orice altă femeie nevoită să treacă prin acea operație delicată la o vârstă tânără. A fost răgazul de care aveam nevoie ca să-mi trăiesc mâhnirea despărțirii de ceea ce eu credeam că este feminitatea mea.

Toată experiența aceasta m-a învățat că intuiția este o credință profundă, o încredere de neclintit în lumea noastră interioară. În acea zi am învățat să apreciez faptul că starea de exacerbare a îngrijorării sau a mulțumirii, pe care ți-o dă natura intuitivă, nu trebuie să rămână așa: dar poate fi pusă în perspectivă. Cu antrenament interior continuu, intuitiv-senzitivitatea poate fi o binecuvântare mai degrabă decât o parte dureroasă a naturii noastre celei mai profunde, ceva ce ar trebui să încercăm să eliminăm pentru a ne face „normali”. Fără ea, nu aș fi în viață azi.

În acea zi din anul 2011, de Halloween, a venit pe lume un băiețel adorabil, pentru care sunt profund recunoscătoare. Este un suflet blând și, bineînțeles, o natură sensibilă.



Capitolul 2

Ce este o Persoană Intuitiv-Senzitivă?

*„Frumusețea de orice fel, în dezvoltarea ei supremă,
impresionează invariabil până la lacrimi sufletul sensibil.”*

EDGAR ALLAN POE

Termenul de „hipersenzitiv” a fost inventat de dr. Elaine Aron, clinician și cercetător american, și se referă la o trăsătură de personalitate descoperită la un segment al societății – aproximativ 15-20 la sută din populație.¹ Baza teoriei doctorului Aron – care a atras cercetări științifice destul de extinse în ultimii ani – este aceea că Hipersenzitivii au un sistem nervos care conștientizează cu o mai mare acuratețe subtilitățile vieții, deoarece creierul lor procesează și reflectă informațiile mai profund.²

Biologii au descoperit că această trăsătură a Hipersenzitivității există la cel puțin 100 de specii și este considerată o strategie de supraviețuire. Animalul sau omul Hipersenzitiv este *extrem de conștient*: poate să vadă mai intens decât ceilalți, dar în același timp se lasă mai ușor copleșit.³ Dacă urmărim acest aspect într-o turmă de animale, vom vedea că unele dintre ele sunt observatori mai

fini – *simt* unde este cel mai bun pământ și unde se află sursele de apă și în general știu când e timpul să se mute. Această abilitate este subtilă – e călăuzitoare, dar prudentă.

Restul turmei se va trezi că urmează acțiunile acestor protectori senzitivi, care sunt observatori suficient de buni încât să știe când să se deplaseze și când să rămână pe loc. La oameni, această trăsătură a Hipersenzitivității a fost în mare parte trecută cu vederea și marginalizată, iar, drept rezultat, persoanele care o dețin simt că ceva este în neregulă cu ele – și senzitivitatea le afectează stima de sine.

Intuitiv-Senzitivitatea: o formă de Hipersenzitivitate

După 17 ani de interacțiune cu mii de oameni care se caracterizează ca fiind atât Hipersenzitivi, cât și Intuitiv-Senzitivi, am ajuns să îmi dau seama că, în timp ce toți Oamenii Intuitiv-Senzitivi sunt Senzitivi, nu toți Senzitivii sunt și Intuitivi.

O Persoană Intuitiv-Senzitivă pare a fi un Hipersenzitiv mai rafinat, exacerb. Perspectiva mea asupra naturii de tip Intuitiv-Senzitiv vine din lucrul cu oamenii care se descriu pe ei înșiși ca fiind profund intuitivi – ceva ce ei percep adesea drept sursă de confuzie și, într-o oarecare măsură, de îngrijorare. Ei sunt îngrijorați în legătură cu ceea ce ar putea să creadă alții – sau deja cred – despre instinctele lor în aparență fin reglate: abilitatea lor de a vedea situațiile așa cum sunt, mai degrabă decât cum ar vrea lumea să fie, și senzitivitatea lor înnăscută.

Intuitiv-Senzitivii ajung să fie acei Hipersenzitivi care își doresc să-și exploreze sensibilitatea pentru binele lor și al celorlalți. Vor să înțeleagă ce reprezintă această intuiție, cum să o folosească adecvat și de ce o au.

Din experiența mea, Intuitiv-Senzitivitatea pare să provină dintr-o problemă legată de educația din primii ani de viață, care este fie o parte conștientă a lumii noastre, fie o parte a moștenirii noastre inconștiente – vom analiza în profunzime acest aspect mai târziu în carte. Intuitiv-Senzitivii și-au dezvoltat, în majoritatea cazurilor, o componentă adițională a sensibilității lor, ca un strat emoțional auto-protector. Această parte „suplimentară” este o abilitate extrasenzorială, mai presus de simțurile normale.

Am descoperit de asemenea că natura de tip Intuitiv-Senzitiv este o trăsătură *ascunsă*, una pe care Intuitiv-Senzitivii o țin neexprimată în lumea lor exterioară. Numeroși profesioniști mi-au mărturisit că au abilități extrasenzoriale: doctori, avocați, șefi de companii, chiar un profesor universitar de drept mi-au povestit despre lumea lor psihică secretă. Dar Intuitiv-Senzitivitatea afectează sau „li se întâmplă” oamenilor din toate categoriile sociale: casnicei, contabilului, bărbatului căruia îi e teamă să-i spună soției sale că are trăiri extrasenzoriale.

Abilitățile extrasenzoriale și instinctele intuitive

Singurul lucru pe care acești oameni îl au totuși în comun este că abilitățile și instinctele lor nu au fost cerute – ele au apărut, pur și simplu. De cele mai multe ori, s-au arătat devreme în copilărie, ca apoi să dispară brusc pentru o mare parte din viața persoanei și ulterior să revină cam în același timp când alte tipuri de supraîncărcare senzorială

deveneau evidente. Abilitățile Intuitiv-Senzitive se manifestă sub diferite forme. Acestea urmează adesea o succesiune, în care, în general, sunt prezente următoarele aspecte:

Premoniții

În primul rând, există o senzație generală că vezi sau știi lucrurile înainte să se întâmple. Pentru unii, acest sentiment este extrem de evident și de natură vizionară: ei văd aceste lucruri în timpul somnului și au o înțelegere detașată a vieților oamenilor – o abilitate de a vedea rezultate dincolo de „Vei întâlni un străin înalt, brunet și chipeș” și prezicerea numerelor de la loto.

Are mai mult de-a face cu capacitatea de a-i înțelege pe alții și ceea ce simt ei. Acest lucru se va aplica frecvent în legătură cu relațiile, situațiile de la serviciu și orice are de-a face cu pericolul. Înțelegerea apare adesea într-o manieră spontană – mulți Intuitiv-Senzitivi au experiența trăirii foarte intense a energiei altora, a stării în care sunt aceștia și a deznodământului unei situații neplăcute. Uneori această înțelegere nu e agreată de apropiații lor, care o văd ca pe o „gândire prăpăstioasă” sau ca pe o intruziune. Prin urmare, văd destui Intuitiv-Senzitivi supărați că nu se pot face înțeleși de oamenii pe care îi iubesc.

Inițial, Intuitiv-Senzitivii percep această incapacitate de a se face înțeleși ca fiind foarte chinuitoare, pentru că simt că e de datoria lor să ajute sau să salveze. Această senzitivitate de a vedea lucruri în vis sau treji, înainte ca acestea să se manifeste în realitate, produce multe dileme morale; ei se întreabă: „Ar trebui să vorbesc sau să-mi țin gura?”

Adesea, e o sarcină ingrată să dai glas unor lucruri pe care cineva nu le-a cerut, iar asta începe să le afecteze Intuitiv-Senzitivilor stima de sine. Intuițiile lor sunt

adesea ignorate sau nu sunt apreciate, ca să descopere, după câteva luni, că ceea ce au prezis ei s-a întâmplat de fapt. Dar *cum* au știut ei asta? Este un fel de abilitate magică? Chiar e posibil să prezici un deznodământ când ai informații puține sau chiar niciuna?

