

# HANNAH JANE WALKER

*Atât un manual,  
cât și o dezvăluire a sufletului.*

JEREMY VINE

## *Puterea sensibilității într-o lume nepăsătoare*

*Hannah Jane Walker cercetează  
ce înseamnă să fii hipersensibil și descoperă  
că este o forță greșit înțeleasă.*

THE KITHKIN



# CUPRINS

Introducere.....	11
------------------	----

## Partea I

### Povestea sensibilității

1. Stima de sine.....	21
2. Hipersensibil.....	36
3. Sensibilitatea: de la nivelul cel mai scăzut la cel mai înalt.....	50
4. Suntem ceea ce îi învățăm pe ceilalți.....	64
5. Probleme delicate.....	97

## Partea a II-a

### Schimbarea firului poveștii

6. Sensibilitatea și trecutul.....	133
7. De unde știi?.....	143
8. Instinctul.....	155
9. Adaptarea.....	174
10. De ce face parte din noi?.....	206
11. Valoarea celor hipersensibili.....	232

Concluzie: O eră a sensibilității?.....	241
---	-----

Mulțumiri.....	253
----------------	-----

Note.....	259
-----------	-----

Indice.....	263
-------------	-----

## Stima de sine

Îmi doresc să contribui la schimbarea poveștii sensibilității; este motivul pentru care am scris cartea și sper că este și motivul care te-a făcut s-o deschizi. Pentru a schimba o poveste, trebuie să o înțelegi și să îi cunoști originea. Așadar, când a apărut ideea că sensibilitatea este un lucru rău? Care este originea sa?

Cred că este important să începem cu înțelegerea noțiunii de sensibilitate. Robin Skeates, în lucrarea sa, „Making Sense of World Art: An Archeological Perspective”<sup>3</sup>, începe prin a defini cuvântul „simț”, care în engleză face parte din etimologia cuvântului „sensibilitate”, ca fiind „senzația fizică percepută prin intermediul organelor de simț”. Pe de altă parte, se folosește și cu sensul de intuiție, al șaselea simț, înțelegere. Pare destul de simplu, nu-i așa? Însă noi suntem cei care am complicat cuvântul „sensibil”. L-am încărcat cu o conotație negativă, iar acum îl folosim ca pe o insultă subtilă, dar nu chiar: „Cred că ești prea sensibil” înseamnă, de fapt: „Mă incomodezi cu sentimentele tale.”

Odată ce ești acuzat că ești prea sensibil, este posibil să începi să crezi că ai un defect. Un termen utilizat adesea este „fulg de zăpadă”<sup>\*</sup>,

---

\* Termen folosit peiorativ pentru a descrie tânăra generație ca autosuficientă, arogantă, ușor de ofensat și excesiv de sensibilă, incapabilă să accepte critici sau observații. (*N. red.*)

cu referire mai ales la generația Y. Există și insulte arhaice în vocabularul nostru, precum pământălu, papă-lapte, smiorcăit—sunt sigură că poți condimenta lista și cu alți termeni. Cutumele au încărcat sensibilitatea cu multe greutateți. Acum se aseamănă unei cămile acoperite de bagaje, căreia i s-a ordonat să traverseze deșertul fără să i se dea apă—șansele de supraviețuire nu îi sunt favorabile. Atunci când spunem despre cineva că este sensibil, adesea ne referim la faptul că nu credem că poate duce la capăt o sarcină și că emoțiile îi vor sta în calea reușitei. Însă, dacă ne întoarcem la definiția lui Skeates, sensibilitatea este destul de simplă, fără o valoare atribuită—intuiție și senzație fizică. Pare simplu și, cu toate acestea, nu este. Nu ne referim la această trăsătură ca fiind ceva simplu, ci o tratăm ca pe o slăbiciune. Ceva este greșit în economia cuvântului. Povestea sensibilității în cultura actuală este asociată rușinii, purtând acest stigmat constant. Nu sunt sigură de ce a ajuns să fie așa sau dacă este corect. Cui îi folosește o asociere negativă? Ar trebui să existe o altă modalitate de a o încadra, nu-i așa?

