

## Mnenja bralcev o Elaine Aron in knjigi *Visoko senzitivna oseba*

*»Pravkar sem prebrala knjigo Visoko senzitivna oseba in ne vem, kako naj se vam zahvalim, da ste napisali tako čudovito knjigo – jasno in razumljivo ste ubesedili, kar sem vedno vedel o sebi. Ko sem prebral knjigo, sem prvič začutil, da nekdo v resnici razume, kako je živeti kot visoko občutljiv posameznik ... Vaša knjiga je prva, ki sem jo prebral, ki ne le da potrjuje lastnosti visoko senzitivnih posameznikov, ampak jim tudi dodeli nujno vlogo v naši družbi.« – M. C., Rockaway*

*»Če dovolite, naj vam najprej izrazim svojo globoko hvaležnost. Ravno sem prebrala vašo knjigo ... Resnično ste mi dali upanje, da lahko pri dvainpetdesetih letih zaživim na novo. Ne vem, kako bi izrazila vso tolažbo in radost, ki sem jo prejela od vas. ... Še enkrat hvala, hvala, hvala!« – J. M., New York*

*»Vedno vam bom hvaležena za notranji mir, ki sem ga občutila ob branju vaše knjige.« – S. P., Sacramento*

*»Ta knjiga mi je odprla oči, da nisem sam v svoji senzitivnosti, in da je OK, če sem takšen ... Vedno sem mislil, da je z menoj nekaj narobe. ... Dalo mi je neverjeten vpogled. ... Zato hvala za vaše raziskovanje in vaše spodbudne besede. Oboje je blagoslov.« – M. G., Belle River, Ontario*

*»Pišem vam, da izrazim svojo hvaležnost Elaine Aron za njeno knjigo Visoko senzitivna oseba. Smejala sem se in jokala, počutila sem se prepoznano. Počutila sem se sprejeto. Biti visoko senzitivni ni samo 'OK', to je dar. Hvala!« – L. H., Findlay*

*»Hvala, ker ste napisali tako čudovito knjigo.« – R. P., Norwalk*

»... resnično mi je pomagala, da veliko bolje razumem sebe.«  
– E. S., Westerville

»Ne spomnim se, kdaj sem nazadnje prebral knjigo od platnice do platnice v enem dnevu. Knjiga me je navdala z občutkom pripadnosti večji skupnosti, in nenazadnje se sploh nisem več počutil tako zelo čudaškega. ... Veselim se vnovičnega branja te knjige.« – K. J., San Francisco

»Knjiga mi je bila zelo všeč!« – S. R., Springfield

»Ravnokar sem prebrala odlično knjigo Elaine N. Aron. Popolnoma ustrezam opisu! Navdihujoča, poučna in čustvena knjiga.« – R. D., San Francisco

»Knjiga dr. Aron je neizmerno dragocena.« – L. J. W., Provo

»Skušala sem ugotoviti, kdo sem in kaj lahko naredim. Več situacij, ki so opisane v knjigi, ustrezajo moji. ... Ko bi jo vsaj lahko poslala vsem, ki jih ali sem jih poznala.« – C.M., Riverside

»Prebrala sem vašo knjigo in je neverjetna! Absolutno najboljša in najbolj uporabna od mnogih, ki sem jih prebrala. ... Opravili ste odlično delo, in veliko tega, o čemer pišete, se me je globoko dotaknilo.« – S. S., New York

»Vaša knjiga ... mi je ogromno pomagala.« – A. B., Lethridge

»Knjiga Visoko senzitivna oseba je bila zame resnično odkritje in prav tako za nekaj drugih, ki sem jim knjigo priporočila.«  
– D. R., Irvine

»Knjiga Elaine Aron Visoko senzitivna oseba je prva knjiga, ki me je resnično nagovorila.« – M. J., Houston

»Branje vaše knjige Visoko senzitivna oseba mi je bilo v užitek – informacije in vpogledi so zame izjemno dragoceni.«  
– M. F., Mountain View

