

# L'UOMO E L'IGNOTO

*Sono usciti nella stessa collana:*

GUIDA PRATICA ALLA OUIJA

di Jean de L'Hosannière

IL RISVEGLIO DELL'AURA

di Kala Ambrose

L'AMORE NON MUORE

di Sunny Dawn Johnston

VIAGGI DELL'ANIMA

di James Van Praagh

RISVEGLIA IL TERZO OCCHIO

di Susan Shumsky

LA MORTE È DI VITALE IMPORTANZA

di Elisabeth Kübler-Ross

IMPARA A VIVERE IMPARA A MORIRE

di Elisabeth Kübler-Ross

I REGISTRI AKASHICI

di Linda Howe

90 MINUTI IN PARADISO

di Don Piper Con Cecil Murphey

HO VISTO IL PARADISO

di Don Piper con Cecil Murphey

LA CRISI DELLA MORTE

Di Ernesto Bozzano

I MORTI RITORNANO

di Ernesto Bozzano

TELEPATIA

di Danielle Fecteau

MESSAGGI DAL MONDO DELLO SPIRITO

del Gruppo A7

LE VITE PASSATE, LE VITE CHE

VERRANNO

di Bernard Raquin

KARMA, L'EREDITÀ DEL PASSATO

di Mary T. Browne

LE PROVE SCIENTIFICHE DELLA VITA

DOPO LA MORTE

di Grant e Jane Solomon

NON È UN CASO! COINCIDENZE?

di David Richo

DOPO LA MORTE

di Reynald Roussel

NON È UN ADDIO

di Paddy McMahon

SPIRITI GUIDA

di Iris Belhayes

VISIONI DELL'ALDILÀ

di John Lerma

LA QUINTA DIMENSIONE

di Bruce Goldberg

COME DIFENDERSI DAGLI INFLUSSI

NEGATIVI

di Dion Fortune

IL CORPO ASTRALE

di Herbert B. Greenhouse

INCONTRI DOPO LA MORTE

di Erlendur Haraldsson

DOPO LA MORTE, PRIMA DELLA

RINASCITA

di Joel L. Whitton E Joe Fisher

REINCARNAZIONE – 20 CASI A

SOSTEGNO

di Ian Stevenson

LE PROVE DELLA REINCARNAZIONE

di Ian Stevenson

HHEIDI SAWYER

**IL POTERE  
DELL'INTUITO**

ARMENIA

Titolo originale dell'opera:  
*Highly Intuitive People*  
Traduzione dell'inglese di Valeria Pazzi  
Copyright © 2015 Heidi Sawyer  
Originally published in 2015 by Hay House UK Ltd.

Copyright © 2016 Armenia S.r.l.  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445  
[www.armenia.it](http://www.armenia.it)  
[info@armenia.it](mailto:info@armenia.it)

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

# INTRODUZIONE

Lavoro da oltre diciassette anni con le Persone Sensibili-Intuitive e ho scoperto che la gente ha un radar speciale nei loro confronti. Ne ricercano infatti il sapere, le opinioni e le intuizioni per quanto riguarda ogni aspetto della propria vita, dalle relazioni personali ai percorsi lavorativi. Ma si tratta di un compito ingrato per una Persona Sensibile-Intuitiva. In effetti, a meno che non dica ciò che l'altro vuol sentirsi dire, la sua opinione è ignorata, benché in seguito si riveli corretta. Quando accade il patatrac, le Persone Sensibili-Intuitive sono lì a raccogliere i pezzi... per poi ricominciare tutto daccapo.

Nessuno le ascolta, nessuno si occupa del loro mondo; esse offrono conforto, forniscono i pezzi mancanti e sono sempre pronte ad ascoltare, ma non si sentono contraccambiate. Questo libro è rivolto alle inascoltate Persone Sensibili-Intuitive.

Non ho mai chiesto la dote dell'intuizione: non la capivo, né la volevo. Come molte Persone Sensibili-Intuitive mi sentivo persa in un oceano di solitudine, circondata da gente incapace di comprendere. Ci definiscono saggi (siamo perspicaci, premurosi, emotivamente generosi con gli altri), ma siamo assai poco capiti. Andiamo in panico all'idea di litigare e ci ritiriamo di fronte alla prospettiva di un crollo. Questo libro contiene tutte le informazioni che mi sarebbe piaciuto avere quando ho iniziato, tutte le risposte immediate che ho cercato per anni.

Alcune parti del libro vi attireranno di più rispetto ad altre, ma nel complesso esso vi fornirà gli strumenti di guarigione adatti a una Persona Sensibile-Intuitiva: sarà una voce nel vostro mondo inascoltato.

Nel corso del mio lavoro mi sono sentita chiedere:

«Perché sono così sensibile, come faccio ad attenuare l'impatto delle emozioni?»

«Perché percepisco le emozioni altrui come se fossero mie?»

«Perché e in che modo ho l'impressione di vedere gli eventi nella vita delle persone prima che effettivamente accadano?»

«Come faccio a sbarazzarmi di ciò che mi travolge?»

Nel corso della mia vita ho avuto modo di sperimentare numerose situazioni estreme. Mi hanno insegnato la ricchezza della fede umana, donato una forza di carattere che non pensavo esistesse, mostrato l'efficacia del viaggio intuitivo per restituire la gioia di vivere.

