

Fundamente pentru abordarea clientului sensibil în psihoterapie

Jenő-László Vargha, PhD

UBB Cluj, *Psi-Focus*

Se constituie într-un veritabil paradox faptul, că deși – așa cum arată Haslam și colaboratorii (2013) – însuși modul în care concepem ființa umană ca fiind caracterizată prin atribute ce implică emoționalitatea (atât pozitivă, cât și negativă), vitalitatea, flexibilitatea și căldura, în contrast evident cu lipsa de afectivitate, răceala, inerția, pasivitatea și rigiditatea atribuite roboților, sugerează o legătură deloc întâmplătoare între sensibilitate și natura umană în chiar esența ei, mulți dintre persoanele care solicită sprijinul psihoterapiei acuză tocmai sensibilitatea accentuată, rezultată din posesia acestor caracteristici definiții ale speciei umane, exprimându-și, pe de o parte, regretul, că reactivitatea lor nu este asemănătoare mai degrabă cu cea a roboților, iar pe de alta dorința, ca rezultatele intervenției terapeutice să se materializeze prin lepădarea de sensibilitatea experiențiată ca exagerată. Atunci când condiția umană ne confruntă cu o multitudine de dificultăți și încurcături, rezultate din impredictibilitatea existenței și din neputința de a exercita control, nu doar asupra durerii și a suferinței, dar chiar și asupra stărilor și trăirilor generatoare de disconfort, tentația de a impregna viața noastră de predictibilitate și control este una aproape irezistibilă. Și în condițiile în care predictibilitatea și controlul sunt atribute ale lumii mașinilor, ale roboților, „mecanizarea sinelui”, promite a fi – cel puțin pe moment – o soluție viabilă, arată Bess (2016).

Având în vedere importanța obiectivelor terapeutice în construirea strategiei terapeutice și imperativul stabilirii acestor obiective de comun acord cu beneficiarul serviciilor, apreciem că este necesar să clarificăm, cât de justificate sunt aceste expectanțe exprimate de către client și în ce măsură, posibilitățile oferite de terapie justifică angajarea într-un astfel de demers.

Scurtă prezentare a psihologiei sensibilității accentuate

Tema sensibilității își poate contabiliza o prezentă relativ scurtă în literatura de specialitate, debutul ei consemnându-se în 1996, în momentul publicării cărții „*The Highly Sensitive Person. How to Thrive When the World Overwhelms You*”, semnată de Elaine N. Aron,

recunoscută de atunci ca autoritatea numărul unu în domeniu. În condițiile în care persoana care se confruntă cu sensibilitate crescută este prezentă în literatura de specialitate atât ca „persoana cu sensibilitate accentuată” (Aron, 1996; 2010; Zeff, 2004), cât și ca „persoana sensibilă emoțional” (Hall, 2014), vom utiliza în cadrul prezentei lucrări, acești termeni, ca sinonimi. La fel vom proceda și cu termenii care desemnează trăsătura propriu zisă: „sensibilitate”, „sensibilitate accentuată”, „sensibilitate emoțională crescută” etc.

Sensibilitatea accentuată este definită de către Aron (2010), ca o trăsătură temperamentală înnăscută, ce se exprimă sub forma luării la cunoștință a subtilității stimulilor, ce apare ca rezultat nu al unei calități a organelor de simț, cât mai degrabă al unei înclinații a creierului acestor persoane de a procesa informațiile la modul profund. Pe de altă parte, tot ca rezultat al acestei procesări laborioase a informațiilor, persoanele cu sensibilitate crescută (HSP) prezintă un potențial ridicat de a se lăsa copleșite atunci, când se confruntă cu excesul de stimulări. Acest lucru nu înseamnă însă, atrage atenția autoarea, că sensibilitatea accentuată ar reprezenta o categorie diagnostică, chiar dacă cercetările arată că persoanele sensibile ar fi mai predispuse la anxietate, depresie și timiditate, mai ales în condițiile în care au avut parte de o copilărie dificilă

Chiar dacă persoanele care pot fi caracterizate prin sensibilitate emoțională crescută sunt minoritate în populația generală, între 15 și 20% dintre oameni pot fi încadrați în această categorie. Mai mult chiar, se pare că proporția este păstrată și în cazul majorității speciilor (Acvedo și colaboratorii, 2010; Aron, 2010)

Manifestările comportamentale caracteristice pentru HSP, folosite de altfel în diagnosticarea acestor persoane, includ: conștientizarea elementelor subtile ale mediului înconjurător, înclinație către retragere, afectarea de către dispoziția celor din jur, viața interioară bogată și complexă, receptivitatea față de artă și muzică, conștiinciozitatea, preocuparea intensă de evitarea greșelilor, savurarea gusturilor, aromelor și sunetelor delicate. Pe de altă parte, persoanele HSP sunt deranjate de stimulii puternici, de zgomotele intense, de situații în care sunt nevoite să acționeze fiind observate de către alții, ori în situații de competiție. Totodată, suportă

greu durerea, schimbările majore din viață, filmele și emisiunile TV care conțin scene violente etc. (Aron, op cit.)

Abordând sensibilitatea emoțională accentuată din perspectiva terapiilor comportamentale dialectice, Hall (2014) identifică, la rândul ei, următoarele caracteristici ale persoanelor HSP:

- O perspectivă profund sensibilă asupra naturii
- Sensibilitate față de emoțiile celorlalți
- Toleranță și intoleranță excesivă
- O relație de iubire/ură cu propriile emoții
- Reacție sensibilă față de respingere
- Incidență frecventă a oboselii emoționale
- Dificultăți întâmpinate în luarea deciziilor
- Gândire intuitivă
- Creativitate
- Sentiment puternic al justiției
- Identitate fluidă

Sensibilitatea emoțională, arată Hall (2014) se poate manifesta în două moduri distincte: *reactivitatea emoțională și evitarea emoțională.*

Datorită *reactivității emoționale*, persoana reactivă emoțional întâmpină dificultăți atunci, când se confruntă cu impulsurile ce însoțesc emoțiile puternice, fiind înclinată să cedeze acestor impulsuri, lăsându-se purtată de valul emoțiilor și să exprime necontrolat, pripit chiar, de multe ori, emoțiile de care este copleșit. Aron (2010) identifică, la rândul ei, două componente distincte în cadrul reactivității emoționale sensibile. *Hiperarousalul*, cea dintâi dintre ele, se bazează pe potențialul persoanei de a deveni suprastimulat tocmai în acele situații, pe care majoritatea persoanelor le-ar considera ca fiind dintre cele mai importante pentru ele, adică de a răspunde la confruntarea cu acestea prin hiperarousal. Definitiv pentru hiperarousal este instalarea oboselii,

