

Hipersensibilitatea  
văzută prin ochii unui filozof.

PSYCHOLOGIES

OARE  
SUNT  
HIPER-  
SENSIBIL?



FABRICE  
MIDAL



## CUPRINS

1	Exces .....	7
2	Darul .....	15
3	Test .....	25
4	Lucky Luke .....	33
5	Acceptare .....	39
6	Sinele fals .....	47
7	Ecorșeu viu .....	57
8	Emoții .....	65
9	Creier .....	75
10	Vrăjitoare .....	83
12	Gândesc prea mult .....	91
13	Ancorare .....	99
14	Inimă .....	105
15	Iacov .....	111
16	Supradotat .....	119
17	Marginal .....	129
18	Normalitate .....	137
19	Proust .....	145
20	Sistem nervos .....	155
21	Liniște .....	163
22	Burnout .....	169

23	Performanță .....	177
24	Stres .....	185
25	Omul-Păianjen .....	191
26	Îndrăgostit .....	201
27	Sexualitate .....	207
28	Meditație .....	213
29	Artă .....	221
30	Prințesa și bobul de mazăre .....	229
31	Pradă .....	235
32	Narcis .....	241
33	Sublim .....	247
34	Natură .....	253
35	Darwin .....	259
	<i>Concluzii. Fericirea</i> .....	265
	<i>Mulțumiri</i> .....	267

## EXCES

*Zgomote, mirosuri, emoții, empatie, gânduri...  
Prea mult în mii de feluri*

Multă vreme am trăit într-un fel de haos, într-o luptă continuă cu mine însumi și cu tot ceea ce mă înconjură. Viața mea semăna cu un puzzle neasamblat, ale cărui piese nu păreau nici să se potrivească, nici să aibă măcar vreo legătură una cu alta. Aveau un singur punct comun: fiecare dintre ele era o efervescentă în 3D.

Îmi doream să fiu într-o mare de calm, dar eram într-una de agitație, de exces, de prea mult: prea multe senzații, prea multe emoții, prea multe idei în degringoladă, prea multe gânduri care îmi fugeau înapoi și n-colo și nu-mi dădeau pace. Nu știam ce să fac cu această intensitate cu care trăiam totul.

Aveam patru ani. Plângeam, țipam, iar mama s-a enervat. Și nu a făcut compromisuri. Mi-a pus pe mine un pulover de lână identic cu al surorii mele și ne-a dus pe amândoi

la școală. La lăsarea serii încă plângeam. Pentru mine, ziua a fost un coșmar: nu m-am gândit decât la puloverul acela care mă înțepa și a cărui țesătură o simțeam pe toată suprafața pielii, scoțându-mă pur și simplu din minți. În schimb, sora mea a avut o zi cu totul și cu totul obișnuită.

Scena s-a repetat a doua zi dimineată, și a treia, până când mama, care nu mai înțelegea nimic, și-a venit în fire și mi-a cumpărat pulovere de bumbac. Atunci, bucuria mea a fost tot atât de exacerbată pe cât îmi fusese și supărarea: copleșit de recunoștință, m-am aruncat în brațele ei și am cuprins-o cu toată puterea celor patru ani ai mei.

Nu era un moft, însă nu știu dacă ai mei au înțeles vreodată asta. Mi-am petrecut copilăria și adolescența având reacții exagerate: la șosetele pe care mă obligau să le port noaptea ca să mă încălzesc, la volumul televizorului, la cald, la frig, la mulțime, la glume, la planuri, la mici gesturi de afecțiune care-mi umpleau ochii de lacrimi. Obiectiv vorbind, erau simple detalii, dar în viața mea nimic nu era obiectiv. Calea de mijloc îmi era străină. Treceam subit de la hohote de râs la hohote de plâns, de la entuziasm la descurajare, printr-o gamă infinită de senzații.

Eram diferit. Mi se părea că viața celorlalți curge lin, asemenea unui fluviu lung și liniștit, în vreme ce a mea părea un roller-coaster continuu. Eram pasionat de lucrurile care pe ceilalți nu îi interesau deloc, iar pasiunile mele, desenul, lectura, mă țineau ocupat ceasuri întregi. În tabăra la care ai mei mă înscriau în fiecare vară, nici măcar nu încercam să mă joc cu ceilalți copii. Nu aveam deloc chef să alerg sau să mă cațăr, mă țineam deoparte, dar reușeam întotdeauna

să mă apropii de un adult, o instructoare sau o directoare, pe care le copleșeam cu efuziunile mele de iubire. Ceilalți simțeau nevoia să se descarce pe terenul de joacă; eu aveam nevoie de legături adevărate, de afecțiune și de îmbrățișări, dar ca de obicei, în exces.