Le pagine seguenti saranno il vostro manuale di Persona Sensibile-Intuitiva, indagatore dell'anima d'eccezione. Questo libro vi darà la profondità di cui eravate in cerca, le risposte che vi sfuggivano. Vi aiuterà a guarire, fornendo la mappa per entrare in contatto con i vostri simili.

Il mondo sta cambiando. Negli ultimi quindici anni abbiamo assistito a un numero di progressi maggiore rispetto ai cento anni precedenti, grazie ai notevoli passi in avanti della tecnologia. I cambiamenti continueranno e, in quanto specie, dovremo adattarci più rapidamente di quanto non permetta l'evoluzione. Tuttavia, indipendentemente da quello che ci richiederà un domani e da quanto sarà avanzata, la tecnologia non sarà mai in grado di capire pienamente l'empatia umana.

Il cambiamento è già iniziato, è in atto proprio adesso. I dirigenti delle organizzazioni di tutto il mondo cercano dipendenti dotati di una capacità unica, una dote che non si può né delocalizzare in nazioni con manodopera a basso costo, né automatizzare. È una competenza spontanea nelle Persone Sensibili-Intuitive e di cui ci sarà sempre maggiore richiesta, molto prima di quanto non siamo in grado di prevedere. Se vi è mai capitato di esprimere le vostre preoccupazioni al lavoro e di vederle ignorate, per poi scoprire in seguito di aver avuto ragione e vedere tutte le teste girarsi verso di voi, anche se magari non siete in posizione di «autorità»... beh, sappiate che d'ora in poi andrà sempre così.

La vera autorità non è conferita da chi ha il potere: è data dal collettivo a chi se la merita. Le Persone Sensibili-Intuitive sono i leader segreti ed è possibile che, nel giro di pochi anni, non rimarranno più nascosti o in silenzio.

Ritrovarsi sotto i riflettori sarà sconvolgente e quindi ho scritto questo libro affinché possiate prepararvi a questa nuova sollecitazione al sistema nervoso. Avrete grande successo nel nuovo mondo. Se posso farcela io, ce la farete anche voi.



Parte I

# **COME CAPIRE SE SIETE PERSONE SENSIBILI-INTUITIVE**



## Capitolo 1

# LA PREGHIERA DEL CHIRURGO

*E, cosa più importante di tutte, abbiate il coraggio di seguire il vostro cuore e la vostra intuizione. Essi sanno già cosa volete davvero diventare; tutto il resto è secondario.*

STEVE JOBS

«Basta, lasciatela in pace, ne ha avuto abbastanza!» Finalmente qualcuno si era accorto che trovavo l'intera faccenda ben più che sconvolgente. Il momento del parto rappresenta, nel migliore dei casi, la fine della propria dignità, ma nella mia esperienza di persona estremamente sensibile era diventato il punto di svolta fra la vita e la morte.

Ero distesa sulla barella e ne stringevo con forza il bordo, sforzandomi di non gridare. Ero circondata da sedici persone (incredibile come si riesca a contare anche sotto stress) e mi sembrava di avere le arterie femorali avvolte nel filo spinato. Mi guardai intorno alla ricerca del chirurgo, una donna molto gentile che avevo incontrato varie volte nel corso della gravidanza, sperando di essere rassicurata. Era in piedi in un angolo con il viso fra le mani e i suoi movimenti sembravano quelli di una persona che sta pregando.

Fu in quel momento che ebbi una folgorazione: il motivo per cui il chirurgo non mi guardava negli occhi non aveva nulla a che vedere

con il fatto che le fossi più o meno simpatica... era perché non voleva essere perseguitata negli anni a venire dagli occhi di una madre che non era sicura di riuscire a salvare.

Mi lasciai ricadere sulla barella, lasciando ricadere ai lati le mani dalle nocche sbiancate, e non dissi nulla. Mentre fissavo il soffitto, volti sempre più agitati apparivano nel mio campo visivo, tutti presentandosi. Evidentemente ciò che stavo vivendo costituiva un'occasione unica per il reparto di ostetricia, un'esperienza da non perdere.

In quel momento di fede vissi un'esperienza percettiva incredibile. Non avevo alternative, nessuna possibilità di scelta. Sapevo che, se fosse giunto il momento critico, il chirurgo avrebbe salvato il bambino, sacrificando me. Benché lei fosse consapevole che avevo un altro figlio e un marito, l'opzione era soltanto quella.

Riesco ancora a sentirmi dire: «Sia quel che sia» mentre mi abbandonavo alle sensazioni. Mentre l'anestesista iniziava il suo lavoro e m'iniettava le medicine nel corpo, mormorai lentamente il conto alla rovescia verso l'oscurità.

## **Fede, fiducia, sensazioni e abbandono**

La vera essenza e la forza dell'«abbandono» sono espresse in molti contesti spirituali: si va dall'esperienza o all'accettazione di «Dio» fino al sentirsi tutt'uno con noi stessi. Siamo tutti alla ricerca di una qualsiasi forma di pace. Per chi è sensibile è un concetto ovvio; per chi pensa in modo puramente lineare è un pensiero vago o lontano, che si manifesta solo in occasione di eventi piacevoli.