Dintre sutele de oameni care m-au contactat după difuzarea materialului radio despre sensibilitate, majoritatea voiau să îmi spună cum li s-a dictat de către părinți sau îngrijitori că sensibilitatea este o problemă, că echivalează cu slăbiciunea și că trebuie să scape de ea. Adesea, poveștile în jurul cărora creștem ne formează, și la fel se întâmplă cu normele pe care le considerăm acceptabile social pentru individualitatea noastră—genul, etnia, orientarea sexuală, dizabilitatea. Sunt călăuzită de propria experiență. Sunt o femeie albă, heterosexuale, care locuiește în Occident. Există oameni care trăiesc în alte condiții și culturi, cu povești diferite, poate mai dificil de spus.

Din momentul în care ne naștem, ne confruntăm cu informații care ne conturează o idee despre cine suntem și despre lumea în care trăim. Până ajungem la vârsta de 8 ani, ne formăm un tipar cu privire la trăsăturile și personalitatea noastră, dar și un sentiment de valoare—ne dezvoltăm o percepție cu privire la valoarea individuală. Părinții sau persoanele care ne îngrijesc ne influențează într-o mare măsură stima de sine de la o vârstă fragedă; apoi, viziunea despre sine ne determină comportamentul social și academic. Copiii învață

despre lume prin intermediul informațiilor care le sunt oferite, pe care le asimilează în propria ființă, cum ar fi: „Sunt curajos/sensibil/amuzant.“ Culegem informații încă de la naștere și, pe măsură ce creștem, colectăm date autobiografice care converg în amalgamul care devine sinele nostru adult, cu o poveste proprie despre abilitățile și natura sa. Ne folosim de această poveste pentru a ne cunoaște atât pe noi, cât și viața de zi cu zi și locul nostru în lume.

Vin dintr-o familie mare de oameni a căror trăsătură definitorie este sensibilitatea. Mama este capul familiei; împreună cu tata, a crescut patru copii sensibili și șase nepoți sensibili. Mamei i-a fost greu să ducă o viață de copil sensibil și, deși vorbim des și avem discuții profunde, niciodată nu am discutat despre latura ei sensibilă. Ca scriitoare, cred că este important să încep căutarea prin a încerca să-mi înțeleg propria sensibilitate și, pentru a reuși, trebuie să o înțeleg și pe a mamei.

---

**Hannah:** Mamă, ai vrea să te prezinți?

**Kate:** Mă numesc Kate. Aș putea spune că sunt artistă, am 67 de ani, am crescut patru copii și am șase nepoți.

**Hannah:** Cum ai descrie relația ta cu sensibilitatea?

**Kate:** M-am născut sensibilă. Când eram copil, îmi spuneau la creșă să nu mă mai îngrijorez atât. Am trei frați și toți sunt minunat de sensibili. Când eram mici, ei păreau că alunecă lin prin viață, însă eu eram neliniștită. Mama avea tot timpul ocupat cu noi. Era blândă, avea o latură artistică și își făcea mari speranțe pentru noi. Nu sunt sigură că mi-a înțeles pe deplin nevoile. Emoțiile nu erau un subiect care să se discute liber la acea vreme, la sfârșitul anilor 1950 și începutul anilor 1960.

Pe măsură ce am crescut, lucrurile s-au înrăutățit. Sau poate că am început eu să observ mai multe. Sunt sensibilă și așa am fost dintotdeauna – sensibilă la ce îmi spuneau oamenii, la locul de joacă, la orice îmi spunea mama. Apoi m-au trimis la internat, iar asta m-a distrus, deoarece trebuia să-mi gestionez singură modul în care reacționez emotiv la orice mi se întâmpla. Nu aveam voie să fiu sensibilă și nici nu aveam la cine să apelez. Eram jalnică. Unele lucruri m-au salvat în timpul școlii, cum ar fi arta, sportul și muzica, dar nu pot să subliniez destul cât de epuizantă era sensibilitatea. Era ca un zid aflat perpetuu în fața mea pe care trebuia să îl ocolesc cumva.