Mulți teoretizează că instinctele intuitive ce depășesc normele comportamentului uman sunt aberații ale unor persoane care se amăgesc singure. Această convingere îi supără și-i derutează pe Intuitiv-Senzitivii autentici, pentru că natura lor cea mai profundă, pe care nu și-o pot reprima, este marginalizată și declarată inacceptabilă.

Ei se întrebă dacă instinctele lor perceptive sunt într-adevăr rezultatul unei imaginații excesiv de productive sau chiar o problemă serioasă de sănătate mintală. Întotdeauna îi asigur pe cei care își pun sub semnul întrebării sănătatea mintală că oamenii nebuni nu observă că nu sunt tocmai în regulă. Aceștia au tendința să creadă că nu este nimic în neregulă cu ei – problema e la ceilalți.

Intuitiv-Senzitivii, dimpotrivă, cred că toți ceilalți au dreptate și că e ceva în neregulă cu *ei înșiși*. Cum sunt foarte sensibili la energiile celor din jur, ei văd lucrurile înainte să se întâmple, sunt foarte receptivi atunci când vine vorba de alți oameni, nu suportă nesăbuiții, sunt hipervigilenți și nu se obolesc cu discuții politicoase despre vreme – ei vor să ajungă la miezul lucrurilor sau nu se deranjează deloc.

Intuitiv-senzitivilor le ia exact două secunde să decidă dacă le place sau nu de cineva. Decizia nu se bazează pe înfățișare, pe felul în care arată sau pe masca pe care o afișează ceilalți, ci vine din ceea ce „simt” ei. Toate acestea par să-i transpună într-o lume fantastică – de aici motivul pentru care uneori ei își pun sub semnul întrebării sănătatea mintală.

Acest lucru este extrem de dificil, pentru că programarea noastră socială ne-a antrenat să fim politicoși, să-i punem pe alții pe primul plan și să nu arătăm niciodată ce simțim cu adevărat. Astfel, se creează o presiune enormă în interiorul Intuitiv-Senzitivilor, mai ales că cei mai mulți au o frică paralizantă de confruntare. Iar asta, de obicei, nu se întâmplă pentru că ar fi niște persoane speriate sau irascibile – deși, dat fiind faptul că fenomenul atinge oameni din toate categoriile sociale, unii chiar sunt – ci se întâmplă deoarece confruntarea îi *rănește*, de fapt, fizic.

Ei trebuie să gestioneze propriile informații senzoriale trăite în timpul confruntării și totodată să proceseze emoțiile *celeilalte* persoane. Dacă acea emoție este furie, ea va fi simțită acut în zona stomacului, depășind cu mult senzația de „fluturași”. Dacă este o insultă, atunci ei se simt extrem de vinovați că o aduc în discuție și că supără cealaltă persoană. Pentru Intuitiv-Senzitivi, confruntarea presupune să-ți aduni toate puterile, să te pregătești pentru violentul atac energetic.

Supraîncărcare senzorială

În prezentările mele la seminare, când explic de ce o Persoană Intuitiv-Senzitivă va ocoli raionul de parfumuri într-un magazin sau de ce, când merge la restaurant, preferă să plece decât să fie nevoită să stea la o masă cu spatele la ușă, sau cum, la o cină festivă, se tot plimbă de colo-colo pentru a se asigura că obține locul din capătul mesei la o masă dreptunghiulară, dar nu o interesează unde stă la o masă rotundă, întotdeauna din public se aude un râs înfundat, de recunoaștere.

Dar de ce fac ei aceste lucruri? Răspunsul este: supraîncărcare informațională. Pentru un Intuitiv-Senzitiv, raftul cu parfumuri miroase ca o uzină chimică, proiectată să le

dea lor dureri de cap. Când oamenii iau cina în oraș la un restaurant, se așteaptă să se relaxeze și să-și savureze mâncarea, dar, pentru Intuitiv-Senzitivi, atunci când sunt așezați cu spatele la ușă, este orice altceva, numai relaxare nu. Cei care vin să ia masa în restaurant se întrebă în gând: unde vor sta? Unde sunt prietenii cu care urmează să se întâlnească? Și ar mai fi și cei agitați că vin la prima întâlnire...

Toate aceste informații sunt recepționate de Intuitiv-Senzitivi grație conștiinței lor, deși ei nici măcar nu i-au văzut pe cei care intră. Asta îi face să se simtă vulnerabili, expuși emoțiilor altora, atunci când nu-și doresc să fie. Ei vor să mănânce în liniște. Intuitiv-Senzitivii nu sunt conștienți de asta de la început – mai apoi, tot ce știi este că starea lor generală se schimbă de la un minut la altul în timp ce mănâncă. Totuși, când pot să stea așezați *cu fața spre ușă*, par să țină mai bine sub control ceea ce simt – nu mai sunt luați prin surprindere în aceeași măsură.

Și de ce masa dreptunghiulară? Intuitiv-Senzitivii descoperă că, dintr-un grup de oameni, cei care vor să dețină controlul sau cei extrem de neliniștiți se vor îndrepta către un loc central. Aceștia își vor face griji în legătură cu ce vor comanda și cu felul în care va fi împărțită nota de plată, iar Intuitiv-Senzitivii nu vor să proceseze toate aceste informații. Au ieșit în oraș să interacționeze cu prietenii, nu să fie puși, în mod inconștient, în bătaia focului de mintea unui străin.

Ei se simt mult mai bine să stea în capătul mesei, să aibă alături o singură persoană cu a cărei energie să vină în contact și, de obicei, cu o altă persoană senzitivă vizavi. Au foarte multe de discutat cu acești oameni, dincolo de vreme și schimburi de replici politicoase. Discuția se îndreaptă

repede spre chestiuni mai profunde, pe când cei nerăbdători să socializeze sunt disperați să ajungă cu orice preț la locurile centrale, să aibă conversații competitive, pline de răsete forțate. Ei îi evită pe oamenii „profunzi” de la capătul mesei, pe care inițial îi iau adesea drept timizi.

Intuitiv-Senzitivitatea și înțelepciunea

Înțelepciunea puternic perceptivă este parte a structurii Persoanei Intuitiv-Senzitive și, de cele mai multe ori, își face simțită prezența încă din primii ani de viață. Adesea luați drept timizi în copilărie, Intuitiv-Senzitivii au fost preocupați să înțeleagă cum văd alții lumea și n-a durat mult până să-și dea seama că ceilalți nu par să le împărtășească valorile.

Pentru unii, asta a condus la un sentiment de izolare emoțională, deoarece natura lor prea responsabilă a căutat să aibă grijă de alții înainte ca aceștia să fie suficient de maturi ca s-o poată face singuri. Mulți au fost numiți „mini-adulți” sau „bebeluși înțelepți”, neavând însă și atitudinea precoce. Ei au un nivel tăcut, subtil de înțelepciune naturală. Mai târziu în viață, pe măsură ce Intuitiv-Senzitivii încearcă să ignore această înțelepciune, deseori sunt nevoiți să ia decizii de compromis pentru a se putea adapta. Face parte din tendința lor de a dori să-i „salveze” pe alții; să evite ca pe ciumă să fie judecați în orice fel; și să se simtă în siguranță și iubiți.

Acest sine compromis supraviețuiește până la maturitate, mai ales dacă Intuitiv-Senzitivii provin dintr-un mediu care i-a învățat să prețuiască mai mult ce cred ceilalți decât propriile percepții. De-abia când rușinea, vinovăția și datoria se *simt* cu adevărat, simțul intuiției începe și el să bată la ușa lor interioară.