La mia esperienza in sala operatoria mi ha insegnato cosa significhi veramente *sentire*. La maggior parte della gente vive comportandosi in modo opposto, cercando il più possibile di evitare i sentimenti. Perfino le Persone Altamente Sensibili tengono a distanza i sentimenti, mentre le emozioni sono sempre presenti. Noi partecipiamo emotivamente alle esperienze degli altri e le viviamo come se fossero nostre. Tuttavia,

come mi resi conto mentre aspettavo che il mio destino si compisse, non entriamo veramente nel vivo di ciò che proviamo.

Nel corso del mio lavoro parlo con molte persone in crisi. Hanno problemi di lavoro, di rapporti con gli altri, di denaro; mi sono imbattuta in varie forme di disagio. In base alla mia esperienza, le persone ripetono sempre lo stesso copione (anche se vogliono cambiarlo), a meno che non affrontino un aspetto fondamentale dell'esistenza: il rapporto con la fede.

La definizione di fede, nel vocabolario, recita: «completa fiducia in qualcuno o qualcosa, o credere fermamente in Dio o nei dettami di una religione». Per quanto mi riguarda, nel contesto del mio sviluppo interiore, la fede ha poco a che vedere con dottrine o valori codificati: si tratta invece di creare un livello interiore di connessione con quella che è una profonda fede nel *sé*. È una fede costruita su fondamenta solide fatte di sentimento, fiducia e abbandono.

Per quanto riguarda le persone sensibili, lo sviluppo di sentimento, fiducia e abbandono, diventa una necessità anziché un lusso, al fine di sperimentare la fede in se stessi. In mancanza di questi elementi, continuiamo a percepire il mondo come opprimente, emotivamente doloroso e talvolta distruttivo per l'anima, poiché la nostra sensibilità ci spinge a nascondere, rifiutare, ma al tempo stesso desiderare un coinvolgimento ricco e profondo.

## **Fede profonda e intuizione**

Quando rimersi dall'oscurità, mi guardai intorno e riconobbi immediatamente la sala di rianimazione dell'ospedale. Un'infermiera venne subito da me quando si accorse che stavo tornando nel mondo dei vivi. È buffo ciò che si osserva nei momenti di grande stress: mi ricordo la gentilezza dell'anestesista mentre mi stringeva delicatamente la mano per rassicurarmi che sarei tornata fra i vivi; ricordo le sue battute; e poi ricordo il dolore. È proprio vero ciò che si dice: un dolore fortissimo impedisce di parlare.

Ero appena stata operata per placenta previa completa e placenta accreta. Singolarmente sono delle gravi complicazioni in gravidanza,

ma insieme avrebbero potuto condurmi alla morte. Il corpo aveva retto finché aveva potuto, con il sistema immunitario fortemente sotto pressione per altre complicazioni; alla fine era giunto il momento di estrarre il bambino dal ventre.

Sapevo che c'era un problema già dalla seconda ecografia; di fatto, lo sapevo da sette anni. La gente mi chiede perché ci siano sette anni di differenza fra i miei due figli. La ragione è questa. Mi è servito tutto quel tempo per trovare il coraggio di riaffrontare un'esperienza del genere.

Ma come facevo a sapere che avrei avuto le peggiori complicazioni che si registrino in ostetricia? Lo sapevo perché me lo diceva l'intuito. L'ho scoperto dopo la nascita del primo figlio, quando la pressione precipitò, il mio viso divenne bianco come un cencio e le labbra viola. Scoprii che la sua nascita avrebbe complicato quella del secondo figlio. Mi dissero: «Con il prossimo dovrai fare molta attenzione; una mossa falsa e ci lascerai la pelle». Ed è andata proprio così.

Mi dissero di prepararmi al peggio, di sistemare tutto prima dell'intervento, di essere pronta a settimane di cure intensive, se fossi sopravvissuta. Furono predisposte sacche del mio sangue e preparati i documenti da firmare per l'asportazione dell'utero. Tenendo la penna in mano e mettendomi i documenti sotto il naso, l'ostetrica disse: «Se rimarrai di nuovo incinta, Heidi, morirai. Non potremo più salvarti». Parole già sentite.

Qualcuno potrebbe obiettare: con una situazione così evidente, perché un altro figlio? Ho avuto un'intuizione nettissima: il mio secondo bambino sarebbe nato. Non riesco a esprimerlo a parole, posso soltanto dire che si trattò di un'intuizione profonda, tanto intensa da non abbandonarmi più. Alla fine, prima che fosse troppo tardi nella vita, presi il coraggio a due mani.

Per tutta la gravidanza fui accompagnata dall'intuizione profonda che sarebbe andato tutto bene. Era un profondo sentimento di fede, sapevo che era tutto a posto. A quanto pare, uno stress prolungato determina uno stato di serena consapevolezza, forse una connessione profonda con una parte diversa di noi stessi.

Non ho visto il tunnel di luce, né vissuto un'esperienza fuori dal corpo: ho avuto solo la profonda certezza che era inutile preoccuparsi. Questa sensazione è durata per mesi. In effetti, in larga misura mi accompagna tuttora. Alcuni giorni dopo l'intervento, la chirurga si sedette ai piedi del mio letto e mormorò: «Heidi, è stato quasi un miracolo. Ancora fatico a crederci. Mi dispiace, ma dovevo riaprirti per un controllo».