# Vsebina



Spremna beseda k slovenski izdaji .....	11
Avtoričine opombe .....	13
Predgovor .....	35
<b>Ali ste visoko senzitivni?</b>	
Samoocenjevalni vprašalnik .....	46
<b>1. Dejstva o visoki senzitivnosti:</b>	
(Napačen) občutek, da imate pomanjkljivost .....	49
<b>2. Poglobljanje:</b>	
Razumevanje vaše lastnosti v vsem, kar je .....	75
<b>3. Splošno zdravje in življenjski slog za VSO:</b>	
Ljubiti in se učiti od jaza svojega lastnega otroka/telesa .....	95
<b>4. Preokvirjanje vašega otroštva in adolescence:</b>	
Naučiti se biti starš samemu sebi .....	127

<b>5. Socialni odnosi:</b>	
Zdrs v »sramežljivost« .....	157
<b>6. Uspevati v službi:</b>	
Sledite svoji sreči in pustite zasijati svoji svetlobi ...	191
<b>7. Tesni odnosi:</b>	
Izziv senzitivne ljubezni .....	219
<b>8. Zdravljenje globljih ran:</b>	
Drugačen proces za VSO .....	255
<b>9. Zdravniki, zdravila in VSO:</b>	
»Naj poslušam prozac ali naj o tem govorim s svojim zdravnikom?« .....	283
<b>10. Duša in Duh:</b>	
Kje leži pravi zaklad? .....	307
<i>Nasveti za zdravstvene delavce, ki delajo     z visoko senzitivnimi ljudmi .....</i>	<i>337</i>
<i>Nasveti za učitelje, ki delajo z visoko     senzitivnimi osebami .....</i>	<i>339</i>
<i>Nasveti za delodajalce visoko senzitivnih ljudi ....</i>	<i>341</i>
<b>O AVTORICI .....</b>	<b>343</b>

## Spremna beseda k slovenski izdaji



**Ž**iveti kot visoko senzitivna oseba običajno ni preprosta življenjska naloga. Vendar, kot pravijo, vsakdo dobi svojo nalogo v življenju z razlogom. Nedavno mi je zdravnik dejal: »Vi ste pa visoko senzitivna oseba in čeprav vam je velikokrat težko, vam prav to omogoča, da lahko v življenju bolj uspešno ustvarjate. Verjetno si ne želite živeti brez tega svojega daru?«

Bila sem presenečena, da o visoki senzitivnosti danes govorijo že nekateri osebni zdravniki. Očitno današnji čas omogoča globlje razumevanje človeškega delovanja. Dokaz za to je tudi ta knjiga.

Naših prednikov in posledično tudi nas ni nihče zares naučil, kako se spoprijeti z vsemi svojimi raznolikimi občutki in predvsem, na kakšen način učinkovito izražati svoja čustva. Kako živeti, da nas življenje preveč ne izčrpa, in kako ustvariti bolj uspešne odnose. Vendar ta čas nas nagovarja, da se tega naučimo sami.

Na voljo imamo literaturo, ki nam lahko pomaga pri razumevanju samega sebe. Prvi pogoj pa je, da se sprejmemo v vsej svoji izjemni občutljivosti. Nato pa je čas za delo na sebi, ki ni preprosto. Stik s telesom, stopnjevanje čustvene zrelosti, soočanje s travmami, celjenje ran in vzpostavljanje občutka

varnosti so pomembna učenja na naši poti, ki nam lahko omogočijo lepše življenje.

Vedno bodo prišli dnevi, ko bomo svojo visoko senzitivnost videli kot največje prekletstvo. Prišli pa bodo tudi dnevi, ko se bomo iz nemoči počasi dvigovali v svoj steber moči.

Nikakor pa naj si ne želimo postati manj čuteči, saj nam prav sposobnost globokega čutenja daje smisel ter omogoča barvito življenje in globlje odnose. Svet nas potrebuje, čeprav bi se včasih tako radi skrili pred njim.

