

JE PENSE TROP

COMMENT CANALISER CE MENTAL ENVAHISSANT

Christel Petitcollin

Copyright © Guy Trédaniel Éditeur – Paris 2010, 2012, 2014, 2015,
2016, 2017, 2018

GÂNDESC PREA MULT

CUM SĂ ÎȚI GESTIONEZI
FLUXUL NEÎNTRERUPT DE GÂNDURI

Christel Petitcollin

ISBN 978-606-8560-82-3

© 2019 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini

Traducere: Dorina Oprea

Redactor: Renata Ungureanu

Corectură: Oana Țăranu

DTP: Petronella Andrei

Copertă: Roxana Soare

Imagine copertă: © Roxana Soare

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PETITCOLLIN, CHRISTEL

Gândesc prea mult. Cum să îți gestionezi fluxul neîntrerupt de gânduri /
Christel Petitcollin; trad. din lb. franceză de Dorina Oprea. - București :
Philobia, 2019

Conține bibliografie

ISBN 978-606-8560-82-3

I. Oprea, Dorina (trad.)

159.9

CHRISTEL PETITCOLLIN

Cuprins

Gândesc prea mult

Cum să îți gestionezi
fluxul neîntrerupt de gânduri

Traducere din limba franceză de
Dorina Oprea

philobia

Introducere	7
-------------	---

Partea întâi

O SOFISTICATĂ STRUCTURĂ MENTALĂ ÎNNĂSCUTĂ	17
--	-----------

1. Hipersensibilitatea cu care sunt captate informațiile din mediul înconjurător	19
2. De la hipersensibilitate la hiperluciditate	33
3. Un cablaj neurologic diferit	51

Partea a doua

O PERSONALITATE ORIGINALĂ	87
----------------------------------	-----------

1. Vidul de identitate	89
2. Idealismul	107
3. Dificultăți de relaționare	115

Partea a treia

CUM SĂ AI O VIAȚĂ ÎMPLINITĂ DACĂ EȘTI SUPRADOTAT	149
---	------------

1. Șocul revelației	151
2. Ordonarea și organizarea gândurilor	161
3. Redobândirea integrității	175
4. Optimizarea funcționării creierului	183
5. Supradotații și succesul pe plan social	193

CONCLUZIE	203
------------------	------------

BIBLIOGRAFIE	209
---------------------	------------

Hipersensibilitatea cu care sunt captate informațiile din mediul înconjurător

„Tipul ăsta este prea mult, prea mult... Mult, mult, mult!“, spunea un refren pe care îl auzai la toate posturile de radio în anii '80. L-am adus în discuție fiindcă mi se pare că rezumă foarte bine problema celor care gândesc excesiv. Totul este prea mult: prea multe gânduri, prea multe întrebări, prea multe emoții... ca și cum superlativele s-ar transforma în „hiperlative“: hiperreacții, hipersensibilitate, hiperafecțiune... Persoanele care gândesc mult prea mult își trăiesc propria viață cu o intensitate puțin spus exacerbată. Tot ceea ce le atinge sau ajunge la ele – bine sau rău, pozitiv sau negativ – pare să le facă să rezoneze asemenea unui cristal. Chiar și cele mai mici incidente pot lua proporții nebănuite, în special dacă le impietează propriul sistem de valori. Percepții, emoții, sensibilitate... totul este decuplat. În realitate, întregul sistem senzorial și emoțional este hipersensibil. Această finețe a percepției este de natură neurologică și începe prin felul în care este percepută realitatea.

Informațiile din mediul înconjurător sunt captate de ființa umană prin intermediul celor cinci simțuri. Știm că există persoane care nu aud sau care nu văd foarte bine. Cu toate acestea, ne imaginăm că avem cu toții aceeași percepție asupra realității. De fapt, nu este deloc așa. Felul în care privim lumea este unic și

subiectiv. Puneți zece persoane să viziteze o locuință – aceeași. Rugați-le apoi să descrie detaliat cum au perceput locul – și veți avea impresia că au vizitat zece apartamente diferite.