Mi disse di aver provato una sensazione incredibile, di calma e serenità, mentre eseguiva l'incisione per l'intervento. Mi spiegò che un manto di pace aveva avvolto la stanza e tutte le persone presenti: in trent'anni di carriera non aveva mai visto nulla del genere! Ma non poté fare a meno di aggiungere che la mia vicenda gli aveva fatto perdere vent'anni di vita!

Miracolosamente, benché sicura che ormai fosse inutile, la chirurga era riuscito a salvarmi l'utero. Gliene fui grata, perché non ero ancora pronta a rinunciarci. Lo feci un anno dopo, insieme alle ovaie, ma avevo bisogno di tempo (come forse succede a ogni donna) per abituarci all'idea di un intervento del genere in età così giovane. Era il tempo necessario a metabolizzare la rinuncia a ciò che consideravo la mia essenza di donna.

Questa esperienza mi ha insegnato che l'intuito è fede profonda e fiducia nel nostro mondo interiore. Quel giorno ho scoperto che la componente iperattiva e ansiosa di compiacere gli altri della natura intuitiva non può rimanere statica, ma dev'essere collocata in prospettiva. Attraverso un continuo allenamento interiore, essere una Persona Sensibile-Intuitiva può diventare un *dono* anziché una dannazione, un aspetto che dovremmo cercare di eliminare per vivere da persone «normali». Senza questa dote, oggi non sarei viva.

Quel giorno di Halloween del 2011 è arrivato nel mondo un bimbo meraviglioso, un dono per cui ringrazio tantissimo l'universo. È un'anima gentile e, ovviamente, ha una natura sensibile.



## Capitolo 2

# COM'È UNA PERSONA SENSIBILE-INTUITIVA?

*Qualunque sia la sua apparenza, la bellezza,  
nel suo sviluppo supremo, induce alle lacrime,  
inevitabilmente, le anime sensibili.*

EDGAR ALLAN POE

Il termine «Persona Altamente Sensibile» è stato coniato dalla dottoressa Elaine Aron, psicoterapeuta e ricercatrice americana, e si riferisce a un particolare tratto caratteriale presente in un certo numero d'individui, circa il 15-20% della popolazione.<sup>1</sup> La base della teoria della dottoressa Aron, che negli ultimi anni ha alimentato ricerche scientifiche su vasta scala, è che le Persone Altamente Sensibili abbiano un sistema nervoso più ricettivo alle sottigliezze della vita, perché il loro cervello elabora e riflette le informazioni in modo più approfondito.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Aron E. *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*, London, Element, 1999.

<sup>2</sup> [www.hsperson.com](http://www.hsperson.com)

I biologi hanno scoperto che il tratto Altamente Sensibile è riscontrabile in almeno 100 specie; esso è considerato una strategia di sopravvivenza. L'animale o l'essere umano Altamente Sensibile ha una *consapevolezza extra*, vede le cose in modo più vivido rispetto agli altri, ma al tempo stesso è più facilmente sopraffatto.<sup>3</sup> Se lo consideriamo in termini di un branco di animali, vedremo come alcuni abbiano uno spirito di osservazione extra: *sentono* dov'è il luogo migliore e dove si trovano le sorgenti d'acqua e, in linea generale, sanno qual è il momento migliore per muoversi. È una dote poco appariscente: indica la direzione, ma con cautela. Il resto del branco si ritroverà a seguire le azioni di questi protettori sensibili, i quali hanno abbastanza spirito di osservazione da sapere quando muoversi e quando rimanere fermi. Negli esseri umani, il tratto Altamente Sensibile è stato fin troppo trascurato e sottovalutato; di conseguenza, le persone che lo possiedono hanno l'impressione di avere in sé qualcosa di sbagliato, al punto che l'ipersensibilità influisce notevolmente sulla loro autostima.

### **Sensibilità intuitiva: una forma di Alta Sensibilità**

Dopo 17 anni d'interazione con migliaia di persone che si definivano sia Altamente Sensibili, sia Sensibili-Intuitive, mi sono resa conto che tutte le Persone Sensibili-Intuitive sono sensibili, ma in compenso non tutte le persone Sensibili sono Intuitive.

Una Persona Sensibile-Intuitiva è una tipologia raffinata e potenziata di Persona Altamente Sensibile. La mia concezione della Sensibilità Intuitiva deriva dall'interazione con persone che si definiscono profondamente intuitive, una caratteristica che spesso scatena in loro confusione e inquietudine. Sono preoccupate per ciò che gli altri potrebbero pensare (o di fatto già pensano) dei loro istinti in apparenza così ben calibrati: la capacità di vedere le situazioni per ciò che sono anziché per come il mondo vorrebbe che fossero, oltre a un'intrinseca sensibilità.

---

<sup>3</sup> Aron E. *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*, London, Element, 1999.

*Le Persone Sensibili-Intuitive tendono a essere gli individui Altamente Sensibili che vogliono esplorare la propria sensibilità per il bene di se stesse e degli altri. Vogliono sapere in cosa consiste il loro intuito, come usarlo in modo adeguato e perché lo possiedono.*

In base alla mia esperienza, sembra che la Sensibilità Intuitiva derivi da eventi legati allo svezzamento, che sono parte del nostro mondo a livello coscivo, o che appartengono alla nostra eredità inconscia. Approfondiremo la questione più avanti nel libro.