ca răspuns la stimularea excesivă. Aceasta, la rândul ei, poate avea surse diferite: stimulii cu intensitate excesiv crescută, sau mult prea scăzută, de complexitate deosebită, caracterizați prin noutate, sau apariție bruscă, cei de natură socială, stimulările ce vin din interiorul propriului corp, sau cele reprezentate de situațiile în care persoana este forțată să facă lucruri împotriva voinței sale. Hiperarousalul este considerat responsabil pentru generarea disconfortului psihic și a performanțelor slabe, fiind și una dintre principalele cauze ale problemelor de sănătate mentală cu care persoanele HSP se confruntă. Pe termen lung, consecințele hiperarousalului includ scăderea stimei de sine și abținerea de la asumarea unor riscuri, ce ar putea fi considerate ca fiind rezonabile. Am reprezentat în Fig. 1 relația dintre potențialul pentru suprastimulare (trăsătura de personalitate) și consecințele hiperarousalului, expresia trăsăturii sub forma excitării crescute, manifestată în cele mai importante domenii ale vieții, și consecințele acesteia (atât pe termen scurt, cât și pe termen lung). Cea de a doua, reprezentată de *reacțiile emoționale intense*, diferențiază persoanele HSP de ceilalți, în sensul că, în comparație cu aceștia din urmă, în situații identice, trăiesc emoțiile, indiferent că acestea sunt negative sau pozitive, la cote mult crescute ale intensității. Reacțiile emoționale intense pot deveni problematice datorită faptului, că acestea tind să eclipseze „mintea înțeleaptă”, predispunând persoana să dea ascultare mesajelor evaluative și impulsive ale „minții emoționale”, în condițiile în care trăiește sentimentul, că se află în imposibilitatea de a se opune impulsului spre acțiune cu care emoția îl confruntă, arată Koons (2016).

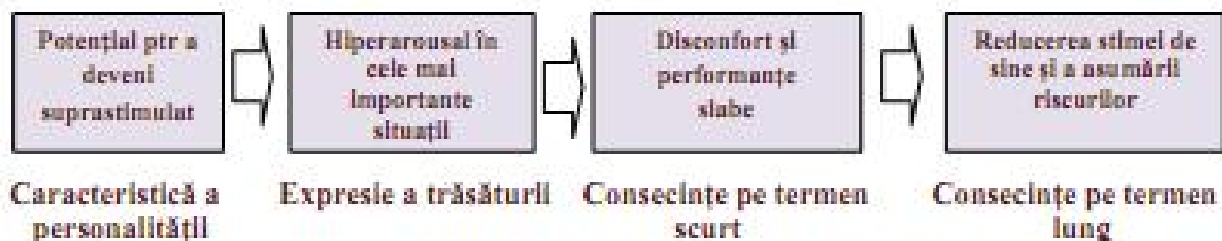


Fig. 1: Relația dintre potențialul pentru suprastimulare și consecințele hiperarousalului

Cealaltă formă de exprimare a sensibilității accentuate este reprezentată de *evitarea emoțională*, care îmbracă forma înclinației spre refuzul confruntării cu emoțiile generatoare de disconfort, respectiv cu situațiile care le-ar putea evoca. Strategiile ce pot fi mobilizate în

vederea evitării și „amortizării” stărilor emoționale nedorite, sunt numeroase; acestea includ, printre altele, recursul la amortizarea emoțiilor, prin consumul excesiv de alimente, prin refugiul în muncă, în exercițiile fizice etc. Cum toate aceste strategii consumă foarte multă energie, frecvențele stări de oboseală apar ca un corolar inevitabil al recursului la aportul lor. Nu întâmplător, așa cum subliniază Hall (2014), instalarea bruscă a senzației de oboseală poate fi un semnal al evitării emoțiilor.

Cu toate dificultățile prezentate mai sus, cu care sensibilitatea accentuată confruntă persoana, aceasta nu poate fi considerată un handicap. Motivul pentru care sensibilitatea evită această etichetă îl constituie faptul, că – pe lângă greutățile inventariate – oferă și o serie de beneficii datorate tocmai sensibilității crescute, de care dau dovadă, beneficii care nu sunt la îndemâna celor mai puțin sensibili. Inventarul acestora a fost întocmit de Aron (1996):

Capacitate superioară de a detecta erorile și de a evita greșelile

Foarte conștient

Capabil să se concentreze profund, de obicei obține cele mai bune rezultate atunci, când nu se confruntă cu stimuli perturbatori

Bun ales la sarcinile care pretind vigilență, acuratețe, viteză, respectiv detectarea unor diferențe minore

Capabil să proceseze materiale la nivele mai profunde ale memoriei semantice

Preocupat frecvent de propriile gânduri

Capabil să învețe fără să fie conștient(ă) învățând

Profund afectat de dispozițiile emoționale celorlalți.

În aceeași ordine de idei, acronimul SENSIBIL ne permite să cuprindem câteva dintre aceste caracteristici pozitive ale persoanelor sensibile într-un singur cuvânt:

Sentimental

Emoțional

Nestăpânit

Sincer

Intens

Binevoitor

Iubitor

Loial

Sensibilitatea și neuroticismul

Dintre toate trăsăturile incluse în cele mai des utilizate modele ale personalității, cea mai apropiată de sensibilitate este neuroticismul. Neuroticismul este definit, în mod tipic, ca tendința spre experiențierea frecventă și intensă a unor emoții negative, ca răspuns la confruntarea cu variate surse ale stresului. Aceste emoții negative sunt dispuse pe un spectru larg, ce include anxietatea, teama, iritabilitatea, mânia, tristețea etc, de la cea mai puțin atenție s-au bucurat dispoziția anxioasă și cea depresivă. (Barlow, Sauer-Zavala, Carl, Bullis și Ellard, 2014) Neuroticismul, ca una dintre principalele componente incluse în modelul celor cinci factori ai personalității elaborat de Costa și McCrae (numit și modelul Big Five; prescurtat FFM), se caracterizează prin nivelul cronic al dificultăților de adaptare emoțională și al instabilității. Persoanele la care această trăsătură este prezentă la cote crescute, sunt predispuse la experiențierea distresului psihic, la adoptarea unor idei nerealiste, la confruntarea cu dorințe impulsive excesive (excessive cravings), la întâmpinarea unor dificultăți mari în tolerarea frustrărilor (în special ca rezultat al neasumării acțiunii sub imperiul impulsurilor) și la recursul la strategii de coping maladaptive. Manifestările caracteristice ale neuroticismului includ anxietatea, ostilitatea mâniașă, depresia, conștiința de sine, impulsivitatea și vulnerabilitatea. (Costa, Jr și Widiger, 2002) Se poate observa, că multe dintre caracteristicile enumerate se suprapun peste cele ale sensibilității accentuate.

Analizând relația dintre structura dispozițiilor emoționale și personalitate, Reisenzein și Weber (2009) apreciază că pot fi desprinse trei concluzii. Prima dintre acestea se referă la faptul că se pot pune în evidență diferențe inter-individuale moderat stabile și consistente în privința propensiunii de a experienția practic toate stările emoționale identificate în mod curent (de exemplu teama, mânia etc), respectiv a subtipurilor acestor emoții, orientate spre clase particulare ale obiectelor (de exemplu teama de câini, ori de examene). Cea de a doua vizează faptul, că se pot pune în evidență corelații semnificative între dispozițiile hedonice negative, respectiv între cele hedonice pozitive, ceea ce înseamnă că persoanele

predispușe spre a experiențea, de exemplu, teama, prezintă predispoziții spre a trăi tristețea, mânia, sau depresia, chiar dacă acest lucru nu presupune neapărat, ca toate acestea să fie experiențiate simultan. În sfârșit, cele două disponibilități supraordonate care vizează trăirea emoțiilor pozitive, respectiv negative, sunt în mare măsură independente una de cealaltă, astfel încât simplul fapt, că cineva se lasă cuprins cu mult ușurință de emoții negative, cum ar fi de exemplu furia, nu înseamnă neapărat, că nu ar putea fi luat cu aceeași ușurință de valul entuziasmului. Altfel spus, există diferențe foarte mari între ființele umane în privința sensibilității față de emoții. În alt ordin de idei, se pare că trebuie să luăm în calcul nevoia de a diferenția o sensibilitate distinctă față de emoțiile pozitive și una față de cele negative, corelația nesemnificativă, ușor înclinată înspre negativ între cele două sugerând posibilitatea de a întâlni combinații practic infinite ale celor două.