Fiecare preferă propriul canal senzorial. Un individ care își folosește preponderent latura vizuală se va focaliza pe ceea ce se vede și va lua în calcul latura estetică, culorile, luminozitatea, panorama etc. O altă persoană, care se bazează pe auz, va găsi locul calm sau zgomotos. Kinestezicii vor vorbi despre căldură, despre spațiu sau despre confort. Alții, care au simțul mirosului mai dezvoltat, își vor aduce aminte despre o aromă de tutun sau despre aerul închis din încăpere. Astfel, fiecare va alege o parte a realității – cea pe care o consideră importantă și demnă de interes – și va trece cu vederea restul. În același mod, fiecare vizitator va atribui o oarecare intensitate senzațiilor colectate. O persoană va găsi poate locul „puțin cam zgomotos”, alta „foarte zgomotos”, iar alta nu va acorda nicio atenție zgomotelor în sine. Nu în ultimul rând, fiecare va selecta anumite informații pe care le consideră necesare și suficiente ca să își facă o idee referitoare la locul respectiv. Cei care gândesc folosindu-și preponderent emisfera dreaptă a creierului captează și surprind mai multe informații decât indivizii obișnuiți, cu o intensitate mult mai mare. Este vorba despre hiperestezie. Dacă o asemenea persoană vizitează un loc, își va aminti mult mai multe detalii decât restul oamenilor și va fi atentă la lucruri cât se poate de mărunte, cărora nimeni altcineva nu le acordă atenție.

Hiperestezia

Iată un e-mail pe care l-am primit de la François, după prima vizită pe care mi-a făcut-o la cabinet.

„Aș vrea să vă explic ceea ce trăiesc eu zi de zi, povestindu-vă, de exemplu, ce s-a întâmplat prima dată când am ajuns la dvs. la cabinet (și o să vă rog să nu vă supărați).

Parchez mașina. Mă întreb dacă parcați înăuntru sau afară. Trec de poartă și încerc să văd care ar putea fi mașina dvs. Vă plac mașinile? Cred că da. Totuși, nu văd nicio mașină interesantă. Îmi spun că m-am înșelat. Ajung în fața interfonului. Pe cutia de scrisori sau deasupra soneriei, numele dvs. este scris diferit față de cel al medicilor osteopați. Deci nu v-ați mutat în clădire în același timp cu ei. De ce? Unde ați avut până acum cabinetul? Mai departe de casa în care locuiți? Chiar în casa în care locuiți? Pacienții dvs. nu au fost deranjați fiindcă v-ați schimbat adresa? Intru. A doua sonerie nu funcționează. Trebuie să o reparați. De ce nu o reparați? Intru în sala de așteptare. E goală. Osteopații nu au pacienți? Păreți destul de bine organizați astfel încât să nu se aștepte mult. Revistele sunt cam vechi. Multe nu sunt pe gustul meu. Sunteți abonat la această revistă? Șoc! Mă uit pe fereastră: nu e o idee bună. Mă simt deprimat. Gardul viu care e mult prea aproape de fereastră blochează toată perspectiva. Aud voci, cred că vă apropiați. Îmi imaginez că sunteți înaltă, robustă. Vă aud tocurele pe parchetul laminat. (Nu îmi place sunetul produs de talpa pantofului pe acest tip de parchet, este rece, îi lipsește căldura.) Și de ce v-ați mai pus tocure dacă sunteți oricum înaltă? Vă văd, gata, sunteți exact așa cum mi-am închipuit. Îmi strângeți mâna. V-aș fi cerut mai multe informații, însă bineînțeles că nu am putut. Mă bucur totuși că mi-ați strâns mâna. Apreciez gestul în sine, a fost o strângere fermă, atât cât trebuie. Nu ați folosit parfum – sau doar foarte puțin, unul ușor. Prefer așa, fiindcă urăsc parfumurile prea puternice sau folosite în cantitate mare. Vă urmez înăuntru, în cabinet. Mă întreb unde sunt osteopații, cum lucrează ei. Prima

