

El cervell sensible

Diuen els experts que gairebé tots - a excepció d'un percentatge significatiu de sers amb trets psicòpates- tenim un punt de sensibilitat i que a més a més, un percentatge minoritari però important de persones són **altament sensibles** com afirmava per primer cop la Dra. en psicologia Elaine N. Aron l'any 1996.

La sensibilitat és una característica bàsicament innata del cervell i del sistema nerviós i per tant, forma part d'un dels genotips que trobem dins el codi genètic dels sers humans. Aquest genotip (gens) ve a ser el material hereditari dels nostres avantpassats més recents, o sigui, els nostres pares i avis que amb el seu DNA ens donen el nostre "toc personal" ja només de treure el cap del ventre de la mare. Eysenck - un dels grans psicòlegs del segle XX- afirmava després de tota una vida dedicada a la investigació de la personalitat humana, que *"existeixen trets biològics-fisiològics de la personalitat que provenen en gran part a la nostra herència i que constitueixen cervells i sistemes nerviosos diferenciats"*. Per tant, el sensible és un tipus de cervell format bàsicament per la combinació entre la biologia o genètica - l'aspecte més important- i l'ambient o aprenentatge de cada individu en els primers anys de vida.

Les persones hipersensible tenen una característica innata: una alta sensibilitat psicològica; fet que vol dir que el seu sistema nerviós té una diferència biològica que les porta a sentir i processar els estímuls d'una manera més profunda fins al punt que molts psicòlegs i metges han acabat conclouent que es tracta d'una gran virtut o do i no pas un defecte. I és que es caracteritzen per ser persones que són molt conscients d'elles- molt introspectives- , dels altres i del món, i també són molt intel·ligents amb gran empatia, intuïció i imaginació. No són competitives sinó humanes, pròximes i col·laboradores.

Però totes les masses piquen i **"les superdotacions"** en aquest cas de personalitat i cervell, també causen els seus estralls en forma de patiment emocional o psíquic- gran característica de les persones hipersensibles- que les porta a tenir molta relació al llarg de la seva vida amb moments d'ansietat, tristesa, pors, fatiga i somatitzacions. I això és degut a que el cervell sensible té una baixa tolerància als estímuls forts o a una continuada estimulació sensorial i emocional i per tant, s'estressa amb molta més facilitat. El seu vincle amb la timidesa és elevat tot i que no tota persona altament sensible és vergonyosa però si majoritàriament introvertida. A més a més, el processament profund de la informació i de la vida les porta a ser més conscients dels seus propis defectes generant moltes vegades una baixa autoestima i un esperit crític molt intens que acaba provocant una gran consciència, exigència i perfeccionisme envers qualsevol cosa i que pot acabar amb una inseguretats o bloqueig important de la persona que la inhabilita o interfereixi en el seu rendiment social, acadèmic o emocional. La cautela i la precaució són altres trets definitoris que els deriven cap a la introversió i por en molts dels casos.

Els darrers estudis en evolució humana ens van indicant que el cervell humà es transforma cada cop més cap al cervell sensible. Per tant, podem pensar que les persones altament sensibles són també els humans del futur i estan més evolucionats que els cervells més bàsics o primitius -que són actualment els de la majoria de la població-. Aquests estudis que ens obren un món d'esperança, d'humanitat, de tolerància i de pau- un món clarament millor -, també generen la seva preocupació com constaten els informes del Organització Mundial de la Salut la qual afirma que les depressions, ansietats i patiments psicològics augmentaran considerablement en els propers anys- degut a diversos motius socials, econòmics,

laborals, de benestar, d'evolució humana,..- fet que acabarà convertint els problemes de la ment com el principal i greu problema de salut mundial del segle que comencem i dels propers.

Si tu ets un cervell sensible o tens algú del teu voltant que ho sigui, entén que ho ets, accepta-ho i estigues molt orgullós d'això. Ets la millora i l'esperança de la raça humana però estàs en molta inferioritat. Per tant, aprèn a discriminar estímuls -sobretot negatius -, a centrar-te més en tu mateix i en els aspectes positius i en no observar tant el teu entorn. Redueix les expectatives que tens dels altres i del món: ells no en saben ni poden donar més. Cal que t'entrenis- com ajudem a fer els psicòlegs- per a no sucumbir a la crueltat i la injustícia i caure en la infelicitat i la desesperança que ens aporta sovint aquest món encara tant primitiu. Cuida't molt.

Roger Puigdecamet
Psicòleg de PSIGMA