Se apreciază că neuroticismul ar reprezenta cea mai evidentă legătură dintre personalitatea și dispozițiile emoționale. Fiind de fapt o propensiune către experiențierea emoțiilor negative, cu precădere a fricii, mâniei și a depresiei, neuroticismul poate fi considerat, înainte de toate, o dispoziție emoțională. Recunoașterea acestui fapt l-a determinat pe Tellegen să propună înlocuirea termenului „neuroticism” cu cel de „emoționalitate negativă”. (Reisenzein și Weber, 2009)

Ca dispoziție, neuroticismul este conceptualizat ca un factor distal, de spectru larg, capabil să prognozeze o gamă variată de simptome (de exemplu anxietatea și depresia), poziția ei permițându-i totodată să explice comorbiditatea diferitelor simptome, susține Hong (2015). Dincolo însă de avantajul reprezentat de recursul la o perspectivă dispozițională în explicarea unor suprapuneri ale diferitelor forme îmbrăcate de tulburările psihopatologice, este la fel de important – susține autorul citat – să deslușim cu precizie mecanismele ce intervin în relația dintre trăsăturile dispoziționale și simptomele specifice. Modelele trăsăturilor de personalitate postulează în general, că diferitele forme îmbrăcate de patologii personale, reflectă extremele trăsăturilor de personalitate, ceea ce ar însemna, că diferențele dintre personalitățile normale și anormale ar deriva din diferențe cantitative și nu de natură acestora. Acest lucru ar însemna, totodată, că aceste modele de personalitate ar putea furniza explicații empirice pentru patternurile diferențelor individuale dintre tulburările de personalitate. Unul dintre cele mai importante beneficii rezultate de pe urma recursului la abordări dimensionale (modele ale trăsăturilor) constă în faptul, că măsurătorile trăsăturilor (adică ale unor dimensiuni continue) s-au dovedit a fi semnificativ mai acurate, decât cele care vizează categorii discrete, acestea din

urmă asumându-și pierderi importante de informații relevante. Persoane aflate la foarte mică distanță una de cealaltă, dar aflate de o parte și de alta a “barierei” care separă cele două categorii discrete vor fi etichetate în cadrul unei abordări de acest tip ca fiind diferite, în timp ce două persoane aflate la cele două extreme ale uneia dintre acele două categorii – și între care diferențele de ordin cantitativ pot fi foarte mari – se vor afla clasificate laolalt, deci ca fiind asemănătoare. Nu este de mirare, că pierderile înregistrate în termeni de validitate și consistență pot fi importante în cazul măsurătorilor discrete (catorogiale). (Markon și Jonas, 2015)

Comentând corelațiile în general crescute dintre trăsătură sensibilității crescute și neuroticism, Aron (2010) apreciază că unul dintre principalele motive ale acestei asocieri trebuie căutat în faptul, că acele persoane HSP, care au avut o copilărie zbuciumată, sunt de regulă mai înclinate să experimenteze un număr sporit de emoții negative – un criteriu definitoriu pentru trăsătura neuroticismului – și cum în orice selecție aleatorie de persoane sensibile se vor găsi destui care în copilărie s-au confruntat cu dificultăți și traume, prezența acestora va ridica nivelul neuroticismului calculat pentru întregul subset. Mai mult chiar, cele două ipostaze (sensibilitatea față de pedeapsă și sensibilitatea față de recompensă) ale uneia dintre cele mai studiate forme specifice ale sensibilității – cea față de întiriri – este localizată la polul superior al axei stabilitate emoțional-neuroticism, din cadrul modelului bifactorial al personalității, propus de Eysenck, după cum rezultă din Fig.2.

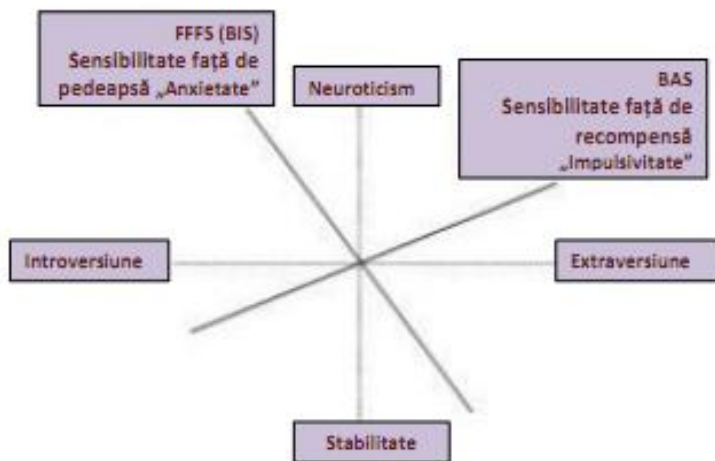


Fig. 2: Poziționarea sensibilității față de pedeapsă și a sensibilității față de recompensă în spațiul factorial al personalității (după Corr, 2008, p. 6)

Numeroase date empirice, citate de Boldero și colaboratorii, atest asocierea neuroticismului de durată redusă a vieții, sănătatea mentală mai precară, confruntarea cu simptome organice mai numeroase și evaluările mai scăzute ale stării de sănătate subiectiv global. Se afirmă, ca orice asociere dintre neuroticism și stările de sănătate mai precare își are sursa, cel puțin în parte, în faptul că persoanele, care înregistrează scoruri crescute la scalele de neuroticism, experiențiază mai multe emoții negative și percep că s-ar confrunța cu cote superioare ale stresului, ambele condiții amintite fiind cunoscute ca prezentând legături cu stările de sănătate deficitare (cum ar fi nivelurile crescute ale cortisolului, ori ale citokinelor inflamatorii). Pe de altă parte, tabloul este completat de înclinarea persoanelor cu neuroticism crescut de a se angaja în comportamente care pot contribui la compromiterea stării de sănătate (comportamente de risc). (Boldero, Haslam și Whelan, 2010)