Ana Katarina Vehovar, *urednica [sensa.si](http://sensa.si)*

## Avtoričine opombe



Leta 1998, tri leta po prvem izidu te knjige v angleščini, sem zanj napisala nov predgovor z naslovom »Praznovanje«. To je bilo povabilo za vse nas, da občutimo zadovoljstvo ob dejstvu, koliko ljudi je odkrilo, da so visoko senzitivni, in se jim je knjiga zdela koristna – in prav tako, da se je ta ideja prijela v znanstvenem svetu. Zdaj lahko to proslavimo še petdesetkrat bolj. Knjiga *Visoko senzitivna oseba* je bila prevedena v 14 jezikov, od švedščine, španščine in korejščine do hebrejščine, francoščine in madžarščine. Članki o visoki senzitivnosti so bili objavljeni v več uglednih medijih povsod po svetu. V Združenih državah je to vključevalo prispevek v reviji *Psychology Today*, krajšo razpravo v reviji *Time* in v več ženskih revijah in revijah o zdravju, kot je revija *O Magazine*, in tudi prispevke na številnih spletnih straneh o zdravju. V Združenih državah in v Evropi potekajo srečanja VSO in tečaji na to temo, ter tudi videoposnetki na YouTube, knjige, revije, novičniki, in spletne strani in vse vrste storitev izključno visoko senzitivnih oseb – večina dobrih in nekaj, no, ne tako dobrih. Več deset tisoč jih je naročenih na moj novičnik *Comfort Zone* na [hsperson.com](http://hsperson.com), kjer je arhiviranih stotine člankov, ki pokrivajo vsak vidik visoke senzitivnosti. Veliko smo dosegli.

## Tri dopolnitve, prav tukaj

Glede na to, da je bila ta knjiga napisana na samem začetku manjše revolucije, sem menila, da moram narediti nekaj popravkov. Ampak ko sem jo pregledala, sem ugotovila, da bi spremenila zelo malo. Razen treh izjem knjiga služi svojemu namenu. Prva in najbolj pomembna zadeva – hotela sem dodati razširjeno znanstveno raziskavo. To je bistveno, ker nam vsem pomaga, da verjamemo, da je ta lastnost resnična, in da je vsebina te knjige resnična. Ta predgovor vam bo podal sveže informacije o raziskavi.

Druga zadeva, podajam enostaven, razumljiv opis lastnosti, na kratko »GPČS«, s čimer so lepo izraženi njeni vidiki. *G* je za globino procesiranja. Naša temeljna lastnost je, da opazujemo in razmišljamo, preden delujemo. Človek vsako stvar predeluje bolj, kot si misli, pa če se tega zaveda ali ne. *P* pomeni biti prekomerno vzdražen, kajti če nekdo daje vsemu več pozornosti, se bo tudi prej utrudil. *Č* je za poudarjanje naših čustvenih odzivov, močno empatijo, ki nam med drugim pomaga opazovati in se učiti. *S* je za biti senzitiven za vse subtilnosti okrog nas. Več o tem sledi v razpravi o raziskavi.

In tretja zadeva, manjši argument, ki ga lahko razjasnimo prav zdaj – razprava v knjigi o antidepresivih, ki se je osredotočila na *prozac*. Zdravila za zdravljenje depresije so se razmahnila od leta 1996, prav tako argumenti za in proti. Ali škodijo preostalemu telesu? Ali so za večino ljudi samo placebo, ki jim omogoča dobro počutje v enaki meri, kot če bi jim dali tableto s sladkorjem? Kaj pa mnogi samomori, ki so jih nedvomno preprečili? Ali niso prav tako izboljšali življenja ljudem, ki so blizu tistim, ki niso več depresivni? Argumenti na obeh straneh so še vedno aktualni, oboje se splača razumeti. K sreči je vse to moč najti nekje na internetu (ampak držite