Nella maggior parte dei casi, le Persone Sensibili-Intuitive hanno sviluppato una componente aggiuntiva alla loro sensibilità, uno strato emotivo con funzione protettiva. Questa parte «extra» è una dote extrasensoriale che va oltre i sensi normali.

Ho anche scoperto che la Sensibilità Intuitiva è un tratto *nascosto*, che le Persone Sensibili-Intuitive tengono al riparo dal mondo che le circonda. Numerosi professionisti mi hanno confidato di avere doti extrasensoriali: medici, avvocati, direttori generali, perfino un docente universitario di diritto, mi hanno parlato del loro mondo psichico segreto. Ma la Sensibilità Intuitiva riguarda persone di ogni ceto sociale: la casalinga, il contabile, il marito che ha paura di dire alla moglie di avere esperienze extrasensoriali.

## **Doti extrasensoriali e istinti intuitivi**

Ma ciò che accomuna queste persone è di non aver chiesto di avere tali doti e istinti: si sono semplicemente manifestati. Spesso cominciano nella prima infanzia, prima di scomparire all'improvviso per buona parte della vita della persona, per poi spuntare di nuovo nel momento in cui si palesano altri tipi di sovraccarichi sensoriali. Le doti extrasensoriali si manifestano in vari modi. Di solito seguono un processo, ma in genere sono presenti i seguenti aspetti:

## **Premonizioni**

Per prima cosa, si ha l'impressione di vedere o conoscere gli eventi prima che accadano. Per alcuni, questa impressione è del tutto

normale e di natura psichica: vedono queste immagini durante il sonno, riuscendo a entrare in maniera pacifica nella vita degli altri... una capacità di prevedere determinati esiti che va ben oltre il banale «Incontrerai un bellissimo straniero, alto e dalla carnagione scura» o i numeri da giocare alla lotteria.

Si tratta piuttosto di entrare nella vita degli altri e nel loro modo di sentire. Ciò spesso riguarda i rapporti interpersonali, le questioni lavorative e qualunque cosa che abbia a che fare con il pericolo. L'intuizione spesso si manifesta in modo spontaneo: molte Persone Sensibili-Intuitive percepiscono in modo molto vivido l'energia dell'altro, gli eventi della sua vita e le conseguenze passibili di creare disagio. Spesso questa caratteristica non è popolare fra amici e parenti, che la considerano un «pensiero rovinoso» o un'intromissione. Ho incontrato pochissime Persone Sensibili-Intuitive capaci di condividere questa dote con le persone che amano.

All'inizio le Persone Sensibili-Intuitive vivono malissimo l'incapacità di comunicare, poiché sentono che il loro compito è quello di aiutare il prossimo a risolvere o a liberarsi da certe situazioni. La capacità di vedere le cose in sogno o nel dormiveglia prima che si manifestino nel mondo reale pone molti interrogativi morali; queste persone si chiedono: «Devo parlare oppure no?»

Spesso è un compito ingrato parlare a un'altra persona di cose che non ci ha chiesto, aspetto non privo di conseguenze per l'autostima delle persone Sensibili-Intuitive. I loro presentimenti spesso sono ignorati o disprezzati, per scoprire poi, mesi dopo, che ciò che avevano predetto è successo davvero. Ma *come* facevano a saperlo? È una specie di magia? È realmente possibile predire il futuro pur avendo pochissime informazioni a disposizione?

Molti teorizzano che l'intuizione che travalica le norme del comportamento umano sia una credenza da illusi. Questa convinzione turba e disorienta le vere Persone Sensibili-Intuitive perché la loro natura profonda, un aspetto di sé di cui non possono fare a meno, viene emarginato e considerato inaccettabile.

Continuano a chiedersi se i loro istinti percettivi sono davvero frutto di una fantasia troppo fertile o perfino l'esito di un grave

problema mentale. Io rassicuro sempre chi s'interroga sulla propria salute mentale, dicendo che i veri folli non si rendono conto che c'è qualcosa che non va. Tendono a credere che non ci sia nulla di sbagliato in loro e che invece siano tutti gli altri ad avere torto.

Viceversa, le Persone Sensibili-Intuitive pensano che tutti gli altri abbiano ragione e che ci sia qualcosa di sbagliato in *loro*. Essendo molto sensibili all'energia, vedono le cose prima che accadano, sono molto percettive quando si tratta degli altri, non sopportano gli stupidi, sono sempre in allerta e non è il caso di tediarle con conversazioni banali sul tempo: loro vogliono arrivare al succo di una questione oppure non parlarne proprio.

*Le persone Sensibili-Intuitive impiegano solo due secondi a decidere se apprezzano qualcuno oppure no. La decisione non si basa sull'aspetto fisico, sulle apparenze o sulla persona che si trovano davanti, ma è determinata da ciò che «sentono». A livello superficiale, un atteggiamento del genere li fa sembrare stravaganti, motivo per cui qualche volta s'interrogano sulla propria salute mentale.*

La questione è particolarmente delicata poiché la società in cui viviamo ci ha insegnato a essere educati, a mettere sempre gli altri in primo piano e a non esprimere mai ciò che realmente proviamo. Il risultato è una pressione enorme sulle Persone Sensibili-Intuitive, soprattutto perché la maggior parte di loro ha una paura terribile del conflitto: non tanto perché siano individui paurosi o nervosi (benché in alcuni casi sia così, visto che questo tratto compare in ogni tipologia di persone), quanto perché il conflitto li *ferisce* letteralmente a livello fisico.