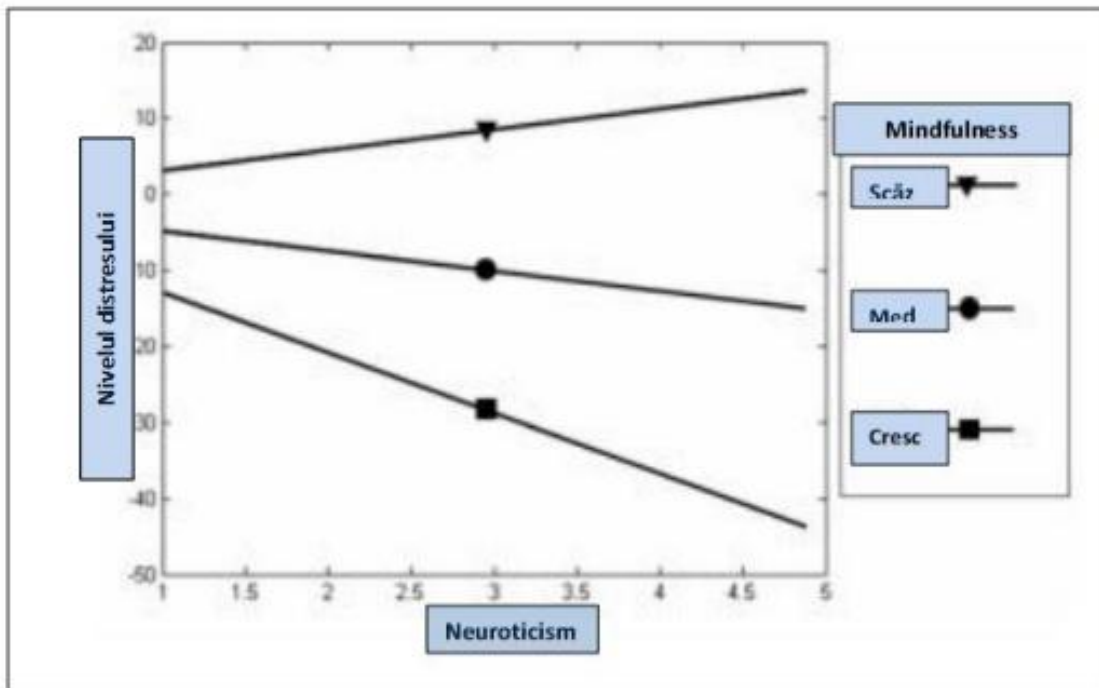


Fig. 3: Mediarea de către conștiința deplină (mindfulness) a relației dintre neuroticism și nivelul distresului psihologic nespecific (după Drake și colaboratorii, 2017, p. 251)

Totu i, este important de subliniat faptul, c asocierea dintre neuroticism i starea de bine a persoanei nu este una simplist . Astfel, un studiu recent, întreprins de Drake i colaboratorii (2017), a pus în eviden moderarea rela iei dintre neuroticism i nivelul distresului psihologic nespecific de c tre con tiin a deplin (mindfulness). În consecin , cre terea nivelului distresului, odat cu cea a cre terii cotelor neuroticismului se poate observa doar în cazul persoanelor cu cote sc zute ale con tiin ei depline (Fig. 3)

Formele sensibilită ii

Numero i autori au descris forma specifice ale sensibilit ii. F r a avea preten ia unei inventarii exhaustive a acestor forme, prezent m în continuare o list a acestora, cu precizarea c în manifest rile concrete ale sensibilit ii, din via a de zi cu zi, dar i în cadrul psihoterapiei, când una, când alta dintre aceste forme concrete poate ap rea în prim plan.

Sensibilitatea față de contextul emo iilor (emotion context sensitivity) – este definit de c tre Davidson i Begley (2012) ca m sura în care persoana reu e te s - i regleze reac iile emo ionale, astfel încât acestea s în cont de contextul în care se afl angrenat . Într-o accep iune mai specific acea capacitate, care îi permite persoanei s genereze r spunsuri emo ionale ce se dovedesc adaptive în contextul dat, respectiv s comute reac iile în mod flexibil, odat cu acele schimb ri ale contextului, care impun acest lucru. Altfel spus, sensibilitatea față de context Cercet rile din acest domeniu au pus în eviden faptul, c emo iile negative, exprimate în contexte pozitive, sau neutre (r spunsuri emo ionale insensibile la context) i chiar r spunsurile emo ionale negative caracterizate prin insuficienta sensibilitate față de context, s-au dovedit a fi predictorii ale dezvolt rii i persisten ei tulbur rilor psihopatologice. (Coifman i colab, 2016)

Conceptul de ***sensibilitate față de întăriri*** a fost introdus de Gray (1970) i se refer la receptivitatea crescut față de stimulii relevan i din punct de vedere motiva ionali (recompense i pedepse); astfel, poate îmbr ca dou forme distincte: *sensibilitatea față de recompense* i *sensibilitatea față de pedepse*, acestea pozi ionându-se diferit față de factorii modelului bifactorial-bimodal al personalit ii, propus de Eysenck (fig. 2). De altfel, teoria sensibilit ii față de înt riri sus ine, c aceste dimensiuni (ale sensibilit ii față de recompense, respectiv față de

pedepse) sunt mai fundamentale decât cele ale extraversiunii și neuroticismului, factorii descriși de Eysenck putând fi considerați dimensiuni derivate, de ordinul doi. (Corr, 2008)

Varianta actualizată a teoriei sensibilității face de înțeles postulează implicarea a trei sisteme emoționale:

1. Sistemul Lupt – Scapare – Înghețare (Fight–Flight–Freeze System; prescurtat FFFS) își asumă responsabilitatea pentru medierea reacțiilor față de întreaga gamă a stimulilor aversivi (condiționari, sau necondiționari) și cu precizie a reacțiilor de evităre și de scapare din situațiile amenințătoare. FFFS este cuprins într-o matrice ierarhică de module, constituindu-se într-un exemplu de sistem de feedback negativ, ce vizează diminuarea discrepanței dintre amenințarea actuală și starea seșigură dorită.
2. Sistemul comportamental de apropiere (Behavioural Approach System; prescurtat BAS) mediază reacțiile față de toți stimulii apetitivi (condiționari, sau necondiționari), participând la generarea emoției „plăcerii anticipatoare”. BAS reprezintă un sistem de feedback pozitiv, care vizează deplasarea persoanei din stările caracterizate prin impulsul generat de trebuințele nesatisfăcute, înspre obiectele ce promit satisfacerea acestor trebuințe. La nivelul personalității, BAS se asociază de optimism, orientarea spre recompense și impulsivitate, trăsături regăsite la persoanele înclinate spre comportamente adictive, respectiv comportamente impulsive ce comportă grade elevate de risc..
3. Sistemul comportamental inhibitor (Behavioural Inhibition System; prescurtat BIS) constituie un alt sistem de feedback negativ, care îndeplinește funcția de rezolvare a conflictelor legate de scopuri, în general (de ex, cele dintre tendința de evităre, dictată de FFFS și cea de apropiere, promovată de BAS, dar și cele de tipul BAS-BAS, respectiv BIS-BIS). BIS vizează înlăturarea conflictelor rezultate din confruntarea cu scopuri concurente, prin activarea anxietății de tipul „fii vigilenți pentru a detecta pericolele”, ceea ce include secvențele inhibarea comportamentelor concurente prepotente, angajarea proceselor de evaluare a riscurilor, respectiv scanarea amintirilor și a contextului pentru a găsi sprijin în vederea soluționării conflictului dintre scopuri. BIS contribuie la rezolvarea conflictelor intensificând – prin intermediul recursului la buclele recurente – valențele negative ale stimulilor. Aceste manevre, care se constituie în stimuli potriviți pentru FFFS, sunt repetate până când persoana își poate asuma opțiunea în favoarea apropierii,

sau a evitarii. Cum această stare este experiențiată pe plan subiectiv ca îngrijorare, ori ruminare, pe planul personalității se asociază de înclinarea spre ruminare și ruminarea anxioasă, persoana fiind în mod constant preocupată de detectarea posibilelor semnale ale unor pericole care ar putea pândi persoana, atitudini întâlnite cu precizie în anxietatea generalizată și în tulburarea obsesiv compulsivă ..