Întrebarea este de ce Intuitiv-Senzitivii devin brusc conștienți de simțurile lor profunde. În opinia mea, creierul declanșează această conștientizare ca pe un puternic instinct de supraviețuire, astfel încât persoanele care sunt deja de tip intuitiv-senzitiv și care au apăsât pedala de accelerație de prea multe ori să se poată proteja de un colaps emoțional atunci când simțurile lor copleșite devin prea greu de suportat. „Comutarea” se petrece atunci când Persoana Intuitiv-Senzitivă s-a saturat să se simtă împinsă în toate direcțiile. Este un declanșator inconștient care devine treptat conștient.

Stresul și Intuitiv-Senzitivii

Stresul este ceva normal, cu care un Intuitiv-Senzitiv se confruntă zilnic, la fel ca majoritatea oamenilor. Diferența este că mulți Intuitiv-Senzitivi se descurcă nemaipomenit într-o situație de criză – ei sunt cei care nu se panichează, cei care par să știe aproape instantaneu ce să facă. Sistemul lor nervos nu cedează atunci când apare o dificultate – ba chiar prinde viață. Pentru ei, acest gen de stres extern este aproape o eliberare plăcută de stresul intern cu care trăiesc constant.

Multe aspecte ale Persoanei Hipersenzitive se regăsesc în Persoana Intuitiv-Senzitivă. Intuitiv-Senzitivul înoată în tumultul vieții la fel ca toți ceilalți, numai că, în timp ce alții adoptă un stil bras relaxat, în apele calde, alteori reci, ei se trezesc zbătându-se într-un ritm maniacal, cu tot felul de chestii care li se încolăcesc de picioare. Uneori sunt alge, alteori câte un pește neobișnuit care încearcă să-i muște de picioare; în alte situații, văd rechinul apropiindu-se, în timp ce toți ceilalți sunt complet orbi sau reacționează lent.

Problema este că Intuitiv-Senzitivii au o minte vie. Toți cei pe care i-am întâlnit vreodată aveau o memorie foarte vigilentă, elaborată. Ei își amintesc detaliul fin, adesea asociat cu impactul emoțional. Pe de o parte, acest lucru este incredibil de folositor, pe de alta, arată că ei nu uită. Întreg sistemul lor nervos funcționează pe baza memoriei continue. Îți strigă: *Nu pune piciorul acolo! Îți amintești ultima dată când ai făcut asta? Am fost acoperiți de alge săptămâni la rând. Ah, și îți aduci aminte de acea schimbare în felul în care se simțeau lucrurile... înainte să vină rechinul? Ai grijă ce faci acolo și evită locul în care, data trecută, apa a fost rece ca gheața!*

Acest gen de continuă presiune internă i-ar arunca pe cei mai mulți într-un haos nevrotic. Intuitiv-Senzitivii, în schimb, au învățat cum să-și controleze terenul minat interior, așa încât adeseori pare complet „gestionat” în lumea lor exterioară. Asta nu înseamnă că ei pun în scenă un spectacol; de fapt, este exact invers – ei au nevoie de onestitate. De ce? Ei bine, e suficient de greu să fie atenți la tot ce există în tumultul vieții, fără să fie nevoiți să aibă de-a face cu negarea și panica celorlalți, legate de algele pe care nu le-au mai experimentat niciodată înainte.

Tocmai lipsa de onestitate este sursa stresului profund pentru Intuitiv-Senzitivi. Și asta, pentru că natura lor empatică se simte foarte responsabilă pentru emoțiile pe care ceilalți nu le pot accesa. Simțurile lor rafinate interpretează continuu energia – pur și simplu nu se pot opri. Ei intră într-o situație și trăiesc energia din ea – o simt în mediile de muncă, într-o cameră și chiar și atunci când achiziționează o locuință nouă.

Dar, deși trăiește o supraîncărcare senzorială continuă, Intuitiv-Senzitivii nu sunt doar un amalgam de emoții,

incapabil să funcționeze în viață. Ei sunt rezistenți – se ridică de la pământ, se scutură de praf și merg mai departe. Ei pot face asta pentru că și-au întărit credința.

Această credință apare mai degrabă dintr-un instinct interior, decât să fie generată de un eveniment exterior sau de vreun interes. În opinia mea, este un adevărat ghid de supraviețuire emoțională pentru Intuitiv-Senzitivi să simtă că vor să-și dezvolte instinctele intuitive – ca să-i ajute să se strecoare cu succes prin focurile vieții, din care să iasă doar cu arsuri ocazionale. Le poate lua ceva timp să devină conștienți de faptul că au aceste abilități intuitive, de vreme ce ei le consideră normale și cred că toată lumea le are. Interesul lor pentru acestea va reveni mai târziu, în ciuda faptului că au încercat să-l abandoneze în copilărie.

Sentimentul de „a merge acasă”

Fiecare Intuitiv-Senzitiv cu care m-am întâlnit trăia sentimentul de „a vrea să meargă acasă”. Când am adus în discuție această observație în fața unui public, oamenilor li s-au umplut ochii de lacrimi, s-au neliniștit și s-au uitat de jur împrejur. Nu știau ce să facă. Și asta, pentru că își închipuiau că sentimentul de „a vrea să mergi acasă” este doar o părere, un sentiment pe care nimeni altcineva nu îl bagă în seamă; mereu au crezut că numai ei îl simt.

Pentru Intuitiv-Senzitivi, acasă nu are un nume. Nu este un loc pe care îl pot înțelege – nu e o casă sau un loc în care să se poată muta. E doar un sentiment pe care îl recunosc undeva, adânc, în interior. Au avut un fel de experiență a acestui sentiment, și este unul la care simt nevoia acută de a se întoarce.

Pentru Intuitiv-Senzitivi, sentimentul de „acasă” este un puternic factor motivant în viață. De fapt, aş spune că este chiar cel mai important. Ei vor și sunt dispuși să creeze sentimentul în experiența lor de viață; își doresc să trăiască, mai degrabă decât să existe. Percepțiile lor senzoriale, concentrarea lor bazată pe intuiție sunt ceva ce vor să folosească în mod pozitiv în lumea fizică. Dorința lor de sens, scop și acceptare este suficient de puternică încât să-i conducă spre ceea ce contează cu adevărat, chiar dacă, în același timp, îi sperie.

Cu toate acestea, ei au nevoie și vor să nu-și mai facă griji în legătură cu ce cred alții – au nevoie să-și dea seama cum să gestioneze riscul și să-și neutralizeze propriile judecăți eronate sau să nu mai confunde închipuirile cu realitatea. Sentimentul de „acasă” oferă această siguranță în fața temerii de critică și o eliberare de sub presiunea perfecțiunii, deși chiar natura lor perfecționistă este cea care contribuie la blândețea lor empatică.

Într-o lume în care logica este prețuită mai mult decât emoția, sentimentul de „acasă”, oricât de fugitiv ar fi el resimțit în anumite momente din viața unui Intuitiv-Senzitiv, are o temelie puternică în natura intuitivă a acestuia. Cuvântul „intuiție” provine de la verbul latinesc ce înseamnă „a privi înăuntru”: a interioriza contemplarea. Pentru Intuitiv-Senzitiv, experiența reînțoarcerii „acasă” este un sentiment în care lumea personalității (logica) intră în coliziune cu lumea emoției.

Adevăratul sine

Intuiția furnizează, în general, opinii sau judecăți care nu pot fi verificate în mod empiric, iar asta face foarte dificil de „dovedit” existența proceselor intuitive, mai ales în

Occident, unde „logica e stăpână”. Persoanele Intuitiv-Senzitive se întrebă dacă sinele lor intuitiv este real, și nu doar o născocire a imaginației lor supraproductive și, cel mai important, sunt îngrijorate ca nu cumva, tocmai datorită lui, să treacă drept „impostori”. Această presiune interiorizată creează o divizare emoțională între sinele logic și baza „procesului sufletului”, întemeiată pe onestitatea emoției: o componentă la care se face adesea referire prin sintagma „adevăratul sine”.