In effetti, si trovano a gestire le proprie sensazioni e, contemporaneamente, a elaborare le emozioni dell'*altra* persona. Se l'emozione è la rabbia, avvertono una forte stretta allo stomaco, una sensazione ben diversa dalle «farfalle». Se è dolore, si sentono terribilmente in colpa per averlo portato a galla, sconvolgendo l'altra persona. In caso di conflitto, le Persone Sensibili-Intuitive si mettono sulla difensiva in vista dell'inevitabile massacro energetico.

## Sovraccarico sensoriale

Durante la presentazione dei miei seminari, quando spiego perché una Persona Sensibile-Intuitiva girerà alla larga dal reparto profumi dei grandi magazzini, o perché, dopo essere entrata in un ristorante, preferirà uscire anziché sedersi con le spalle rivolte alla porta, o ancora perché, invitata a una cena, farà in modo di mettersi a capotavola in un tavolo rettangolare, mentre non ha nessun problema di posto in un tavolo rotondo, si sentono sempre delle risatine di ammissione.

Ma perché si comportano così? La risposta è semplice: sovraccarico d'informazioni. Per una Persona Sensibile-Intuitiva il banco dei profumi sprigiona effluvi come un'industria chimica, provocando mal di testa. Quando si mangia al ristorante, l'intenzione è quella di rilassarsi e di gustare il pasto, ma per una Persona Sensibile-Intuitiva seduta con le spalle rivolte alla porta l'esperienza non è per nulla rilassante. La gente va al ristorante con i seguenti interrogativi in testa: dove mi siederò? Dove sono gli amici che dovrei incontrare? E poi ci sono quelli nervosi al primo appuntamento...

Le Persone Sensibili-Intuitive recepiscono tutte queste informazioni, pur non avendo mai *visto* chi formula tali pensieri. Si sentono vulnerabili, esposte alle emozioni degli altri anche se non lo vorrebbero. Vogliono solo mangiare in pace. All'inizio non ne sono consapevoli: sanno solo che, mentre mangiano, scatta un campanello d'allarme emotivo ogni due per tre. Quando invece sono seduti *di fronte* alla porta, hanno l'impressione di poter controllare meglio ciò che sentono, di non essere colti così alla sprovvista.

E come si spiega il tavolo rettangolare? Le Persone Sensibili-Intuitive hanno scoperto che i componenti di un gruppo a cui piace avere il controllo, o i soggetti particolarmente nervosi, si mettono di fronte a un posto centrale. Tali persone si preoccupano per ciò che ordinano e per come verrà suddiviso il conto, tutte cose che alle Persone Sensibili-Intuitive non interessano minimamente. Sono uscite per incontrare gli amici, non per ritrovarsi sull'inconscia linea di fuoco della mente di un estraneo.

Le Persone Sensibili-Intuitive si sentono molto meglio sedute a capotavola, con accanto una sola persona di cui gestire l'energia e,

in genere, avendo di fronte un'altra persona sensibile. Con questi individui hanno moltissimo di cui parlare, al di là del tempo e del più e del meno. Le conversazioni si spostano in brevissimo tempo su argomenti più profondi, mentre i socialmente ansiosi fanno di tutto per accaparrarsi i posti centrali e intrattenere conversazioni aggressive costellate di risatine nervose. Essi evitano le persone «profonde» sedute all'estremità del tavolo, che spesso inizialmente scambiano per timide.

## Sensibilità intuitiva e saggezza

Una buona dose di consapevolezza percettiva fa parte del bagaglio della persona Sensibile-Intuitiva e, in genere, è presente fin dai primi anni di vita. Spesso scambiata per timida, la persona Sensibile-Intuitiva era impegnata a capire come gli altri vedessero il mondo, rendendosi ben presto conto che gli altri non sembrano condividere i suoi valori.

Per alcuni, ciò determina un senso d'isolamento emotivo, perché la loro natura estremamente responsabile li porta a occuparsi degli altri prima ancora che essi siano abbastanza maturi per farlo da soli. Molti sono stati definiti «mini adulti» o «piccoli saggi», ma senza l'elemento precoce. Il loro è un livello nascosto di saggezza innata. In seguito, nel tentativo di non dare troppo peso a questa dote, le Persone Sensibili-Intuitive spesso devono scendere a compromessi per andare d'accordo con gli altri. Ciò fa parte della tendenza a voler «salvare» gli altri, a evitare come la peste ogni genere di giudizio; a sentirsi al sicuro e amati.

L'atteggiamento di compromesso permane anche in età adulta, soprattutto se la Persona Sensibile-Intuitiva proviene da un ambiente in cui le hanno insegnato a tener conto di ciò che pensano gli altri anche in merito alle loro percezioni. È solo quando la vergogna, il senso di colpa e quello del dovere si fanno *realmente* sentire che l'intuizione comincia a bussare alla porta interiore di una Persona Sensibile-Intuitiva.