Aveam deja senzația că nu mă pot controla. Eram nepuțincios în raport cu mine însumi. Când mă enervam, mereu în stilul acesta „excesiv“, ai mei mă întrebau dacă mă cred cumva pe scenă, la teatru. Eu nu le răspundeam, însă adevărul este că nu se înșelau. Până și acum, în unele zile, mai am impresia că mă aflu pe scena aceea și că trec, într-o clipită, de la Shakespeare la Louis de Funès, și de la cea mai devastatoare tragedie la romantismul cel mai exacerbat. Este jenant câteodată, dar mereu incitant. De câte ori nu m-am învinovățit, nefiind în stare să îmi înțeleg trăirile! M-am învinovățit pentru toanele mele, pentru accesele de furie, lacrimile, entuziasmul, incapacitatea de a fi „calm“, „rezonabil“, „zen“. Am târât după mine acest exces ca pe o povară. Și l-am văzut îmbrăcând toate formele: prea emotiv, prea afectuos, prea sensibil, prea exaltat, inclusiv, mai târziu, la serviciu, unde trăiam mereu cu impresia că nu fac suficient.

Cu toate acestea, am făcut eforturi înzecite ca să reușesc să mă încadrez în tipar, să „mă detașez“, după cum eram sfătuit. Să mă limitez la aspectul tehnic, la faptic, la ordine, la rece, lucru care, pentru mine, era un limbaj complet străin. În cele din urmă, am reușit să-mi însușesc acest idiom, sau cel puțin elementele lui de bază, însă derapam foarte ușor în direcția pe care o consideram a fi marele meu defect: mă încăpățânam să pun totul la inimă. Trăiam

visceral și mă lăsam copleșit de emoții. Mi se părea că dacă „mă detașez“, de fapt „trădez“.

Uneori, defectul mi-a fost de mare ajutor. La douăzeci de ani eram pasionat de literatură. Îmi petreceam ore în șir discutând cu un prieten despre marii scriitori contemporani ale căror texte ne bulversau: Claude Simon, Nathalie Sarraute... Animat de un entuziasm despre care aveam să aflu mai târziu că este rodul hipersensibilității, le-am scris acestor mari personalități. Oare candoarea mea a fost cea care i-a înduioșat? Mai mulți dintre ei au acceptat să mă primească în vizită. Și am purtat discuții incredibile cu ei.

Știu, era lipsit de logică să trec prin toate aceste experiențe, dar eram oare capabil numai de lucruri logice? Cunosc persoane admirabile care sunt astfel pentru că au capacitatea să meargă din punctul A până în punctul Z fără să devieze. Eu n-am putut să fac asta niciodată. Încă din copilărie, gândurile mi se duceau în toate direcțiile. Abia ajungeam în punctul B, că punctul E mă și lua prin surprindere, după care săream la punctul M, ca să revin ulterior la punctul H. Când eram în clasele primare, această arborescență continuă a dus la situația în care părinții mei au fost convocați la o discuție de către profesorul de desen. El nu înțelegea de ce, atunci când ni se cerea să desenăm un vapor și toți ceilalți elevi desenau cel mai frumos vapor, eu treceam deja la alte lucruri: adăugam și cheiul, apoi soarele, marinarii, păsările, peștii. Tot ce-mi trecea prin cap, și-mi treceau constant, vorba aceea, o mulțime de lucruri prin cap! Profesorul de desen bănuia că nu sunt în stare să mă concentrez asupra sarcinilor date. Dar medicul la care m-au dus ai mei

le-a oferit explicația: „Fiul dumneavoastră nu are nicio problemă, ci doar foarte multe de spus. De ce să-l îngrădiți?” Și lui i-am sărit de gât și l-am îmbrățișat. Ieșirile mele de entuziasm nu erau întotdeauna bine primite. Însă el a avut înțelepciunea de a le privi cu umor.

Mă regăsesc în acest episod până în ziua de azi. Fiindcă și acum gândesc diferit, cu intuițiile mele, cu senzațiile care se îmbină cu emoțiile și străbat nivelul cognitiv, cu capacitatea mea de a mă emoționa în fața unui cuvânt sau a unei propoziții pe care o citesc, cu emoții care apar acolo unde, potrivit celorlalți, nu ar trebui să existe decât rațiune.

A fost un chin, vreme îndelungată. Eram neliniștit din cauza unui lucru pe care îl purtam în mine și care-mi era necunoscut. Nu știam niciodată dinainte cum voi reacționa în fața unei întâmplări aparent banale, dar care avea puterea să mă tulbure, să mă miște, să mă enerveze, să mă entuziasmeze. Nu vedeam legătura dintre crizele mele de furie contra șosetelor, notele mici, verva, ieșirile de furie în fața nedreptății, lacrimile pe care le vărsam citind un poem, nevoia mea de absolut. Eram ca un OZN venit de pe altă planetă.