Sensibilitatea față de anxietate (Anxiety Sensitivity – Taylor, 1998)., se referă la diferențele interindividuale înregistrate în privința tendinței de a experienția teamă, ca răspuns la perceperea simptomelor anxietății, termenul fiind utilizat oarecum ca sinonim al conceptului de „teama de teamă”. (Lilienfeld, 1998). A fost definită ca tendința de a interpreta, în mod eronat, senzațiile corporale asociate de anxietate ca fiind indiciul unor evenimente grave. (Hong, 2013)

Sensibilitatea față de stres (Stress Sensitivity). – reprezintă o sensibilitate crescută față de stresurile sociale, întâlnită în cazul persoanelor cu anxietate socială, rezultat din procesele cognitive maladaptive (convingeri și gânduri disfuncționale legate de interacțiunile cu alte persoane, de tipul standardelor sociale imposibile de atins, ori a probabilității crescute a respingerii de către interlocutor), utilizate în contextul unor interacțiuni interpersonale cu care prezintă potențial pentru evaluări negative. Recursul la aceste cogniții antrenează drept consecință focusarea excesivă asupra minimalizării comportamentelor și reacțiilor care ar putea provoca judecarea de către partenerul de interacțiune, iar această focalizare asupra sinelui sporește nivelul arousalului (de exemplu secreția abundentă de transpirație) și a gândurilor legate de evaluarea socială negativă. Astfel, ne putem aminti, susțin Farmer și Kashdan (2015), că situațiile sociale stresante se sporesc emoțiile negative și se diminuează stima de sine, a persoanelor cu anxietate socială.

Sensibilitatea interpersonală este definită de către majoritatea cercetătorilor ca identificarea și înțelegerea corectă a stimulilor sociali. Numeroși autori, care și-au adus contribuția la volumul dedicat sensibilității interpersonale, editat de Hall și Bernieri, au atribuit următoarele abilități persoanelor ce pot fi caracterizate prin această formă de sensibilitate: (a) percep emoțiile experiențiate de către o altă persoană; (b) deduc ceea ce gândete partenerul; (c) decodifică ceea ce partenerul se străduiește să comunice, indiferent dacă conținutul exprimat de către interlocutor este adevărat, sau fals; (d) identifică natura reală a relației interpersonale și a modului în care reușesc să se descurce împreună; (e) investighează contextul social în care persoana pare să comunice; (f) pot cunoaște dispozițiile stabile, trăsăturile și tendințele

comportamentale ale unui target; ei (g) pot face acest lucru chiar și în condițiile în care nu au acces la o paletă largă de manifestări comportamentale ale persoanei vizate, ori când interacțiunile cu persoana în cauză sunt limitate. Pe scurt, sensibilitatea interpersonală vizează cunoașterea altuia, sau a unui grup de persoane. (Bernieri, 2001)

Chow și colaboratorii concep sensibilitatea interpersonală ca pe un concept cu spectru larg, ce ar include *sensibilitatea față de respingere și sensibilitatea față de criticism*. (Chow, Berenbaum și Flores Jr., 2013)

Sensibilitatea față de respingere a fost conceptualizat ca o atitudine caracterizată prin predispoziția spre a teptarea anxioasă a simptomelor respingerii în comportamentul celorlalți, prin perceperea imediată a acestora și reacția intensă dată la manifestare. Se consideră, că apare ca rezultat al unei combinații între predispoziții genetice și învățarea socială. La baza acestei atitudini pot fi identificate relațiile caracterizate prin lipsa sensibilității și prin respingere, între inute cu purtătorii de grijă primari, care conduc la conturarea convingerii, că ori de câte ori persoana va căuta acceptarea persoanelor semnificative, exprimarea acestei dorințe va fi întâmpinat de refuzul celorlalți. În consecință, persoanele caracterizate prin sensibilitatea față de respingere se vor dovedi predispușe spre perceperea potențialelor semnale ale respingerii și vor manifesta înclinarea către interpretarea mesajelor ambigue ca fiind negative. Astfel, se expun riscului de a detecta semne ale respingerii în multe situații, în care acestea lipsesc de fapt. Amalgamul de cogniții negative și reacții emoționale negative poate genera manifestări comportamentale de tipul agresiunii, ori evitării contactelor sociale, ceea ce este posibil să cauzeze, într-adevăr, rejecția din partea celorlalți, cu implicații importante asupra relațiilor interpersonale și a sănătății mentale. (De Rubeis, Lugo, Witth, Etterlin și colab., 2017) Alt model, al sensibilității față de respingere (SR), prezentat de Romero-Canyas și colaboratorii, (Fig. 4) postulează participarea a trei secvențe succesive la dinamica procesării SR: (a) anticiparea cu tentă anxioasă a respingerii, care precede exprimarea (reală sau doar imaginată) a rejecției de către interlocutor, care după cum reiese din fig. 4 este alimentat de experiențele personale legate de experiențerea respingerii în cadrul interacțiunilor sociale; (b) perceperea unor semnale ale respingerii de către persoana sensibilă la aceste semnale; și (c) reacții cognitive și afective, manifestate ca răspuns la detectarea rejecției. Toate consecințele activității acestui

mecanism sunt declanșate prin intermediul acestei a treia secvențe. (Romero-Canyas, Downey, Berenson, Ayduk și colab., 2010)

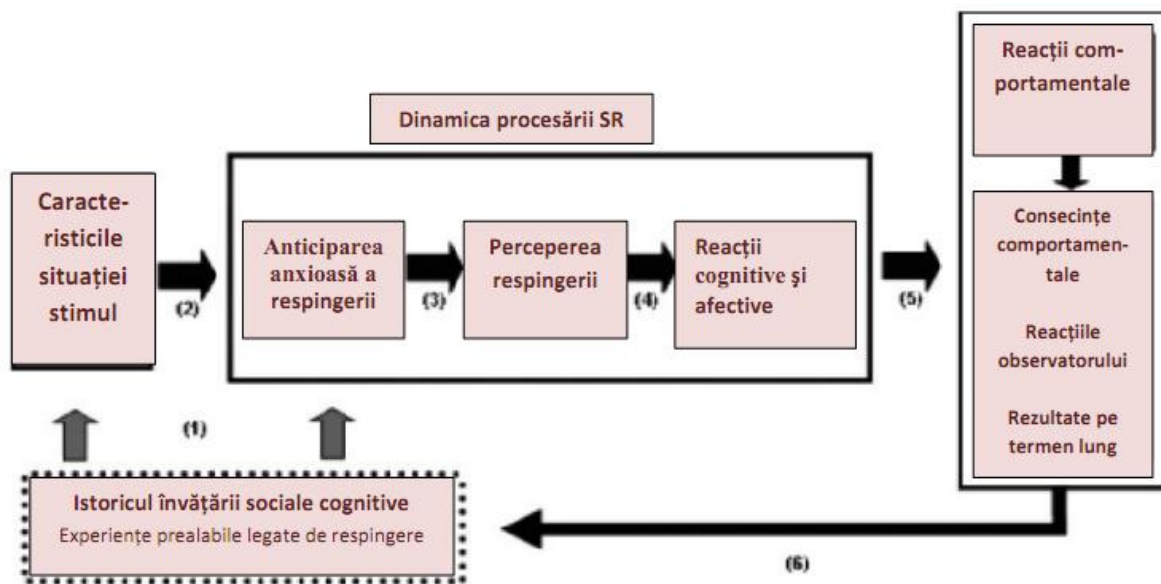


Fig. 4: Modelul sensibilității față de respingere (După Romero-Canyas și colab., p. 123)