La domanda è: perché le Persone Sensibili-Intuitive diventano consapevoli all'improvviso della loro profonda intuizione? Io credo che la mente sblocchi tale consapevolezza obbedendo a un forte

istinto di sopravvivenza, in modo che la Persona Sensibile-Intuitiva che ha innestato una marcia troppo alta possa proteggere se stessa da un crollo emotivo nel momento in cui il carico diventa troppo pesante. L' «interruttore» scatta quando la Persona Sensibile-Intuitiva ne ha abbastanza di essere rimpallata da Erode a Pilato. È uno stimolo inconscio che gradualmente diventa conscio.

## **Lo stress e la Persona Sensibile-Intuitiva**

Proprio come succede alla maggior parte della gente, anche le Persone Sensibili-Intuitive sono soggette quotidianamente allo stress. La differenza consiste nel fatto che molti soggetti Sensibili-Intuitivi reagiscono alla grande nelle situazioni di crisi: sono quelli che non si fanno prendere dal panico, che sembrano sapere quasi subito cosa fare. Il loro sistema nervoso non va in tilt quando si verifica una difficoltà, anzi entra subito in azione. Per loro, questo tipo di stress esterno è quasi un gradevole sollievo dallo stress interno con cui costantemente convivono.

Ci sono molti aspetti della Persona Altamente Sensibile che si riscontrano nella Persona Sensibile-Intuitiva. I soggetti Sensibili-Intuitivi si muovono nel mare della vita come tutti gli altri, ma mentre gli altri nuotano tranquillamente a rana in acque a volte calde, a volte fredde, loro si ritrovano ad agitarsi in modo scomposto con zavorre di ogni genere attaccate ai piedi. A volte si tratta di alghe, a volte è un pesce poco comune che cerca di mordicchiare i piedi; in altri casi, essi vedono arrivare uno squalo mentre gli altri sono ignari o lenti a reagire.

Il problema è che le persone Sensibili-Intuitive hanno una mente vivida. Tutti coloro che ho incontrato avevano una memoria precisa e prontissima. Ricordano ogni dettaglio, in genere collegato all'impatto emotivo. Da un lato è una caratteristica molto utile, ma dall'altro ciò significa che non dimenticano. Tutto il loro sistema nervoso è retto dal filo incessante della memoria, che se ne esce con: *Non mettere i piedi lì. Ricordi cos'è successo l'ultima volta che l'hai fatto? Ci siamo trovati ricoperti di alghe per settimane. Oh, e ricordi cos'hai sentito...*

*prima che arrivasse lo squalo? Attento a cosa fai là e stai lontano dal punto in cui l'ultima volta si gelava.*

Questa incessante pressione interna manderebbe fuori di testa la maggior parte della gente. Le Persone Sensibili-Intuitive, invece, hanno imparato a muoversi nel loro campo minato interno, che all'esterno appare del tutto «neutralizzato». Ciò non vuol dire che stiano recitando, anzi: è proprio il contrario, perché queste persone hanno bisogno di onestà. Perché? Beh, è già abbastanza difficile farsi strada nel mare della vita senza dover affrontare il rifiuto del prossimo o andare in panico di fronte ad alghe mai viste prima.

La mancanza di onestà è ciò che in genere determina un profondo stress nelle Persone Sensibili-Intuitive, in quanto la loro natura empatica si sente molto responsabile per le emozioni a cui gli altri non hanno accesso. I loro sensi affinati portano a un'interpretazione costante dell'energia: non possono farne a meno. Entrano in una situazione e ne assorbono l'energia, che si trovino in ambienti di lavoro, in una stanza o perfino durante l'acquisto di una casa.

*Tuttavia, benché sottoposte a un continuo sovraccarico sensoriale, le Persone Sensibili-Intuitive non sono delle «carcasse» emotive incapaci di affrontare la vita. Sono fatte di materia dura: si rialzano, si scrollano di dosso la polvere e via. Riescono a farlo attraverso lo sviluppo della fede.*

La fede si manifesta sotto forma d'istinto interno, anziché essere determinata da un evento o un interesse esterno. Io credo che il desiderio di sviluppare l'intuizione sia una spinta alla sopravvivenza emotiva nelle Persone Sensibili-Intuitive: questa dote li aiuterà a destreggiarsi tra gli incendi della vita, beccandosi solo qualche occasionale ustione. Forse ci hanno messo un po' a rendersi conto di avere queste doti intuitive, perché per loro sono normali e credono che tutti le abbiano. L'interesse in merito riaffiorerà più avanti nella corso della vita, malgrado il fatto che abbiano cercato di metterle da parte nell'infanzia.

## **La sensazione di «andare a casa»**

Tutte le Persone Sensibili-Intuitive in cui mi sono imbattuta sentivano nell'intimo di «voler andare a casa.» Quando ne ho parlato in pubblico, le lacrime rigavano le guance delle persone, che apparivano a disagio e si guardavano nervosamente intorno. Non sapevano proprio come comportarsi. Nella loro ottica, «voler andare a casa» era qualcosa di intimo, una sensazione che nessun altro provava; credevano di essere gli unici ad avvertirla.