Așadar, ce înseamnă „adevăratul sine”? A văzut cineva vreodată această faptură eluzivă? Nu suntem noi oare, pur și simplu, rezultatul funcției noastre cerebrale și nu este adevăratul sine un concept fără substanță, inventat? Există o mulțime de dovezi foarte convingătoare ce sugerează că prima variantă este cea adevărată. Totuși, eu cred că, deși suntem pur și simplu propriul nostru creier, inteligența care ne dictează cum să procedăm, cum să ne punem creierul la lucru ar trebui să vină, și chiar vine, dintr-o inteligență universală.

Acea inteligență universală își are baza în intuiție – este legătura cu ceea ce nu are limite, cu ceea ce nu poate fi învățat: acel nivel la care energia ajunge să aibă minte și inteligență proprie. Nu poate fi controlată sau manipulată. Adevăratul sine, prin urmare, este în flux liber – are minte proprie și se bucură de libertate proprie. Ne trăim pe noi înșine ca adevărat sine numai în momentul în care renunțăm la încercarea de a controla rezultatele. Ceea ce Intuitiv-Senzitivul își dorește în viață este să găsească un nivel de autoacceptare.



Capitolul 3

„Ești prea sensibil”

„Treci prin perioade în care simți că poate că ești prea sensibil pentru această lume. Eu, cu siguranță, am simțit asta.”

WINONA RYDER

Andrea s-a întors acasă de la serviciu, și-a aruncat pantofii din picioare și s-a dus drept la frigider. A deschis ușa și s-a uitat cu febrilitate înăuntru, căutând resturile tabletei ei de ciocolată pe care le ascunsese noaptea trecută, cu grijă, pe ușa frigiderului. A avut o zi proastă – un coleg a glumit pe seama calității muncii ei, doar pentru că a făcut o greșală minoră. Ea nu făcuse niciodată greșeli, iar colegul ei s-a și grăbit s-o scoată pe aceasta în evidență. Era sigură că nu intenționase să-i facă rău, dar, chiar și așa, comentariul lui o rănise.

Andrea a dezlipit ce mai rămăsese în ambalaj și, rupând una din ultimele patru pătrățele cu dinții, a lăsat ciocolata catifelată să i se topească în gură. Instantaneu, s-a simțit liniștită. Apoi a pornit televizorul și a rămas în liniște, uitându-se în gol spre ecran, în timp ce savura ultimele momente de pace înainte ca oricine altcineva să vină acasă.

Oamenii Intuitiv-Senzitivi pun cu tărie la îndoială totul – pun la îndoială sensul vieții și locul pe care ei îl ocupă în lume, iar asta e ceva ce trăiesc de foarte mult timp. Nu pot face față lucrurilor lumești – e dureros pentru ei să se confrunte cu banalitățile și vor să fie parte din ceva plin de semnificație. Și, ce e mai important, își doresc o conexiune profundă cu tot ce-i înconjoară.

Atunci când ceilalți fac glume pe seama lor sau îi critică, energia acestui gen de lucruri îi rănește profund. La suprafață, par să treacă ușor peste tot, în schimb, în profunzime, plănuiesc cum să iasă din acea situație cât mai repede posibil. Sunt sigură că cei mai mulți oameni sunt sensibili la critici; la urma urmei, vrem să ne facem plăcuți și nu ne place să-i ofensăm pe alții – preferăm să păstrăm armonia. În acest fel, multe evenimente din viață sunt trecute cu vederea sau ignorate total: oamenii pur și simplu nu vor să se implice.

Dar un Intuitiv-Senzitiv este prins într-o lume în care teama de critică reprezintă o frică distinctă. Va face eforturi mari să o evite, asta doar dacă situația nu implică pe cineva care înseamnă mult pentru ei, iar, în acest caz, se vor apăra din răspuțeri, dar întotdeauna se vor strădui ca răspunsul lor să fie echitabil și corect. Căutarea unui mod în care să se împace cu criticile îi ține treji noaptea. Ar trebui sau nu să facă asta? Cum să abordeze situația? Care vor fi consecințele?

Legătura dintre ciocolată și critică

Pentru un Intuitiv-Senzitiv, critica antrenează un sentiment de o anxietate atât de profundă, încât îi afectează nu

numai sentimentele, dar și modul în care interacționează cu mâncarea. Din experiența mea, indivizii care au trăit, în prima copilărie, experiențe deosebit de puternice provocate de criticile celor din jur – un părinte prea critic, de exemplu – vor fi puternic atrași de ciocolată.

De ce ciocolată? Serotonina, substanța din creier responsabilă cu fericirea, care diminuează răspunsul la stres, este pusă, de mult timp, în legătură cu ciocolata. Ocazional, am făcut un experiment, în cadrul atelierelor cu grupuri de persoane intuitive, împărțindu-le pe categorii tocmai în funcție de desertul favorit – pentru unii, prăjiturile, pentru alții, biscuiții, și, desigur, pentru mulți, ciocolata.

Am descoperit că acestor grupuri le corespund perfect anumite emoții. Pentru oamenii care preferă ciocolata, emoția e provocată de critică. Ei mănâncă ciocolată pe furie; încearcă astfel să se asigure că lumea (și chiar și ei înșiși) nu-și dă seama cât de multă mănâncă. Când sunt în grup, dacă li se oferă ciocolată din belșug și permisiunea s-o mănânce, refuză politicos. Unii sparg patru pătrățele, le ronțăie, apoi împachetează frumos tableta la loc și nu iau mai mult. Ceilalți nici măcar nu se ating de ciocolată, susținând că nu au poftă sau că nu le trebuie.

În public, emoțiile nu le îngăduie să mănânce ciocolată sau să recunoască, măcar, că o vor. Povestea s-a schimbat, însă, atunci când am luat ciocolata, aruncând-o, numaidecât, la gunoi. Atunci, s-au repezit să-ncerce să o salveze, furioși că se va irosi. Acela a fost, de altfel, momentul în care au ieșit la iveală adevăratele lor emoții.

Au încercat să se ascundă pentru că se temeau să nu fie criticați că mănâncă ciocolată și, în același timp, o furie oarbă și un sentiment acut de răzvrătire i-au împins să-și dorească să o mănânce pe furie. Când i-am întrebat, apoi,

pe acești oameni despre comportamentul lor, fiecare a spus că, într-adevăr, a avut cel puțin un părinte exagerat de critic.

Nu se poate spune însă că toate persoanele dependente de ciocolată au un părinte critic. În schimb, toți Intuitiv-Senzitivii pe care i-am întâlnit și a căror sursă favorită de zahăr este ciocolata au trăit așa ceva; și există prea multe dovezi în acest sens, venite de la mii de oameni, ca să respingem ideea. Instinctele lor Hiperintuitive au apărut ca o formă de apărare sau ca un mecanism de protecție. Capacitatea lor de a judeca în avans și de a prevedea situațiile s-a transformat, cu timpul, într-o abilitate de protecție împotriva criticii și de contracarare a acesteia.

Atașamentul și o frică înnăscută de critică

Umilința, îngrijorarea permanentă față de ceea ce cred alții și răbufnirile de furie sau țipetele sunt zone de preocupare profundă pentru Persoanele Intuitiv-Senzitive care se străduiesc să-și gestioneze gradul ridicat de sensibilitate. Și asta influențează și frica lor cea mai adâncă: frica de a fi umiliți. Aceste lucruri îi încurcă pe Intuitiv-Senzitivi în toate sectoarele vieții lor. Îi împiedică să se exprime, să se implice în anumite activități sau să-și exprime iritarea înainte ca aceasta să se transforme în furie.

Așa cum am aflat în capitolul anterior, există indicii puternice că sensibilitatea este o trăsătură cu care te naști.¹ Nu ține neapărat de capacitatea de a fi intuitiv, deși Senzitivii observă mai mult; de fapt, unii ar spune că „a observa mai mult” este singura bază a instinctului intuitiv. Dar eu cred că Intuitiv-Senzitivii au ceva mai profund de atât. Această profunzime, legătura cu lucrurile de natură spirituală – pentru unii este legătura cu Dumnezeu, pentru alții

sunt experiențe spirituale, terapie, introspecție, interpretare a energiei sau principii budiste – vine dintr-o nevoie subconștientă de a trăi o conexiune mai profundă cu iubirea.