Sensibilitatea față de criticism a fost conceptualizat, arată Natoli și colab. (2016) ca implicând atât o componentă perceptuală (măsură în care o situație, ori o interacțiune este percepută ca fiind impregnată de elemente de criticism), cât și una emoțională (intensitatea răspunsului emoțional dat la exprimarea reală, sau doar percepută a unei atitudini critice, de către interlocutor). Persoanele care posedă această formă de sensibilitate interpersonală, se dovedesc extrem de reactive față de feedbackurile cu tentă critică, arătându-se ofensate când se confruntă cu acestea și prezentând tendința de a reacționa disproporționat atunci, când își simt lezat orgoliul. (Chow, Berenbaum și Flores Jr., 2013). Această formă de sensibilitate se întâlnește frecvent la persoanele cu tulburare de personalitate depresivă, dar și în problemele interpersonale, în cadrul cărora persoanele hipersensibile furnizează răspunsuri maladaptive la reacțiile celorlalți. (Natoli, Nelson, Lengu și Huprich, op. cit.)

Sensibilitatea față de procesarea senzorială (sensory processing sensitivity) este descrisă de Aron și colab. (2010), ca o trăsătură de personalitate temperamentală, caracterizată

prin sensibilitatea crescută atât față de stimulii externi, cât și de cei din interior. Stimulii sociali și cei emoționali pot fi trecuți în egală măsură prin filtrul acestei forme de sensibilitate. Persoanele la care această trăsătură este dezvoltată la nivel superior, se remarcă prin imposibilitatea de a reacționa la fel de repede, precum ceilalți, mai ales atunci, când se confruntă cu stimuli intensi. Se presupune, că la baza acestei particularități, ar sta o preferință înscuțită pentru procesarea mai elaborată a stimulilor. În aceste condiții, sarcina de a procesa prea multe informații, generează niveluri excesive ale arousalului, iar procesul de prelucrare a datelor devine foarte laborios. În general, este privit ca o trăsătură neutră, care în anumite situații prezintă avantaje din punctul de vedere al adaptării, în altele însă nu. (Aron, Ketay, Hedden, Aron și colaboratorii, op. cit). Într-un studiu în care au investigat bazele neurofiziologice ale acestei forme de sensibilitate, Acevedo și colaboratorii au pus în evidență – prin recursul la Imagistica prin Rezonanță Magnetică funcțională (IRM) – faptul, că sensibilitatea față de procesarea senzorială se asociază de activarea mai puternică a acelor zone cerebrale, care sunt implicate în conștientizare, în empatie și în procesarea informațiilor referitoare la relațiile cu ceilalți. Aceste rezultate au fost interpretate de către autori ca dovezi ale faptului, că responsivitatea și conștientizarea reprezintă caracteristici fundamentale ale sensibilității față de procesarea senzorială (Acevedo, Aron, Aron, Sangster și colaboratorii, 2010).

Termenul „*sensibilitate față de beneficii*” (Vantage Sensitivity) a fost introdus de Mamuck și colaboratorii. În accepțiunea lui Pluess și Belsky (2013), sensibilitatea față de beneficii se referă la acea calitate a anumitor persoane, care le permite să fie mai receptive față de avantajele oferite de circumstanțele cu care se confruntă, și de a răspunde pozitiv la întâlnirea cu ele.

Această formă de sensibilitate nu vizează în mod particular un anumit câștig, ci se referă la o receptivitate sporită față de orice oportunitate de a dobândi un beneficiu, fie că este vorba de a dezvolta un atașament sigur, profitând de pe urma parentingului empatic și compasionat, de obținerea unor performanțe școlare elevate, pe fondul îngrijirii de calitate de care au avut parte pe parcursul anilor de studiu, ori de profitul realizat de pe urma accesului la o rețea de relații de prietenie, materializat sub forma dezvoltării unor atitudini prosociale. Oricât de mult am continua să înțirăm exemplele de posibile beneficii rezultate de pe urma *sensibilității avantajoase*, ea tot

ar r mâne foarte departe de a fi atotcuprinz toare. Totu i, nu vom încheia această list , f r a men iona, c îns i beneficiile rezultate de pe urma unei interven ii psihoterapeutice, contabilizate în termenii sporirii sentimentului eficacit ii sinelui, sunt semnificativ superioare în cazul acelor persoane, la care *sensibilitate avantajoasă* este prezent în mai mare m sur . Această constatare a autorilor invoca i este în acord deplin cu observa ia lui Aron (2010), care remarca de asemenea, c persoanele sensibile profit în mai mare m sur de pe urma psihoterapiei, diferen a constând doar în faptul, c Pluess i Belsky (op cit) precizeaz i care anume dintre numeroasele fa ete ale sensibilit ii (cea fa decâtiguri) este implicat direct în această receptivitate superioar fa de efectele benefice ale psihoterapiei.

Figura 5 reprezint plusul de câ tig, realizat în termenii cre terii nivelului func ion rii, de pe urma expunerii pozitive de c tre participan ii cu sensibilitate crescut fa de beneficii, în compara ie cu acei subiec i, care manifestau atitudine reticent fa de posibilitatea de a ob ine un câ tig de pe urma expunerii pozitive.