Per le Persone Sensibili-Intuitive, la casa non ha nome. Non è un luogo fisico, non è un'abitazione o una località dove recarsi. È una sensazione che provano nel profondo del loro essere. Hanno vissuto esperienze che hanno permesso loro di farsi un'idea di questa sensazione, che desiderano intensamente rivivere.

Per una Persona Sensibile-Intuitiva, la sensazione di «casa» è una motivazione molto forte, anzi direi che lo scopo principale dell'esistenza. Le Persone Sensibili-Intuitive desiderano a tutti i costi creare sentimenti nella loro esperienza di vita; vogliono vivere anziché esistere. Le percezioni sensoriali, la centralità dell'intuizione sono elementi che vogliono utilizzare positivamente nel mondo materiale. Il loro desiderio di dare un significato e uno scopo alla propria vita, e di essere accettati, è talmente forte da fare la differenza, perfino quando sono spaventati.

Ciò nonostante, essi vogliono e hanno bisogno di non preoccuparsi di ciò che pensano gli altri; hanno bisogno di capire come gestire il rischio e neutralizzare le proprie opinioni sbagliate o illusioni. La sensazione di «casa» rappresenta un rifugio dalla paura delle critiche e un sollievo dall'ansia di perfezione, benché sia proprio il perfezionismo a contribuire alla gentilezza empatica delle Persone Sensibili-Intuitive.

In un mondo dove la logica ha molto più valore rispetto alle emozioni, la sensazione di «casa», benché percepita per poco a un certo punto della vita di una Persona Sensibile-Intuitiva, è profondamente radicata nella sua natura intuitiva. Il termine «intuizione» deriva da un verbo latino che significa «guardare dentro», ovvero interiorizzare la contemplazione. Per le Persone Sensibili-Intuitive, l'esperienza di

tornare a «casa» è una sensazione in cui il mondo della personalità (logica) collide con il mondo delle emozioni.

## **Il vero sé**

L'intuizione in genere fornisce opinioni o giudizi che non si possono verificare empiricamente; diventa così molto difficile «dimostrare» ciò che si è intuito, soprattutto nel mondo occidentale, dove «la logica è sovrana». La Persona Sensibile-Intuitiva s'interroga sulla veridicità delle proprie intuizioni, si chiede se non sia il semplice parto di una fantasia troppo fervida, e soprattutto teme che ciò possa in qualche modo renderla un «impostore». Questa pressione interiorizzata determina una scissione emotiva fra l'io logico e la base del «processo dell'anima», che poggia sull'onestà emotiva: una componente che viene spesso definita il «vero sé.»

Ma allora cos'è il «vero sé»? Qualcuno si è mai imbattuto in questa sfuggente creatura? Non siamo semplicemente costituiti da funzioni cerebrali e il vero sé, quindi, è solo un evanescente concetto artificiale? Ci sono tantissime prove, molto convincenti, a sostegno della prima ipotesi. Ma anche se non fossimo altro che materia grigia, io credo che l'intelligenza che ci dice come procedere, come far lavorare il cervello, possa derivare soltanto da un'intelligenza universale.

L'intelligenza universale ha la sua base nell'intuizione, è il collegamento con ciò che non ha confini e non può essere insegnato: un livello di energia dotato di una mente e un'intelligenza proprie, che non possono essere né controllate, né manipolate. Il vero sé, quindi, fluisce liberamente, ha una mente indipendente e si gode la libertà. Sperimentiamo il nostro vero sé nel momento in cui smettiamo di provare a controllare gli eventi. L'obiettivo di vita di una Persona Sensibile-Intuitiva è giungere a un certo livello di auto-accettazione.

# SOMMARIO

<i>Introduzione</i> .....	»	5
PARTE I - COME CAPIRE SE SIETE PERSONE SENSIBILI-INTUITIVE	»	9
Capitolo 1- La preghiera del chirurgo.....	»	11
Capitolo 2 - Com'è una persona sensibile-intuitiva? .....	»	17
Capitolo 3 - «Tu sei troppo sensibile» .....	»	29
Capitolo 4 - La Sensibilità Intuitiva e il pensiero dell'emisfero destro.....	»	49
Capitolo 5 - Riconoscere il processo di apertura .....	»	65
Capitolo 6 - Perché le Persone Sensibili-Intuitive hanno bisogno di uno scopo.....	»	83
PARTE II - I SETTE PASSI VERSO LO SCOPO: IMPARARE A POTENZIARE LE DOTI INTUITIVE.....	»	97
Capitolo 7 - Passo 1: Accettate la vostra diversità.....	»	99
Capitolo 8 - Passo 2: Imparate a gestire la mente .....	»	119
Capitolo 9 - Passo 3: Operare la transizione dalla personalità all'anima.....	»	139
Capitolo 10 - Passo 4: Affrontare gli altri e le loro lotte di potere.....	»	157
Capitolo 11 - Passo 5: l'accesso allo stato superintuitivo .....	»	171
Capitolo 12 - Passo 6: Coraggio - la strada verso l'autorealizzazione.....	»	187
Capitolo 13 - Passo 7: Unite il bambino e l'adulto interiori..	»	203

<i>Postfazione</i> .....	» 215
<i>Ringraziamenti</i> .....	» 217
<i>L'autrice</i> .....	» 219