Teoria atașamentului este o teorie psihologică ce a câștigat enorm de mult teren în ultimele decenii. Avându-și originea în lucrarea psihanalistului John Bowlby, teoria este centrată pe legăturile emoționale dintre oameni și avansează ideea că legăturile cele mai timpurii sau lipsa acestora pot lăsa o amprentă de durată asupra vieților noastre. Potrivit acestei teorii, oamenii au nevoie să stabilească o relație profundă cu persoana care-i îngrijește în prima parte a copilăriei, ca să se poată dezvolta, social și emoțional, cu succes. Această relație sau legătură este considerată, de asemenea, a fi crucială în dezvoltarea abilității noastre de a ne gestiona sentimentele.

Personal, am observat o schimbare semnificativă a perspectivei asupra momentului nașterii. Când s-a născut fiul meu cel mare, în 2004, cei de la maternitate ne-au încurajat foarte mult pe noi, proaspetele mămici, să ne atingem bebelușii cât mai devreme posibil, chiar și după o naștere complicată ca a mea. În 2011, când s-a născut fiul meu cel mic, contactul fizic cu bebelușul era deja obligatoriu, chiar dacă eu, atunci, abia mai funcționam!

Motivul invocat, la vremea respectivă, era necesitatea de a dezvolta sistemul imunitar al bebelușului, dar adevăratul atașament presupune mult mai mult de-atât. În mai multe regiuni din Occident, toți cei care s-au născut în anii 1960, 1970 și poate în mare parte din anii 1980 au fost separați de mamele lor și duși în alt salon imediat după naștere. După ce am fost în siguranță și am înotat confortabil în lichidul amniotic, ne trezim că viața dă năvală peste noi!

Am fost separați de sursa noastră originală de confort: mirosul mamei; sunetul vocii ei; mediul nostru familiar, chiar dacă surd, din timpul celor nouă luni în uter. Toate acestea s-au sfârșit abrupt, prin ruperea contactului cu mama, cu ore fixe de masă și plânsetele altor bebeluși.

Pe tot parcursul acestor decenii, s-a acordat prea puțină atenție bebelușului și creierului său aflat în dezvoltare, și, ca produse ale mentalității de tipul „copiii trebuie să fie văzuți, nu auziți”, cei care ne-am născut în epoca respectivă am acceptat fără să cântăm acest nivel de compromis foarte timpuriu.

Poate că unul dintre motivele pentru care atât de mulți copii născuți în zilele noastre sunt mai îndrăzneți, mai dezghețați în a-și exprima părerile și mai încrezători este că au venit pe lume într-o epocă în care contactul uman imediat după naștere a fost încurajat, asigurându-se astfel o bază mai solidă a sistemului lor nervos.

Dacă ne întoarcem și mai mult în timp, cei născuți în Europa, și nu numai, în anii 1940 și 1950 păstrează în psihicul lor reminiscențe ale celui de-al Doilea Război Mondial. Și generațiile de dinaintea lor s-au născut într-o perioadă de stres profund: ororile Primului Război Mondial și urmările sale. În epocile respective, atașamentul copilului și bazele lui timpurii nu erau prioritare.

Acest curent s-a transmis de-a lungul generațiilor: cu siguranță, în Marea Britanie încă mai întâlnim acea mentalitate de tipul „păstrează-ți calmul și mergi mai departe”, din vremea războiului. Asta nu-i ajută pe Intuitiv-Senzitivi, care simt nuanțele din sentimentele altora ca și cum ar fi ale lor, deși la suprafață își vor nega emoțiile, de parcă

viața lor ar depinde de asta. Negarea emoțiilor duce la nesiguranță mascată în putere, iar, atunci când acest lucru se întâmplă, iese la suprafață în altă persoană sub forma criticii.

Oamenii Intuitiv-Senzitivi care au fost criticați dur de unul dintre părinți (sau de amândoi) nu au fost capabili să depășească acea critică: i-a rănit adânc, mai mult decât a fost intenția. De asemenea, dacă nu au creat o legătură puternică timpurie cu părintele respectiv, dacă atașamentul nu a fost suficient de profund, asta a lăsat un gol emoțional – unul pe care aceștia l-au umplut mai târziu cu convingerea inconștientă conform căreia, *pentru a fi iubit (atașat), trebuie să fiu criticat*. Acea convingere se poate perpetua în relațiile lor ca adulți – ei vor aștepta întotdeauna, cu neliniște, să fie criticați. Dacă asta nu se manifestă în relațiile lor externe, va apărea, cu siguranță, la interior: în relația cu sinele. Vor deveni ei înșiși cel mai aprig critic al lor.

Dacă un Intuitiv-Senzitiv *a avut* de îndurat un părinte critic, adeseori, asta s-a întâmplat pentru că părintele, la rândul lui, a avut un început dur în viață: poate au existat probleme de atașament în timpul anilor lui de formare – poate că părinții l-au abandonat emoțional – și asta trebuie să-l fi îndemnat să creadă că și copilul lui sensibil are nevoie să „se oțelească”. Poate că punându-l față în față cu „faptele reci, dure ale vieții” – pe care el, la rândul său, a fost nevoit să le înfrunte – va rezolva problema?

Prin urmare, pentru Intuitivi-Senzitivi, pe lângă critică, abandonul emoțional va ajunge să fie puternic asociat cu iubirea. Există adesea o convingere inconștientă că au nevoie să rămână distanți emoțional și să fie incredibil de autonomi, chiar dacă sunt sensibili, deoarece, la un moment dat, persoanele care le vor deveni apropiate îi vor

părăsi. Există un moment în timp în care mintea de tip Senzitiv își va dori să evolueze într-atât, încât să nu mai definească sinele doar ca pe cineva care merită a fi criticat. Se pare că această dorință inconștientă declanșează desfășurarea procesului intuitiv. Persoana începe să facă schimbări în direcția ce îi permite să-și vadă viața prin prisma intuiției și să ajungă la o mai profundă conexiune cu sinele.

De ce se întâmplă asta? Aparent, este etapa în care psihicul – lumea inconștientă a omului – vrea să stabilească o conexiune cu iubirea necondiționată. Aceasta este o iubire pe care persoana nu a simțit-o niciodată din partea altcuiva. Este o „iubire sufletească” – ceva dincolo de cuvinte – dar reprezintă o legătură profundă. Ea înlocuiește cumva iubirea „pierdută” a atașamentului nesigur.

Este adesea începutul tranziției de la modul de a fi Senzitiv la cel Intuitiv-Senzitiv. Pentru unii, conectarea cu iubirea necondiționată începe cu credința în îngeri sau o atracție față de ei; pentru alții, este trăirea unei viziuni, fie în timpul visului, fie ghidată de sentimente. Indiferent de trăire, deschiderea viziunii intuitive și lucrul conștient cu ea dezvoltă un simț al siguranței și al ușurării mascând ceea ce, pentru unii, sunt sentimentele de depresie sau anxietate.

Asta nu înseamnă că toți Hiperintuitivii au experimentat critica părintească sau abandonul emoțional – este posibil ca părinții tăi să fi fost excesiv de prietenoși, tocmai pentru a compensa ceea ce lor le-a lipsit la începutul vieții. Oricum, se poate să vii dintr-o generație de acest tip sau, cel puțin, din epoca abandonului emoțional juvenil. Realitatea rece este că acest început deficitar a afectat generații ce l-au dus mai departe, la rândul lor, și arată de ce te-ai născut atât de sensibil.