se znanstvenih raziskav – preskočite strašljive zgodbe z obeh plati). Torej, moj osnovni nasvet ostaja enak: dobro se informirajte; nato se odločite sami. Zaželeno je, da si izoblikujete mnenje, preden kdajkoli postanete depresivni, kajti v določenih okoliščinah so senzitivni ljudje genetsko bolj podvrženi depresiji – težko pa se je odločati, ko si v največjih težavah. Če vas raziskava o senzitivnosti ne zanima, lahko na tej točki prenehate brati ali samo preletite knjigo. Morda ste tip človeka, ki to lastnost razume intuitivno ali jo »enostavno čuti s srcem« in nima potrebe po védenju. Vendar, mislim si, da se vam včasih zdi, da morate z nakazovanjem na svojo visoko senzitivnost ugoditi dvomu ali celo sovražnosti drugih – zato vam za obvladovanje takšnih situacij morda pride prav nekaj orodij, ki jih najdete med ugotovitvami raziskave.

### **Raziskovanje od leta 1996**

Ne le da je znanost do sedaj potrdila kar precej vsebin, ki so podane v tej knjigi (leta 1996 je nekaj teh temeljilo zgolj na mojih lastnih opazanjih), ampak so ugotovitve šle še veliko dlje od znanja, ki smo ga imeli, ko sem napisala to knjigo. Trudila sem se, da bi bila vsebina zanimiva, ampak dovolj podrobna, da bi zadovoljila tiste, ki resnično želijo vedeti. V posameznih člankih lahko najdete vso metodologijo in izsledke. Leta 2012 je bil objavljen obsežen povzetek teorije in raziskave, aktualen seznam raziskav pa lahko kadarkoli najdete na [www.hsperson.com](http://www.hsperson.com). *Senzitivnost senzornega procesiranja* je znanstveno poimenovanje za to lastnost (sploh ni enako kot motnja senzornega procesiranja ali motnja senzorne integracije, ki ima, žal, podobno ime). Naj dodam, da drugi raziskovalci proučujejo koncepte, ki so zelo podobni senzitivnosti. Če vas to znanstveno delo zanima, lahko poiščete izraze, kot so biološka senzitivnost na okolje

(*Biological Sensitivity to Context*) (Thomas Boyce, Bruce Ellis, idr.), diferencialna dovzetnost (*Differential Susceptibility*) (Jay Belsky, Michael Pluess, idr.) in kognitivna senzitivnost (*Orienting Sensitivity*) (D. Evans in Mary Rothbart, idr.) ter najdete še več raziskav, ki so bile vse narejene, potem ko je bila knjiga *Visoko senzitivna oseba* napisana.

### **Prva raziskava**

Lestvica za visoko senzitivne osebe (VSO), ki je opisana v tej knjigi, je rezultat čisto prvih objavljenih študij, ki sva jih opravila (jaz in moj mož, ki je izjemno dober v načrtovanju raziskav). Prav tako je bil namen te raziskave pokazati, da visoka senzitivnost ni enako kot introvertiranost ali »nevrotičnost« (profesionalni žargonski izraz za nagnjenost k depresivnosti ali pretirani anksioznosti). Imeli smo prav: ne gre za enako lastnost. Vendar so jo močno povezovali z nevrotičnostjo. Slutila sem, zakaj je tako, in druga serija najinih študij, objavljena leta 2005, je to tudi potrdila: pri VSO s težavnim otroštvom obstaja večje tveganje za pojav depresivnosti, tesnobe in sramežljivosti kot pri nesenzitivnih ljudeh s podobnim otroštvom; toda tisti z zadovoljivim otroštvom niso nič bolj ogroženi kot preostali. Pokazalo se je celo – in od tedaj je teh ugotovitev še več –, da jim gre bolje kot nesenzitivnim ljudem z neproblematičnim otroštvom, kot da ima okolje večji vpliv nanje. Poznejša študija Miriam Liss in drugih je pokazala enako, zlasti, kar se tiče depresivnosti. Ne pozabite, da govorimo o »povprečju«. Nekateri senzitivni ljudje z lepim otroštvom so še vedno lahko depresivni, nekateri s težavnim pač ne bodo. Če nadaljujem, poleg težav v otroštvu na nas vpliva veliko drugih stvari. En velik dejavnik je nedvomno raven stresa, ki ga nekdo doživlja.