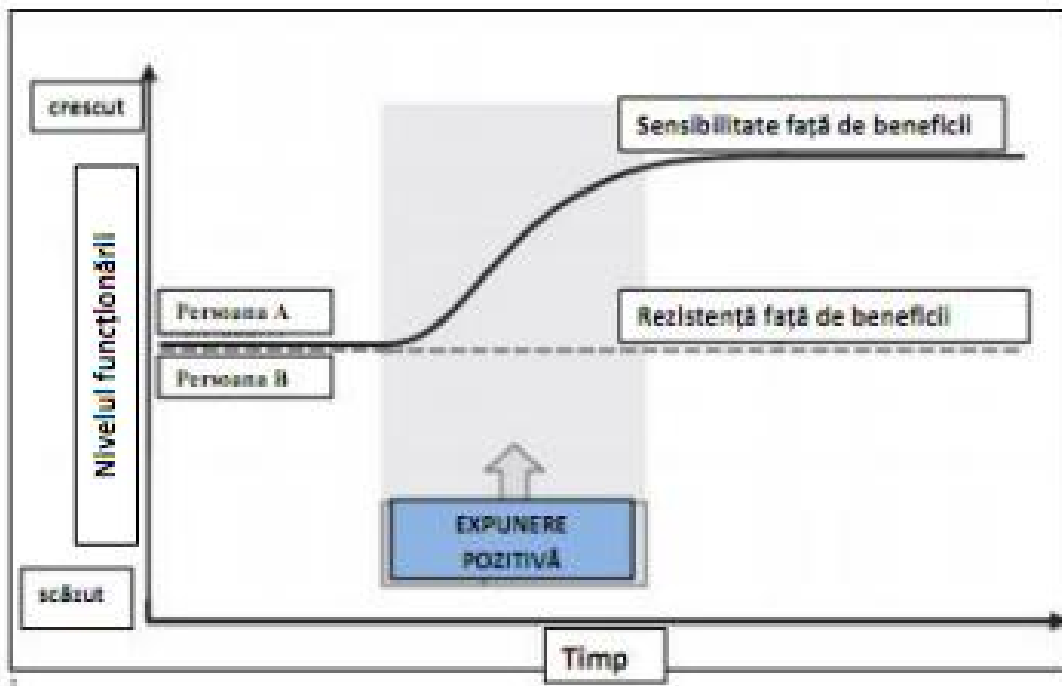


Fig.5: Impactul sensibilit ii fa de beneficii asupra nivelului func ion rii (dup Pluess i Belsky, 2013, p. 905)

Abordarea diferențiată a persoanelor cu sensibilitate crescută în psihoterapie

Aron (2010) consideră că sensibilitatea accentuată nu reprezintă în sine o entitate diagnostică, care ar necesita atenție clinic – este important, ca terapeuții să recurgă în cazul clienților care prezintă sensibilitate crescută la o abordare diferită față de cele la care această dimensiune este reprezentată la un nivel „normal”. Importanța în alegerea sensibilității pentru practica clinică este susținută prin argumentele prezentate mai jos:

1. În condițiile în care persoanele HSP sunt expuse unor critici venite din partea celorlalți, care vizează faptul, că sunt diferite de ceilalți, este important ca terapeutul să le ofere sprijin pentru a putea înțelege care este cauza acestor diferențe.
2. În alegerea sensibilității asigură formularea mai acurată a diagnosticului și a planului intervenției.
3. Contribuie la înregistrarea unor rezultate terapeutice superioare, ajutând terapeutul să evite capcana unor așteptări nerealiste, cum ar fi ca persoana HSP să devină insensibilă, neatins emoțional, asertiv la modul zgomotos, să intre rapid în situații noi, sau să aștepte feedbackurile relaxat.
4. Discutarea temei sensibilității, cât de repede posibil în cadrul procesului terapeutic și ori de câte ori este nevoie ulterior, contribuie la fortificarea alianței terapeutice, în condițiile în care foarte probabil, clientul are la activ un lung șir de experiențe ale neînțelegerii sensibilității sale de către cei apropiați. Acest impact poate fi și mai puternic, în condițiile în care și se întâmplă pentru întâia oară clientului HSP să fie ajutat să aibă o imagine corectă asupra sensibilității sale, pe care a perceput-o dintotdeauna ca pe un handicap.
5. Se pot evita astfel impasurile și blocajele rezultate din sentimentul acut al clientului HSP că ar fi neînțelese de către terapeut.
6. Comunicarea aprecierii laturilor pozitive ale sensibilității clientului de către terapeut și atragerea atenției acestuia asupra propriilor atitudini negative – izvorâte din interiorizarea observațiilor critice ale altora la adresa sensibilității de care dispune, contribuie la ridicarea nivelului stimei de sine a acestuia și implicit la sporirea șanselor de a se ridica chiar deasupra celorlalți, cel puțin în anumite domenii ale activității.

(Aron, op cit)

Aron (1996) apreciaz c persoana cu sensibilitate accentuat (HSP) poate beneficia de pe urma unei interven ii care cuprinde patru componente:

1. **Cunoașterea de sine** vizeaz cu prec dere în elegerea cât mai deplin a ce înseamn s fii o persoan HSP, a leg turilor acestei calita i cu celelalte caracteristici personale i a modului în care atitudinile negative ale celorlal i au afectat persoana. Nu în ultim instan , înseamn cunoa terea propriului corp, cu sensibilita ile sale i renun area la raportarea critic , sau chiar ostil la acesta, ca r spus la „sl biciunile”, sau la lipsa de cooperare manifestate în anumite situa ii.
2. **Recadrarea** – recunoa terea de c tre persoan a calit ii sale de HSP i a faptului c s-a n scut cu această caracteristic , impune recadrarea multora dintre evenimentele importante ale vie ii sale, care s-au constituit pân în prezent în surse ale unei stime de sine sc zute. Percepute prin prisma apartenen ei persoanei la grupul HSP, multe dintre ecurile înregistrate de-a lungul existen ei de pân acum, pot ap rea ca inevitabile, dac avem în vedere faptul, c acestea s-au produs pe fondul neîn elegerii particularit ilor ce deriv din această calitate a persoanei, atât de c tre cei apropia i (incluzând aici p rin ii, profesorii, partenerii/partenererele din rela iile de cuplu, prietenii, colegii etc.) cât i persoana îns i. Recadrarea cu adev rat eficient promite s aib un impact cu adev rat pozitiv asupra stimei de sine, iar acest lucru poate crea, la rândul ei, premisele gestion rii mai eficiente a situa iilor noi, prin reducerea arousalului excesiv cu care persoanele HSP r spund în mod obi nuit la acest tip de provoc ri.

Pe de alt parte, atunci când abord m persoanele HSP, este important s fim con tien i de faptul, c recadrarea nu se produce de la sine, ci este rezultatul unui proces sus inut, în cadrul c ruia este important s recurgem în mod sistematic la recadrarea cât mai multor episoade tr ite de persoan ca negative i utilizate de c tre aceasta pentru a alimenta o stim de sine precar i pentru a submina încrederea acesteia în propriile capacit i de a face fa provoc rilor cu care situa iile noi i solicitante o confrunt .

3. **Vindecarea rănilor** – În condi iile în care datorit sensibilit ii crescute, persoana HSP a fost afectat în copil rie în mult mai mare m sur de problemele de familie i colare, de bolile copil riei i alte asemenea evenimente stresante, decât ceilal i copii, este foarte

posibil, ca acestea să fie lăsat r ni care nu au apucat să se „cicatrizeze” odată cu trecerea anilor. Mai mult chiar, ne putem a tepta ca persoana HSP să fie purt toarea unor urme l sate de descoperirea probabil dureroas a faptului, c este diferit fa de cei de o seam cu ea.

Trebuie, îns , avut în vedere faptul, c persoana HSP se poate ar ta foarte rezervat , dac nu chiar rezistent , fa de o abordare, care – de i vizeaz vindecarea r nilor încasate în trecut – din punctul ei de vedere poate comporta riscul r scolirii extrem de dureroase a acestora. Acesta este motivul pentru care Aron (op cit) recomand o atitudine prudent i un ritm mai degrab lent al apropierii de r nile înc dureroase ale persoanei, atr gând îns aten ia i asupra efectelor contraproductive ale întârzierilor în ini ierea acestui demers.