Intuitiv-Senzitivul și bolile autoimune

De curând, am efectuat un studiu pe un grup de oameni care se definesc drept Hiperintuitivi pentru a vedea dacă se poate face o legătură între intuiția superioară și incidența bolilor autoimune. (Am făcut asta în cea mai mare parte din interes, deoarece am vrut să văd dacă această conexiune este rodul imaginației mele sau o trăsătură ce poate fi definită.) Am apelat la ajutorul unui medic, și peste 2000 de persoane Hiperintuitive au completat formularele de anchetă. Rezultatele au fost analizate și au indicat o rată a problemelor de sănătate legate de autoimunitate cu 30 la sută mai mare decât media națională din Marea Britanie. Dar întrebarea este: de ce?

Cercetarea clinică arată că stresul cronic poate slăbi imunitatea corpului. Studiile au evidențiat faptul că nesiguranța atașamentului – caracterizată prin dificultatea de a avea încredere în alții, prin îngrijorarea de a fi abandonat și de a te simți inconfortabil cu intimitatea emoțională – poate avea impact asupra celulelor „ucigașe” care ne apără organismul împotriva bolilor. Asta sugerează că problemele legate de atașamentul timpuriu pot genera probleme legate de atașament în viața de adult (cum ne raportăm la/avem încredere în relațiile romantice, mai ales odată ce am fost răniți) și poate continua să aibă impact asupra sănătății noastre.

Traumele din copilărie au fost asociate cu un risc sporit de dezvoltare a unor boli grave, printre care se numără și tulburările autoimune.¹ În unele circumstanțe, oamenii cu o boală autoimună au un nivel anormal de cortizol. Cortizolul este un hormon produs de cortexul glandelor suprarenale, eliberat apoi în sânge. Aproape fiecare celulă din corp conține receptori pentru cortizol, inclusiv acelea care

controlează nivelul zahărului din sânge și, prin urmare, sunt responsabile de reglarea metabolismului. Cortizolul acționează ca un antiinflamator; ne influențează memoria; și ne controlează nivelul de apă și de sare din organism. În plus, este responsabil cu modul în care organismul gestionează stresul.

Mulți Intuitiv-Senzitivi, indiferent dacă au sau nu probleme autoimune, susțin că prezintă simptome asociate cu glandele suprarenale stresate – glandele suprarenale epuizate din cauza presiunii de a produce niveluri ridicate de cortizol. Ei au o atracție crescută pentru zahăr, prezintă grăsime în zona abdomenului (chiar dacă sunt în general slabi), o oboseală intensă și semne de inflamație. Multe dintre aceste simptome poartă, de asemenea, numele de stres! Dat fiind faptul că, pentru a fi intuitiv, ai oricum un răspuns al sistemului nervos la stimuli mult peste medie, stresul va fi a doua ta natură.

Pentru Intuitiv-Senzitivi, presiunea suplimentară la care este supus sistemul lor poate avea ca rezultat o boală autoimună numită sindromul oboselii cronice. Am văzut asta în cazul multora dintre acești oameni, răspunsul la stres sub forma oboselii cronice este parte a lumii lor lăuntrice – poate chiar copilul lor lăuntric, strigând după protecție.

La un nivel inconștient, sinele copil simte că lumea emoțională este prea copleșitoare pentru ca el să o poată procesa. Stresul rezultat de aici indică faptul că receptorii cortizolului din organism se revarsă și nu mai funcționează cum trebuie, deoarece această „copleșire” este prea puternică pentru el.

Acest proces seamănă puțin cu o bandă transportoare de la casa de marcat dintr-un supermarket. Cât de frustrați devenim dacă angajatul de la casă nu se grăbește suficient încât să oprească banda ca să ne dea posibilitatea să ne împachetăm cumpărăturile înainte să se zdrobească! În cazul oboselii cronice, receptorii cortizolului devin atât de copleșiți de metaforica bandă transportoare, încât totul este strivit și blocat, până într-acolo încât nimic nu mai funcționează cum trebuie și „sistemul” intră în colaps.

Banda transportoare încetează să funcționeze complet și asta se manifestă în corp ca o eroare de sistem. Nimic nu pare să mai funcționeze cum trebuie și oboseala devine extremă. Într-un efort de a se proteja, organismul continuă prin a se bloca: oboseala cronică apărând drept ceva „inexplicabil”, fiind adesea atribuită unei tulburări „emoționale”.

Neuronii cortizolului se dezvoltă în copilărie ca răspuns la atitudinea protectoare a mamei. Mama se simte în siguranță în lume și, ca urmare, bebelușul se va simți la fel; asta se obține prin faptul că mama îl hrănește și-l atinge.² Bebelușul este protejat împotriva stresului și, în consecință, creierul produce mai mult cortizol în neuroni. Or, mai mulți neuroni ai cortizolului înseamnă o predispoziție mai mare a corpului de a genera răspunsul adecvat la stres.

Rezultatele studiului meu au evidențiat o strânsă legătură între unele aspecte ale bolilor autoimune, modul în care stresul este procesat de Oamenii Intuitiv-Senzitivi și o lacună în aspectele legate de dezvoltarea timpurie, asociate cu felul în care am fost crescuți. Mulți dintre cei care au participat la studiu au spus că au avut probleme în copilărie pe care au învățat să le gestioneze. Unii au avut un părinte sau pe ambii indisponibili emoțional sau fizic, iar alții au observat că au fost conștienți de faptul că, deși

părinții lor au fost buni și iubitori, bunicii au fost indisponibili pentru propriii copii.

În rândul participanților la studiu s-a înregistrat o incidență neobișnuit de ridicată a artritei reumatoide, a bolii Hashimoto (o afecțiune a tiroidei) și a unor probleme autoimune cronice. Au existat, de asemenea, raportări frecvente ale unor boli neobișnuite. Am pierdut șirul Persoanelor Intuitiv-Senzitive pe care le-am întâlnit și care au fost diagnosticate cu boli endocrine, precum boala Addison sau leziuni ale glandei pituitare.

Medicul cu care am făcut studiul a fost surprins de incidența neobișnuit de ridicată a bolilor autoimune într-un singur grup de indivizi. Am conchis că aria principală de incidență pare să se concentreze în jurul influențelor din copilărie ce implică o anumită formă de traumă emoțională. Intuitiv-Senzitivii care nu aveau nicio traumă în trecutul lor au părut să fie cei care nu prezentau probleme autoimune.

Cortizol, stres și predilecția pentru emisfera dreaptă

Creierul este împărțit în două: emisferele dreaptă și stângă, cunoscute, de asemenea, drept creierul stâng și creierul drept. Există o percepție populară conform căreia creierul stâng ar reprezenta gândirea logică, iar cel drept, gândirea creativă, deși neuroștiința a descoperit că întregul creier este implicat în gândirea noastră, fără ca vreo emisferă să fie dominantă. Cu toate acestea, ideea de „creier stâng/creier drept” rămâne o modalitate ideală de a descrie un concept.

Neuroștiința este de acord totuși cu faptul că emisfera dreaptă are mai multe legături cu sistemul nervos. Există o

teză conform căreia cei care sunt sensibili la mediul lor – hipervigilenți, intuitivi și, prin urmare, sensibili – au o predilecție pentru creierul drept, considerat a fi baza sensibilității sporite. Asta înseamnă că, pentru ca o persoană să fie senzitivă, trebuie să fi existat o anumită formă de stres în viața sa intrauterină, care să creeze o predilecție pentru emisfera dreaptă.

În plus, nivelurile ridicate de cortizol sunt asociate cu un creier drept foarte activ și un creier stâng mai puțin activ.³ Asta ar explica probabil faptul că Hiperintuitivii au adesea niveluri ridicate de cortizol: aceștia au mai mulți conectori la sistemul nervos și, astfel, o predilecție mai mare pentru a crea cortizol.

Cei mai mulți oameni au un creier stâng mai activ decât cel drept.⁴ Asta îi face, poate, mai calmi și mai puțin predispuși la factori de stres. Ei sunt, prin urmare, mai conectați la ceea ce s-ar numi perspectivă exterioară și mai puțin conștienți sau afectați de mediu.