După ce am terminat școala, mi-am dat seama că mă descurcam prost în situații care pe ceilalți nu-i puneau în dificultate. Când aveam 17 ani, părinții mei s-au mutat din Cambridge în Bristol, iar eu am refuzat să merg, așa că am închiriat o cameră și m-am angajat într-un birou. Nu mi-am contactat familia, întrucât eram extrem de supărată pe ei din cauza mutării. Am devenit din ce în ce mai sensibilă și nu reușeam să dezvolt prietenii în care să am parte de susținere. Apoi am mers la facultatea de arte, unde mi-am expus întreaga latură sensibilă, pentru că procesul de creație presupune să fii receptiv la critică. Mi s-a părut foarte greu, iar viața a continuat astfel, fiind pusă în dificultate în situații care altora le păreau ușoare.

La nivel personal, pe tot parcursul vieții am evoluat în momentele în care aveam un țel, ceva important și creativ la care să lucrez. Munceam bucură până la epuizare, mândră de ceea ce realizasem, după care intram într-un colaps de hipersensibilitate în care orice ar fi zis ceilalți se simțea ca o palmă peste față.

Aveam parte de multe, multe griji; îmi făceam griji în legătură cu orice, până când l-am cunoscut pe tatăl tău și ne-am căsătorit. Mă simțeam extrem de încurajată de prezența lui încrezătoare și impunătoare, care era doar un truc pentru a ascunde cât de sensibil este de fapt, după cum aveam să descopăr mai târziu. Avea o atitudine legată de viață complet opusă față de a mea. Eu mi-am găsit consolarea în voi, copiii mei. Însă, pe măsură ce

ați crescut, am descoperit că eram atentă la modul în care alți oameni își creșteau copiii și am început să mă întreb dacă am făcut o treabă bună.

**Hannah:** Ai făcut o treabă bună, mamă, și tu, și tata.

**Kate:** Nașterea ta a fost traumatizantă, pentru că medicii îmi spuneau în timpul travaliului că ai mari probleme, însă ai supraviețuit. A fost greu la început, aveai niște leziuni nervoase în zona umărului și, până ai împlinit un an, ai avut dureri intense și erai mereu irascibilă; iar eu eram foarte receptivă la nevoile tale, având în vedere că și tu te-ai născut la fel de sensibilă ca mine. Pe măsură ce creșteai, ne-am dat seama că erai foarte sensibilă față de orice situație și interacțiune socială. Erai la fel ca mine, fie la locul de joacă, în clasă, fie când mergeai la petreceri de una singură, privind îngrijorată în jur. Ai fost agresată la fiecare școală la care ai mers. Când aveai șapte ani, o voluntară pe care o cunoșteam, care lucra la școală, mi-a spus că, după ce îți agățai haina în cuier, mergeai cu spatele lipit de peretele holului, probabil ca să eviți să te vadă cineva. Reprezentanții școlii nu puteau sau nu voiau să înțeleagă conceptul de sensibilitate, deci nu aveam parte de niciun sprijin. Așa că am găsit o modalitate să te înscriem la un alt fel de școală, unde, deși încă erai un copil sensibil, ai înflorit și ai căpătat încredere în alte aspecte ale vieții. Pe măsură ce a trecut timpul, ai rămas la fel de sensibilă, dar ai fost mai liniștită. Eu am înțeles pe deplin dificultățile cu care te confruntau, fiindcă sunt la fel de sensibilă și îmi făceam griji că vei ajunge ca mine.

