

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 întreabă 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 atît 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 răs 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 știu 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 zbatându-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 făptură 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.