Senzitivii și, desigur, Hiperintuitivii este posibil să aibă un creier drept mai activ, ceea ce-i predispune să fie mai „agitați” în mediul lor. Sensibilitatea lor îi face să ia drept o critică personală ceea ce unii văd ca pe o „glumă”.

În multe cazuri, glumele chiar asta sunt – o critică sau un mod de a deprecia o persoană, dar cei care au un creier stâng mai activ sunt mai capabili să le ignore.

Dacă Hiperintuitivii au experimentat încontinuu stresul, pe tot parcursul vieții lor – fie din cauza predispoziției lor naturale, fie ca rezultat al unei copilării stresante – nivelul lor de cortizol va fi mai ridicat decât în mod normal. Susan Gerhardt, un psihoterapeut deschizător de drumuri

În ceea ce privește observarea copilului, sugerează că un copil care este încontinuu depreciat și criticat va accepta un statut social mai scăzut în familie pentru a supraviețui.

Asta ar putea explica foarte bine de ce mulți Hiperintuitivi trebuie să lucreze cu ei înșiși ca să se vindece de dorința de a încerca să le facă pe plac altora, în loc să-și urmărească propriile nevoi. Chiar dacă pentru Hiperintuitivi pare o provocare extremă să facă față criticii, lipsei de încurajări din copilărie și stresului, am văzut cât de mulți dintre ei au o abilitate *extremă* de vindecare. Sunt oameni cu care se poate lucra incredibil de ușor – abilitățile lor intuitive le permit să-și acceseze cu ușurință și echilibrat lumea interioară, cu o puternică disponibilitate la schimbare.

De-a lungul anilor, am văzut Hiperintuitivi care și-au croit propriul drum, în mod pozitiv, în ciuda unui nivel extraordinar al abandonului emoțional. Spre deosebire de alții care au avut experiența abuzurilor în perioada formării lor, ei fac tot ce le stă în putere să treacă peste, să se vindece de urmele lăsate de experiențele neplăcute din copilărie. Unii au fost victime ale narcisismului patologic al celor din jur, ale alcoolismului în familie, ale violenței emoționale și uneori fizice, și, cu toate acestea, caută calea de a se vindeca.

De ce Oamenii Intuitiv-Senzitivi sunt buni la suflet

Din experiența mea, Intuitiv-Senzitivii sunt cât se poate de altruști, în mod conștient. Ei caută cu consecvență să-i ajute pe alții, vor să-și aducă mereu contribuția în viață și-și folosesc în scopuri bune abilitățile naturale de îngrijire a

celorlalți. Sunt foarte receptivi, relaționează bine cu alți oameni și se simt exagerat de responsabili emoțional pentru starea lor de bine. Chiar atunci când au anumite dificultăți fizice, vor să se implice în ceva ce le-ar putea copleși din nou corpul sau emoțiile.

Dar de ce ar face asta? O fac pentru că au empatie la un asemenea nivel, încât absorb ca un burete. Ei se simt complet responsabili emoțional pentru tot ce se întâmplă în mediul lor și simt inclusiv nevoia de a gestiona furia altor oameni. Sunt extrem de stânjeniți atunci când au de-a face cu furia – nu e nevoie ca o persoană să-și manifeste exterior furia față de ei pentru ca ei să se simtă foarte inconfortabil.

Adesea, furia este fie inconștientă, fie semiconștientă pentru persoana care o trăiește și, cu toate acestea, Intuitiv-Senzitivii pot simți substratul. Ei pot simți presiunea energetică în mintea și corpul persoanei respective. Ocazional, Intuitivul va exprima asta: va avea brusc gânduri sau sentimente de furie, deși, cu puțin timp înainte, se simțea bine.

Asta se întâmplă în compania altor oameni, de aceea o Persoană Intuitiv-Senzitivă se va simți adesea complet epuizată atunci când va avea de-a face cu o furie inconștientă într-o anumită situație. Nu înseamnă că ei sunt în vreun fel stângaci emoțional – adesea este exact invers – dar sunt extrem de conectați emoțional și le place să se implice în relațiile cu alții. Cu toate acestea, vor ieși complet secătuiți dintr-o situație pe care sunt nevoiți s-o însenineze trecând prin filtrul propriilor emoții gândurile nefericite ale altuia.

În multe situații, Intuitiv-Senzitivii vor încerca să facă tot ce le stă în puteri în privința celorlalți. Vor găsi soluții la probleme, atunci când alții dau greș; vor fi atenți la nevoile unei

persoane ca și cum ar fi ale lor; și își vor sacrifica propria viață, într-un act altruist, pentru altcineva.

În cea mai mare parte din timp, totuși, aceste eforturi rămân nerăsplătite. Ei cer puțin de la alții, anticipând, în schimb, nevoile lor. Încep să-și dezvolte o abilitate stranie de a prezice ce ar fi necesar în viitor – până într-acolo încât ajung să intuiască viețile altora sau ce ar trebui să facă aceștia ca să se vindece.

Totuși, când ajung în acel punct în care se simt copleșiți emoțional, ei se retrag complet – în lumea lor, departe de ceilalți. Acesta este, de altfel, momentul în care orice persoană Senzitivă are nevoie de timp de recuperare. Sistemul său nervos este acum suprasolicitat și are nevoie să se retragă pentru a-și aduna gândurile și a-și reface sănătatea fizică. Fără această retragere, Intuitiv-Senzitivii vor descoperi că sănătatea lor începe să se șubrezească.

Acesta este momentul în care, dacă sunt „de ajutor” unei persoane, în special uneia co-dependente, Intuitiv-Senzitivii vor deveni ținta furiei sale. Cealaltă persoană va dezaproba retragerea lor, spunând că sunt „prea sensibili” sau vor critica orice interes nou pe care Senzitivii îl găsesc pentru a face față supraîncărcării. Pentru mulți Intuitiv-Senzitivi, noul interes va fi dezvoltarea abilităților intuitive sau de vindecare.

Acest ciclu îl pune pe Intuitiv-Senzitiv într-o poziție dificilă. Pentru a evita un „blocaj” al sistemului, Intuitiv-Senzitivii au nevoie să-și revină din starea de suprastimulare, deși se confruntă cu frica lor cea mai mare atunci când vine vorba de altă persoană – furia. Ei se simt responsabili emoțional pentru alții și nu își doresc o ceartă, cu toate acestea simt că au nevoie să „rezolve” furia celeilalte

persoane. Și, dacă nu o pot rezolva, vor pleca: ei se pot compromite doar pentru o perioadă limitată de timp înainte ca un mecanism de supraviețuire, bazat pe autoconservare, să se activeze.

De aceea, mulți, înainte să devină conștienți de sensibilitatea lor, trec prin relații marcate de probleme semnificative de comunicare și de limite. Odată ce Intuitiv-Senzitivii simt că nu sunt singurii care experimentează propria lume emoțională prin intermediul simțurilor lor hipersenzitive, descoperind că au o dorință puternică de a se vindeca și de a-și descoperi interesele intuitive, ei dezvoltă abilitatea de a se relaxa. Și fac asta deoarece au o sursă nouă de iubire, iar această iubire este necondiționată: nu presupune muncă grea și nu implică alți oameni sau necesitatea de a prelucra lumea lor emoțională.

Această nouă iubire este începutul dezvoltării bunătății necondiționate, iar forma ei cel mai simplu de găsit și totodată cel mai greu de realizat este bunătatea necondiționată *față de sine*. Aceasta este obținută prin deschiderea intuitivă naturală pe care Intuitiv-Senzitivii încep să o genereze în viața lor, amestecată cu o dorință puternică de a se vindeca.

Povestea Ginei

Când am întâlnit-o pentru prima dată pe Gina, era o persoană timidă, sfioasă. Când vorbea, abia dacă reușeam s-o aud, atât de stinsă era vocea ei! Era dornică să afle mai multe despre sensibilitatea ei, dar nu voia să fie indiscretă, așa că întreba aproape scuzându-se. Când am ajuns mai în profunzime în discuția noastră, am descoperit că a trăit cu o oboseală cronică ce a epuizat-o, timp de cinci ani. A crescut doi fii și acum voia să exploreze un rol ce ar presupune să-i ajute pe alții.