To medsebojno vplivanje med človekovo lastnostjo in okoljem v njegovem otroštvu pojasnjuje relativno močno povezavo med nevrotičnostjo ali negativnimi občutki in visoko senzitivnostjo, ki smo jo ugotovili v prvi študiji. Okvirno polovica vprašanj na lestvici VSO vzbuja negativne občutke – »Počutim se neprijetno ...« »Postanem nervozen ...« »Postanem nejevoljen ...« in tako naprej. Glede na to, da je veliko VSO imelo težavno otroštvo, pogosto zaradi nerazumljenosti njihovega prirojenega značaja, jim lahko nenehni neprijetni občutki zaradi te značilnosti povzročajo še več neugodja, nervoze in nejevolje v situacijah, ki do neke mere vznemirjajo vse senzitivne ljudi. To bi seveda še pripomoglo k sovpadanju visoke senzitivnosti in nevrotičnosti iz razloga, ki s samo značilnostjo nima nobene zveze. Ko dandanes uporabljamo lestvico, imamo različne načine spraševanja ljudi o tem, koliko negativnih občutkov imajo na splošno, in to upoštevamo pri statistiki.

Žal kar nekaj kliničnih študij, ki obravnava povezavo med biti visoko občutljiv in na primer biti tesnoben, pod stresom ali imeti socialne fobije, ni upoštevalo vloge vzgoje, kar daje vtis, kot da imajo vse VSO te težave. Zato teh raziskav ne bom opisala na tem mestu.

## **Serotonin in VSO**

Ugotovitev o dodatnem vplivu otroštva na VSO, dobrem in slabem, doda ustrezno opombo nečemu, kar sem napisala v tej knjigi, v poglavju o zdravnikih in zdravilih. Navajala sem študijo Stephena Suomija o manjšini opic rezus s prirojeno značilnostjo, ki se je prvotno imenovala »zadrgnjenost«, ker je vzgoja v stresnih razmerah imela večji vpliv nanje. Ne le da so se zdele bolj depresivne in tesnobne, ampak so imele – enako kot depresivni ljudje – v možganih manj serotonina, kar se uravnava

z antidepresivi. Serotonin je kemična snov, ki se uporablja na najmanj sedemnajstih mestih v možganih z namenom prenašanja informacij. Kot se je izkazalo, so te občutljive opice imele genetsko različico, ki na splošno pripelje do nižje ravni serotonina, ta pa se s stresom še bolj zniža. Senzitivni ljudje imajo enako genetsko različico. Zanimivo je, da je ta različica prisotna pri samo dveh vrstah primatov – pri ljudeh in opicah rezus –, in obe sta zelo družabni in imata sposobnost prilagoditve širokemu spektru okolij. Morda so visoko senzitivni člani skupine bolj sposobni opaziti subtilnosti, kot so, katere nove vrste hrane se lahko varno zaužijejo in katerim nevarnostim se velja izogniti, kar jim omogoča boljše preživetje v novem okolju.

Obstaja veliko genetskih različic v vseh nas – na primer barva las, oči in kože, ali posebne sposobnosti ali določene fobije. Zdi se, da nekatere od teh različic ne služijo ravno nekemu namenu; druge so uporabne ali ne (ali so celo slabost), odvisno od okolja. Če živite v okolju, kjer je veliko strupenih kač in imate prirojen strah pred njimi, je to lahko prednost; a lahko postane problem, če želite postati učitelj naravoslovja.