**Hannah:** Mamă, sunt la fel ca tine, dar mă bucur să fiu așa. Când eram copii, aveai o vorbă pe care ne-o spuneai adesea: „Zici că sunt un burete prea plin care nu mai absoarbe nimic.“ Ai putea să-mi spui la ce te refereai?

**Kate:** Cred că a fi sensibil înseamnă că absorbi în profunzime grijile și sensibilitatea celorlalți. Mi-am petrecut mult timp absorbind fiecare grijă și problemă ale altora. Dacă nu ești atent, ajungi într-un punct în care nu mai poți absorbi nimic; ești copleșit. Prin urmare, trebuie să storci tot. Trebuie neapărat să găsești modalități de a stoarce buretele.

Acum că am mai înaintat în vârstă, iar copiii mei au propria viață, copiii, probleme și bucurii la rândul lor, sensibilitatea și empatia mea față de ei, cărora li s-au adăugat o serie de afecțiuni fizice serioase, au ajuns la cote atât de alarmante, încât mi-a fost foarte rău. În timpul ședințelor de terapie a ieșit la iveală că tot ce spuneam arăta cât de sensibilă sunt, astfel că am început să înțeleg lucruri fundamentale despre mine.

**Hannah:** De unde crezi că vine toată această sensibilitate a ta?

**Kate:** Tata era un om nobil, meditativ, care nu judeca pe nimeni. Își făcea timp pentru toți – vedea foarte clar caracterul fiecăruia dintre nepoții lui, le acorda timp, știa și simțea cine avea nevoie de o poveste sau să petreacă timp singur. Tata a fost deosebit de blând când venea vorba despre sensibilitatea mea, copil fiind. Mama era ocupată cu ceilalți copii, cu frații mei și cred că sensibilitatea mea o enerva.

**Hannah:** Mama ta era dintr-o familie care nu punea preț pe sensibilitate? Sau crezi că fusese și ea foarte sensibilă, dar că s-a auto-educat cu timpul?

**Kate:** Din câte știu, tatăl ei avea o personalitate dominatoare. Avea parte de muzică, artă și creativitate în casă, dar nu cred că aveau discuții despre emoții pe vremea aceea. Atitudinea era una de tipul: „Capul sus!”

**Hannah:** Sunt interesată de creșterea copiilor sensibili. Când eram mici, de fiecare dată când plecam de acasă ne spuneai...



**Kate:** Da, vă spuneam: „Fiți buni, fiți sensibili, aveți grijă de ceilalți.“

**Hannah:** Îmi amintesc de o discuție cu Rachel [sora mea] în care mi-a spus: „Mama zice «Fiți buni, fiți sensibili, aveți grijă de ceilalți», iar astăzi am ținut ușa deschisă pentru un coleg de la o altă clasă, care a împins-o intenționat și m-a lovit direct în față.“

Cred că la noi în casă eram cu toții buni și aveam grijă unii de ceilalți, însă atunci când am ieșit în lume, ne-a dezorientat faptul că oamenii nu trăiau conform aceluiași set de principii ca noi. Dacă ne-ai crește din nou, ne-ai mai spune același lucru?

**Kate:** Nu, din păcate. V-aș spune tuturor: „Uitați, vor fi momente în care veți fi nevoiți să dați din coate până în primul rând, să ocupați mai mult spațiu sau să faceți mai mult zgomot.“ Îmi amintesc două momente din viața mea, ambele în timpul unei curse de atletism, în care am avut rezultate și tehnici diferite. Prima dată era o competiție între școli când aveam zece ani; alergam, eram foarte aproape de primul loc, când fata din spatele meu a țipat pentru că se împiedicase și căzuse, iar eu m-am întors să o ajut. A doua oară, într-o altă cursă, când aveam în jur de 13 ani, în momentul în care s-a auzit fluierul, fata care alerga cel mai bine a alunecat pe linia de start. M-am gândit că nu mă voi opri și am alergat ca vântul, așa că am câștigat. Am câștigat!