Când am analizat viața Ginei, am putut să văd că, dacă ar fi urmat această cale, în foarte scurt timp ar fi ajuns la un *burn-out**. I-am spus că are destul de multe lucruri de rezolvat în lumea ei interioară înainte să poată procesa emoțiile altora fără să le ia personal. Am crezut că „și-a pierdut vocea” devreme în viață, din cauza unei relații emoționale violente și că avea nevoie să o recupereze. Am văzut că limitele ei cu unul dintre fii erau mai degrabă vagi; am putut să simt frustrarea lui, dar nu era legată de Gina, ci de tatăl lui, fostul soț al Ginei.

Gina mi-a povestit că a avut un trecut emoțional foarte violent, cu o mamă care o umilea în mod constant. Când Gina avea 11 ani, mama ei a devenit alcoolică, după ce i-a murit tatăl. Gina nu s-a gândit că a avut o copilărie „atât de rea” până când nu a făcut și ea copii, la rândul ei. Iubirea pentru copiii ei a fost foarte diferită de ceea ce trăise ea în copilărie. Apoi mi-a spus, așa cum văzusem și eu, că avea o relație dificilă cu unul dintre fiii ei.

Reflectând la tot, Gina a putut să vadă că a supracompensat pentru toanele și comportamentul agresiv ale fostului ei soț. Și a recunoscut că a urmărit tot timpul „să-i mulțumească pe oameni”, să-i facă pe alții să se simtă bine, punând asta mai presus de propriile sale nevoi. Pentru a continua cariera pe care și-o alesese, a urmat numeroase cursuri de formare, dar a decis că are nevoie de și mai multe calificări. Acum, simțea că este într-un loc în care stagnează, totuși avea o dorință puternică de a-și îndeplini scopul.

Când am început să explorăm originile furiei profunde pe care Gina nu o simțea, am perceput cum mi se formează în minte mai multe imagini cu zona toracică a Ginei – imagini înfățișând zahăr alb și pâine. Gina mi-a povestit

* Sindrom caracterizat de o stare de epuizare atât la nivel fizic, cât și mental, survenită pe fondul suprasolicității. (n.red.)

apoi că, în perioada copilăriei sale în Irlanda, sandvișurile cu zahăr constituiau adesea o masă principală, iar ei îi erau oferite în mod regulat. Apoi și-a amintit cum mama ei, furioasă, îi arunca farfuria în față, cerându-i să mănânce sandvișurile. Gina a retrăit senzația de greață pe care o simțise atunci: nu doar din cauza gustului sandvișurilor, ci și din cauză că, în același timp, procesa mânia mamei sale.

Gina a dedus că mama ei trebuie să fi încercat anumite emoții: o vină care se manifesta ca furie, legată de faptul că îi oferea copilului ei mâncare cu o valoare nutritivă atât de scăzută. Gina a simțit compasiune față de propriile sentimente – copilul care era prea speriat ca să vorbească, prea nesigur ca să își exprime opiniile, în situația în care avea de-a face cu o pedeapsă pe care o percepea ca fiind mult prea neplăcută ca s-o poată procesa.

Asta s-a tradus într-un mod similar în viața de adult a Ginei, emoțiile ei sensibile ducând totul la un nivel diferit cu propriul ei fiu. Ea a tras concluzia că îi fusese teamă să stabilească o limită cu el ca să nu fie percepută ca fiind prea strictă sau agresivă. Am sugerat să apeleze la intuiție: în loc să se confrunte cu el, ar putea spune „Au, asta a durut”, atunci când el face sau spune ceva nepotrivit.

Într-o perioadă scurtă de timp, fiul Ginei a realizat ce impact a avut asupra unei firi sensibile ca a ei și a decis să i se adreseze într-un mod diferit. Ei se înțeleg acum mai bine unul pe celălalt. Această schimbare de personalitate a avut un efect de domino, regăsindu-se în toate planurile vieții Ginei.

Acum, Gina are o relație fericită cu partenerul ei; are un nivel rezonabil de comunicare cu el și și-a învățat limitele fără să fie nevoită să bată în retragere în fața furiei. După ani de stagnare, în care a strâns calificări peste calificări,

a început să lucreze pe cont propriu în domeniul holistic și acum este un terapeut complementar de succes.



Intuitiv-Senzitivii au un avantaj cerebral

În munca mea, am întâlnit Intuitiv-Senzitivitatea în diferitele sale stadii. Am văzut-o de la etapa ei timpurie, a fascinației psihice, până la faza de implicare într-un proces vindecător, legat clar de suflet (vezi Capitolul 9). Pretutindeni, este întotdeauna prezent un puternic simț al scopului în rezolvarea problemelor din trecut și din istoria familială, în special a acelor pe care le-aș numi de tip Intuitiv-Senzitiv. Există o dorință puternică de a corecta un proces în care alții fie au eșuat, fie nici măcar nu s-au angajat.

Mulți își recunosc propriile rude ca fiind persoane Senzitive; ei pot observa că apropiații lor au aceleași trăsături ca ale lor. Există totuși o diferență fundamentală: rudele respective nu și-au folosit sensibilitatea – fie au ignorat-o, fie au ascuns-o, ca pe ceva de care, iremediabil, te temi sau te rușinezi.

Diferența fundamentală, în cazul Hiperintuitivilor, este inteligența. Cu toate acestea, mulți nu s-ar autodescrie ca fiind inteligenți – de fapt, cei mai mulți ar spune că sunt chiar opusul. Nu aș defini neapărat această inteligență ca pe un avantaj academic – este mai degrabă unul de ordin emoțional.

Cortexul cerebral este partea cea mai mare a creierului uman care s-a dezvoltat prin evoluție. Este acea parte care diferențiază oamenii de animale. S-a dezvoltat de-a lungul mileniilor, printr-o înmulțire a neuronilor și a conexiunilor

dintre aceștia: numărul de neuroni din cortexul cerebral este, prin urmare, un bun indicator al inteligenței. Această creștere, de-a lungul lanțului evolutiv, a dimensiunii creierului ne-a îmbunătățit abilitatea de procesare a informațiilor și modurile în care negociem relațiile în interiorul grupului.⁵

Examinările de tip FMRI (imagistică prin rezonanță magnetică funcțională) au arătat că senzitivii, când sunt confrunțați cu situații sociale, au o activitate mai intensă în insula anterioară⁶, o parte a cortexului cerebral asociată în mare măsură cu empatia, conștiința, autoconștientizarea și emoția.

Este cunoscut faptul că meditația are un impact pozitiv asupra cortexului prefrontal (parte a cortexului cerebral), dar cred că accesarea acestuia, la un nivel mai înalt, se realizează prin dezvoltarea activă a *intuiției*, care este, la urma urmei, o exagerare a emoțiilor.

Cred că există în creier ceva ce declanșează continuarea dezvoltării acestei părți a sinelui, care începe cu o necesitate/dorință de a înlocui ceea ce lipsea legat de iubire. Iubirea, mai ales cea de sine, ne permite să ne simțim calmi, echilibrați și împăcați. Meditația ne ajută să simțim o conexiune mai adâncă cu sinele și, prin urmare, o conexiune mai bună cu tot ce este legat de iubirea pentru alți oameni. Construirea procesului intuitiv ne ajută să dezvoltăm legături mai puternice cu alții, pentru că dezvoltarea intuiției conduce spre o legătură mai puternică cu sinele.

Sentimentul că intuiția noastră este solidă ne face mai încrezători și mai capabili să navigăm printre aspectele vieții care se derulează cu repeziciune. Ritmul rapid al vieții moderne a fost mult exagerat de apariția tehnologiilor, ca Internetul și rețelele de socializare. Niciodată până