Sicer pa, odkar sem napisala to knjigo in razložila o tistih opicah, so na Danskem Cecilie Licht in drugi opravili raziskavo, ki nakazuje, da imajo VSO enako genetsko različico. Več let so v raziskavah iskali samo povezavo med nizko ravno serotonina in depresivnostjo, rezultati pa so bili zelo neskladni. Verjetno zato, ker so v nekatere študije nehote vključili preveč senzitivnih ljudi z neproblematičnim otroštvom, da bi se lahko pojavila depresija.

Moral je obstajati neki pozitiven razlog za dejstvo, da je toliko ljudi »nagnjenih k depresiji«, kar bi morala biti evolucijska slabost. Nove raziskave sedaj kažejo, da ta genetska različica, ki povzroča nižjo raven razpoložljivega serotonina v možganih, prinaša tudi koristi, kot so izboljšano pomnjenje naučenega,

boljša sposobnost odločanja in boljše splošno umsko delovanje, ter na podlagi pozitivnih življenjskih izkušenj tudi pridobitev celo bolj pozitivnega duševnega zdravja od drugih. Pri opicah rezus z enako genetsko različico ugotavljamo enake mentalne koristi. Za VSO, ki so site dejstva, da jih imajo za slabiče ali bolne, je Suomijeva študija morda najboljša obramba. Ta raziskava ugotavlja, da opice rezus s to značilnostjo – če jih vzgajajo usposobljene matere – bolj verjetno kažejo »prezgodnjo zrelost«, odpornost na stres in so vodje svojih družbenih skupin.

V istem slogu razvijajoče se raziskovanje drugih nakazuje, da so nekateri posamezniki še posebej senzitivni in zato bolj dovzetni za vplive okolja – na primer kot otroke se jih bolj dotakne vpliv staršev, učiteljev in dobronamerno posredovanje. Kaj je resnična lastnost, ki vodi h končnemu rezultatu, pa naj bo za nas dober ali slab?

### ***Kaj je tisto, zaradi česar smo si tako različni?***

Kot sem napisala v tej knjigi, veliko vrst – zdaj vemo, da jih je do sedaj več kot 100, vključno z vinskimi mušicami in nekaterimi vrstami rib – ima svojo manjšino posameznikov, ki so visoko senzitivni. Čeprav je očitno, da ta lastnost vpliva na različno vedenje vrst, odvisno od tega, ali si vinska mušica, riba, ptič, pes, srna, opica ali človek – bi bil splošen opis tega, da je manjšina s to podedovano lastnostjo izbrala preživetveno strategijo, kar pomeni, da se ustavi, da bi preverila, opazovala in premislila ali predelala opaženo, preden se odloči za akcijo. Vseeno pa počasnost pri delovanju ni ravno znak kakovosti pri tej lastnosti. Ko senzitivni posamezniki takoj vidijo, da gre za situacijo, enako pretekli, se lahko, zahvaljujoč dejstvu, da so se že s tem, ko so zadevo premislili, iz tega ogromno naučili, odzovejo na nevarnost ali priložnost hitreje kot drugi. Iz tega razloga je najbolj

osnovni vidik te lastnosti – globino procesiranja – težko ugotoviti. Ko nekdo obstane, preden se odzove, in tega ne poznamo, lahko drugi samo ugibamo, kaj se dogaja znotraj te osebe. Pogosto so za VSO mislili, da so zadržane, sramežljive, boječe ali introvertirane (dejansko je 30 odstotkov VSO v resnici ekstravertiranih, in mnogi introvertirani niso VSO). Nekatere VSO so te oznake sprejele, saj niso dobile drugih razlag za svoje oklevanje. Kot je opisano v petem poglavju, nekaterim od nas se je oznaka »sramežljiv, boječ tujih sodb« zdelo prav samoizpolnjujoča, glede na občutke drugačnosti in pomanjkljivosti, ki smo jih imeli. Spet drugi so vedeli, da so drugačni, ampak so to skrivali in se prilagodili ter se obnašali kot nesenzitivna večina.