**Hannah:** Crezi că părinții tăi te-au învățat ce strategii de adaptare să aplici atunci când ești sensibilă?

**Kate:** Nu, dar cred că nu înțelegeau. Internatul nu era un mediu potrivit pentru un copil sensibil – eram întotdeauna în compania altora, nu petreceam aproape deloc timp singură și nu prea aveam parte de sprijin emoțional. Eram foarte conștientă de impactul pe care corpul și mișcările corpului îl au asupra celor din jur, dar și de dinamica interpersonală dintre ceilalți copii de acolo.

**Hannah:** Cum îți gestionezi sensibilitatea acum? Au fost câteva perioade în care erai bolnavă, însă acum te simți bine.

**Kate:** Am învățat câteva tehnici ca să mă descurc. Nu fac yoga și nu alerg, dar am învățat să încerc să mă îndepărtez de lucrurile care îmi provoacă neliniște și sunt mai conștientă. Reorganizez casa, merg la magazine caritabile, mă ocup de styling, le port de grijă copiilor, celui care îmi este soț de 43 de ani, mie și nepoților mei. Încerc din răputeri să nu ajung în situații în care să fiu copleșită de sensibilitatea mea și am început să am mai multă încredere în mine. Am avut parte de ajutor – medicamentele m-au ajutat să-mi continui viața.

**Hannah:** Ce părere ai acum despre sensibilitatea ta?

**Kate:** Face și întotdeauna a făcut parte din mine. Sunt o persoană iubitoare și pot simți nevoile celorlalți. Întotdeauna caut modalități prin care să ajut alți oameni, sunt receptivă la nevoile lor în moduri pe care ceilalți nu par să le observe întotdeauna. Încet-încet, am reușit să înțeleg că a fi sensibil este o parte din ceea ce te definește. Nu este ceva care ți se întâmplă, ci face parte din caracterul tău, din ființa ta. Prin urmare, trebuie să lucrezi constant și să fii mândru.

Pe măsură ce am avansat în viață, am început să mă gândesc la faptul că da, sunt puțin diferită și ceilalți pot să facă ce vor ei. Eu sunt mulțumită să fiu sensibilă și să îmi asum rolul de purtătoare de grijă. Sunt încântată să am mereu casa plină de oameni care pot vorbi despre experiența lor.

**Hannah:** Ai observat la copiii tăi sau la tine tendința de a pune la suflet anumite lucruri?

**Kate:** O, Dumnezeule, da! Am observat la toți copiii mei, dar și la mine. Dacă alți oameni puteau trece peste un comentariu cu zâmbetul pe buze, voi păreați făcuți din alt material. Cred că vă

# *Un îndemn la discuții despre virtuțile sensibilității, precum și despre greutățile ei.*

**Carmina Masoliver**

Privește în jur. Unu din cinci oameni este hipersensibil. Dacă tu nu ești, atunci unul dintre cunoscuții tăi sigur este.

Într-o societate în care succesul pare să le aparțină celor duri și adaptabili, sensibilitatea este deseori văzută ca o slăbiciune. Când se spune despre cineva că este sensibil, conotația negativă e clară: simte prea mult, e vulnerabil și se lasă copleșit de emoții.

Hannah Jane Walker și-a început cercetările cu întrebarea: „Poate sensibilitatea să fie utilă în societatea actuală?” Iar ce a descoperit e opusul a ce s-ar crede: oamenii sensibili sunt extrem de prețioși. Sunt mai empatici, deschiși la tot ce se întâmplă sau se spune în preajma lor și analizează lucrurile în profunzime. Aduc coeziune în grupuri și au o perspectivă largă asupra lumii. Autoarea ne convinge astfel că sensibilitatea este nu doar o formă de putere, ci o însușire de-a dreptul vitală în viață.



**biblioterapia**

**curteaveche.ro**

ISBN 978-606-44-1555-4



9 786064 415554