4. Suport pentru ca persoana să se simtă în regulă atunci când se confruntă cu lumea exterioară ei și pentru a învăța când este util să fie mai retras față de această lume –

Pe de o parte, este foarte important să recunoa tem nevoia ca persoana HSP să participe la acele evenimente din lumea ce o înconjoar , care o privesc nemijlocit i să se implice în cât mai mare m sur în desf urarea acestora. Un obiectiv major este acela de a sprijini persoana în descoperirea modalit ilor prin care poate î i poate permite această participare în condi iile sentimentului confortului i al încrederii în valoarea contribu iei pe care o poate aduce la bunul mers al lucrurilor. Pe de alt parte, la fel de important , precum evitarea neparticip rii, sau a particip rii insuficiente, este i cea a implic rii excesive i dezvoltarea abilit ii care permite dozarea cât mai judicioas a nivelului implic rii.

A transforma o persoană cu sensibilitate accentuat într-una cu emo iile echilibrate i reglate perfect constituie un demers imposibil de realizat, arat Aron (2010). Obiectivul realist, pe care ni-l putem propune ca terapeu i angaja i în psihoterapia persoanei HSP este să -l ajut m să înve e „cum să tr iasc cu această tr s tur i să înclin m balan a în a a fel, încât să - i savureze în mai mare m sur decât a reu it pân acum, emo iile pozitive intense. Acestea vor ie i la iveal chiar dac clien ii ne-au c utat pentru c resimt prea mult triste e, team , regrete, sau decep ii... A suprima, sau a disocia emo iile pân la punctul la care să nu mai avem idee de ceea ce se întâmpl în interiorul nostru, nu reprezint o victorie. Dimpotriv , clien ii cu sensibilitate

accentuat trebuie s devin exper i ai emo iilor. Sensibilitatea lor le poate permite s detecteze, la fel de bine, ceea ce ei simt i ceea ce simt ceilal i. Pot deveni cu u urin exper i, cu condi ia s - i fixeze acest lucru ca obiectiv. (op cit, p. 59)

Bibliografie

Acevedo, B.P., Aron, E.N., Aron, A., Sangster, M.D. et al. (2010). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*. 4(4): 580–594.

Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E.N., et al. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *SCAN*. 5. 219-226.

Aron, E.N. (1996). *The Highly Sensitive Person. How to Thrive When the World Overwhelms You*. New York. Birch Lane Press Book.

Aron, E.N. (2000). *The Highly Sensitive Person's Workbook*. New York. Broadway Books.

Aron, E.N. (2010). *Psychotherapy and the highly sensitive person: improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients*. New York, NY. Routledge. Taylor & Francis Group.

Barlow, D.H., Sauer-Zavala, S., Carl, J.R., Bullis, J.R., Ellard, K.K., (2014). The nature, diagnosis, and treatment of neuroticism: back to the future. *Clinical Psychology Science*. 2. 344–365.

Bernieri, F.J. (2001). Toward a Taxonomy of Interpersonal Sensitivity. In J.A. Hall, F.J. Bernieri (eds.). *Interpersonal Sensitivity. Theory and Measurement*. Mahwah. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Boldero, J., Haslam, N., Whelan, J. (2010). Increasing the Predictive Utility of Neuroticism for Health Behaviors: The Role of Implicit Neuroticism. In R.G. Jackson (ed.). *Psychology of Neuroticism and Shame*. New York. Nova Science Publishers, Inc.

Corr, P.J., ed. (2008). *The Reinforcement Sensitivity Theory of Personality*. New York. Cambridge University Press.

Costa, Jr, P.T., Widiger, T.A. (2002). Introduction: Personality Disorders and the Five-Factor Model of Personality. In P.T., Jr. Costa, T.A. Widiger (Eds.). *Personality Disorders and the Five-Factor Model of Personality*. Washington. American Psychological Association (APA).

Davidson, R.J., Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain: how its unique patterns affect the way you think, feel, and live—and how you can change them*. London. Hudson Street Press.

De Rubeis, J., Lugo, R.G., Witth, M., Ètterlin, S., et al. (2017). Rejection sensitivity as a vulnerability marker for depressive symptom deterioration in men. *PloS ONE*. 12(10): e0185802. doi: 10.1371.

- Drake, M.M., Morris, M., Davis, T.J. (2017). Neuroticism's susceptibility to distress: Moderated with mindfulness. *Personality and Individual Differences*. 106. 248-252.
- Farmer, A.S., Kashdan, T.B. (2015). Stress Sensitivity and Stress Generation in Social Anxiety Disorder: A Temporal Process Approach. *Journal of Abnormal Psychology*. 124. 1. 102–114.
- Frank, R.I., Davidson, J. (2014). *The Transdiagnostic Road Map to Case Formulation and Treatment Planning*. Oakland, CA. New Harbinger Publications.
- Hall, K.D. (2014). *The Emotionally Sensitive Person. Finding Peace When Your Emotions Overwhelm You*. Oakland. CA. New Harbinger Publications. Inc.
- Haslam, N. Loughnan, S., Holland, E., (2013). The Psychology of Humanness. In S. J. Gervais (ed.). *Objectification and (De)Humanization*. New York. Springer Science+Business Media.
- Hong, R.Y. (2013) From Dispositional Traits to Psychopathological Symptoms: Social-Cognitive Vulnerabilities as Intervening Mechanisms. *J Psychopathol Behav Assess*. 35:407–420.
- Lilienfeld, S.O. (1998). Anxiety Sensitivity and the Structure of Personality. In S. Taylor (ed.). *Anxiety Sensitivity: Theory, Research, and Treatment of the Fear of Anxiety*. Mahwah. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Markon, K.E., Jonas, K.G. (2015). The Role of Traits in Describing, Assessing, and Understanding Personality Pathology. In Huprich, S.K. (ed.). *Personality disorders: toward theoretical and empirical integration in diagnosis and assessment*. Washington, DC. American Psychological Association.
- Pluess, M., Belsky, J. (2013). Vantage Sensitivity: Individual Differences in Response to Positive Experiences. *Psychological Bulletin*. 139. 4. 901–916.
- Reisenzein, R., Weber, H. (2009). Personality and emotion. In P.J. Corr, D. Matthews (eds.). *The Cambridge Handbook of Personality Psychology*. New York. Cambridge University Press,
- Ripper, C.A., Boyes, M.E., Clarke, P.J.F., Hasking, P.A. (2018). Emotional reactivity, intensity, and perseveration: Independent dimensions of trait affect and associations with depression, anxiety, and stress symptoms. *Personality and Individual Differences*. 121. 93–99.
- Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O., et al. (2010). Rejection Sensitivity and the Rejection–Hostility Link in Romantic Relationships. *Journal of Personality*. 78:1, 119–148.
- Spinhoven, P., Huijbersc, M.J., Ormel, J., Speckens, A.E.M. (2017). Improvement of mindfulness skills during Mindfulness-Based Cognitive Therapy predicts long-term reductions

of neuroticism in persons with recurrent depression in remission. *Journal of Affective Disorders*. 213. 112–117.

Taylor, S. (1998). *Anxiety Sensitivity: Theory, Research, and Treatment of the Fear of Anxiety*. Mahwah. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.