Dejstvo, da razumemo, zakaj smo se razvili tako, kot smo se, nam pove veliko več o nas samih, kot sem vedela takrat, ko sem napisala to knjigo. V tistem času sem mislila, da se je naša senzitivnost razvijala, ker je ta lastnost služila večji skupini, namreč senzitivni ljudje lahko zaznajo nevarnost ali priložnost, ki jo drugi zgrešijo, ti drugi pa pripomorejo tako, da ukrepajo šele, ko so opozorjeni. To najbrž še vedno delno drži, vendar je verjetno samo stranski učinek te značilnosti. Aktualna razlaga se opira na računalniški model, ki sta ga naredila biologa na Nizozemskem. Max Wolf in njegovi kolegi so želeli vedeti, kako bi se senzitivnost lahko razvijala, zato so z uporabo računalniškega programa ustvarili situacijo, s katero bi izključili vse druge dejavnike. Nato so spremenili samo nekaj stvari naenkrat in opazovali, kaj se zgodi, ko zmanjka različnih možnih situacij in strategij. Hoteli so videti, ali je visoka odzivnost lahko dovolj uspešna lastnost, da bi se obdržala v populaciji – lastnosti, ki nas naredijo neuspešne v življenju, ne obstanejo dolgo.

Senzitivna strategija je bila preizkušena z ustvarjanjem scenarija, v katerem so spreminjali, koliko je bil posameznik, ki se uči iz situacije A – s tem da je bolj senzitivnen do vsega, kar se v



njej zgodi –, bolj uspešen v situaciji B, ker je to informacijo že imel (prav tako so morali spreminjati obseg koristi, ki je nastal z uspešnostjo v situaciji B). Drugi ekstremen scenarij je bil tak, da učenje iz situacije A ni prineslo koristi v situaciji B, ker ti dve ništa imeli zveze druga z drugo. Poraja se vprašanje, pod kakšnimi pogoji bi zaznali evolucijo pri dveh tipih posameznikov, s tem da eden uporabi strategijo učenja z izkušnjo in drugi ne. Izkazalo se je, da bi moralo biti vsaj malo koristi, da bi se ti dve strategiji pojavili, kar bi pojasnilo vzrok za njun obstoj pri resničnih ljudeh.

Najbrž mislite, da je biti senzitivni vedno prednost, ampak pogosto ni. Zares, senzitivnost služi posamezniku le, če je v manjšini. Če bi bili vsi senzitivni, to ne bi bila prednost; kot takrat, ko vsi poznajo bližnjico, in jo uporabljajo – torej toliko ljudi uporablja informacijo, da ne koristi nobenemu. Skratka, senzitivnost ali odzivnost, kot jo tudi imenujejo omenjeni biologi, vključuje več posvečanja pozornosti podrobnostim, kot je v navadi pri drugih, in nato uporabo tega znanja za boljše predvidevanje v prihodnosti. Včasih se vam takšno ravnanje obrestuje, spet drugič se vam vaša dodatna pozornost in trud ne izplačata.

Senzitivnost, kot veste, ima svojo ceno. Resnično, lahko je izguba energije, če tisto, kar se vam dogaja zdaj, nima ničesar opraviti z vašimi preteklimi izkušnjami. In še, v primeru zelo slabe izkušnje v preteklosti lahko VSO preveč posplošuje in se izogiba ali občuti tesnobo v premnogih situacijah samo zato, ker nove na neki način malo spominjajo na preteklo slabo izkušnjo. Kakorkoli, najvišja cena, ki jo plačujemo s tem, da smo visoko senzitivni, je ta, da naš živčni sistem lahko postane preobremenjen. Vsak ima svoj limit, koliko informacij in dražljajev lahko sprejme, preden postane preobremenjen, preveč stimuliran, preveč vzdražen, preplavljen in enostavno ne zmore več. To mejo enostavno dosežemo prej kot drugi. K sreči si lepo opomoremo, brž ko dobimo nekaj prostega časa.