De fapt, în creierul meu totul se petrece chiar și în prezent de parcă nu ar exista nicio separare între emisfera stângă, unde predomină rațiunea, și emisfera dreaptă, unde predomină emoțiile. Să le separ ar însemna să-mi amputez existența, să mă transform într-un fel de pește pe uscat. Să-mi imaginez că există unele lucruri mai puțin importante decât altele sau care aparțin unui domeniu îngrădit, golit de emoții ori, dimpotrivă, golit de rațiune, este ceva lipsit de sens: pentru mine totul presupune să mă angajez



cu toată ființa mea, plenar. Unii numesc asta hiperafectivitate; pentru mine înseamnă normalitate.

În câteva rânduri, intensitatea cu care mi-am trăit viața a devenit dureroasă și m-a epuizat. Dar adesea mi s-a întâmplat să mă poarte într-un soi de jubilație extatică, transfiguratoare și mi-a permis să mă întrec pe mine însumi, să îmi accesez viața interioară, să trăiesc plenar. A trebuit să treacă ceva timp până să înțeleg că excesul de sensibilitate, de emoții și de la nivel cognitiv poate fi, de fapt, un noroc. Că este chiar un talent dacă reușesc să îl șlefuiesc, așa cum își șlefuiesc unii talentul muzical, culinar sau pentru matematici.

Poate că te regăsești în anumite trăsături din portretul meu. Poate că te rușinezi de tine: ai vrea atât de mult să fii și tu ca toată lumea! Dar greșești, în realitate tu ai un talent. Eu m-am încăpățânat să îl înțeleg și am învățat, puțin câte puțin, să implementez diferite strategii care să mă ajute, nu să reduc excesul, ci să transform această avalanșă într-o oportunitate. Ar fi păcat să nu înveți și tu să îl fructifici și să îl dezvolți...

## CE TREBUIE SĂ REȚII



- Hipersensibilul se află mereu sub imperativul excesului: exces de emoții, exces de gânduri, exces de senzații, exces de empatie, exces de intensitate cu care-și trăiește viața, uneori chiar la limita suportabilului. Este vorba despre exces în toate ipostazele sale, care nu se manifestă la fel și nu are aceleași efecte pentru fiecare în parte. Nu suntem egali în fața excesului.
- Acest exces determină reacții exagerate la stimuli cărora alți oameni poate nu le acordă multă atenție.
- Uneori este insuportabil, dar adeseori e și incitant. Fiindcă excesul care uneori deranjează și perturbă aduce cu sine și entuziasm. Este bucuria de a fi viu.

## Exercițiu

Alcătuiește o listă cu ceea ce este excesiv la tine: o anumită sensibilitate, de exemplu la zgomot sau la lumină? Emoții care te copleșesc? O empatie excesivă?

Primul pas este să le identifici.

Odată ce ai înțeles care sunt aspectele în exces, poți începe să faci pace cu ele sau cel puțin să te adaptezi la ele.

Dacă puloverele de lână sau gulerele de cămașă reprezintă o problemă pentru tine, ține minte și evită-le. Este simplu!



Ca de obicei, Fabrice Midal merge  
în răspăr cu ideile primite de-a gata.  
Ceea ce este binefăcător și, în plus,  
dă naștere unor pagini minunate  
despre iubire, sexualitate și artă.

## MARIE FRANCE

Simți totul la o intensitate prea mare? Ți se pare că nu poți să te integrezi în niciun grup? Piedica ar putea fi, de fapt, o foarte mare calitate: hipersensibilitatea. Fabrice Midal susține că, odată ce îți conștientizezi și îți accepți sensibilitatea acută, scăpând astfel de o carapace apăsătoare, poți să-ți transformi vulnerabilitatea într-un dar.

Excesul de trăiri și de emoții, precum și receptivitatea față de numeroși stimuli sunt un apanaj al oamenilor hipersensibili. Dedicați, pătimași, emotivi, ei pot să influențeze lumea în bine prin inteligența lor emoțională. Fabrice Midal trece în revistă înclinații precum introspecția, reveria, respingerea larmei și a isteriei performanței, propunând o serie de exerciții care să te ajute să cultivi tocmai ceea ce te chinuiai să ascunzi. Amintind de supereroi din benzile desenate ori de scriitori celebri, autorul ține o minunată pledoarie în favoarea hipersensibilității ca mod de a fi în lume.



biblioterapia

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1477-9



9 786064 414779