încăpere, biroul dvs. Este ordonat, cam mult pentru gustul meu – și la fel e și mobila. Mi se pare o atmosferă rece, îi lipsește o plantă mare, priveliștea este la fel, obturată. Pe birou sunt puține obiecte, dar văd multe pixuri, aproape toate diferite, de ce? În a doua încăpere este mai plăcut. Îmi place fotoliul roșu, pare mai vechi decât restul mobilei. L-ați avut și în celălalt cabinet? Cu siguranță. Ne așezăm. Mă interesează persoana dvs. Vă studiez rochia (mai fusesem atent la ea și în hol). Multe culori, atrage atenția, e prea lipită de corp. Nu aveți nicio problemă cu propriul corp, vă place – se vede asta. Vă studiez și tunsoarea și o compar cu cea din pozele de pe copertele celor două cărți pe care le-ați scris – și pe care le am și eu. Îmi place. Sunteți bronzată, îmi închipui că vă place să stați la plajă. Aveți puține bijuterii. Vi se potrivește acest stil. Îmi imaginez că preferați o brățară puțin mai fancy în locul uneia din aur sau prea strălucitoare. Vă studiez și mâinile, fac asta cu toată lumea. Îmi plac. Pentru mine e important să îmi placă mâinile cuiva. Mă mai relaxez puțin. Sunt însă în continuare destul de suspicios. Îmi spun că vă e destul de ușor să mă manipulați. Nu doar despre dvs. cred asta, ci despre toată lumea. Înainte să ajung aici, în cabinet, am fost la biroul de presă de alături. Am stat acolo trei minute, timp în care mi-am pus vreo douăzeci de întrebări...”

Iată la ce nivel trăiește în fiecare zi un asemenea individ, bombardat literalmente de informații, memorând o mulțime de detalii, încercând să anticipeze și să evalueze totul prin prisma lor, punându-și mii de întrebări – totul aseasonat cu o stare emoțională marcată de neîncredere și de tensiune, în special atunci când se întâlnește prima dată cu cineva.

Prin urmare, dacă gândiți folosindu-vă preponderent emisfera dreaptă, prima caracteristică a creierului vostru este hiperes-

tezia – un termen științific pentru a desemna faptul că aveți cinci simțuri înzestrate cu o acuitate ieșită din comun. Sunteți într-o permanentă stare de veghe, de vigilență, de alertă. Asemenea lui François, aveți o capacitate extraordinară de a percepe chiar și cele mai mărunte detalii sau nuanțe imperceptibile pentru majoritatea semenilor voștri. Deși de foarte multe ori sunt deranjați de zgomote, de lumină sau de mirosuri, hiperestezicii nu își dau seama că percepțiile lor senzoriale sunt ieșite din comun. Eu personal le explic aceste lucruri. Într-o primă fază, mă ascultă uimiți. După aceea, încet-încet, pe parcursul discuțiilor, conștientizează faptul că efectiv au simțul detaliilor, că sunt capabili să recunoască un fragment muzical încă de la primele note sau să identifice ingredientele unui anumit fel de mâncare. Niciodată nu și-ar fi imaginat însă că ceilalți nu sunt ca ei, deși li se întâmplă să treacă de zece ori pe zi prin asemenea experiențe. Cei care știu că sunt hiperestezici au tendința să interpreteze acest lucru într-un mod negativ și își reproșează lipsa de toleranță atunci când supradoza de stimulare îi aduce la capătul puterilor. „Nu suport muzica prea tare din unele magazine, mă enervează rău!”, confirmă Nelly. Pentru Pierre, disconfortul este unul vizual: „La birou, lumina neodelor este prea violentă, îmi agresează ochii. Eu sunt însă singurul care mă plâng. Par genul acela de individ care se vaită tot timpul.” În cazul anumitor persoane, disconfortul este trăit prin intermediul tuturor simțurilor.

Hiperestezia vizuală

După cum povestește și François, vederea caracterizată de hiperestezie este înainte de toate una de mare precizie, de detaliu, care se manifestă înaintea perspectivei de ansamblu. Ar fi

interesant de verificat ce anume au observat alți pacienți în comparație cu el. François a surprins o mulțime de detalii mărunte: pixurile, uzura fotoliului, ce se vedea de la fereastră, revistele din sala de așteptare... Vederea lui este una percutantă, o adevărată rază laser care scanează încontinuu toate informațiile. Eu personal am fost analizată din cap și până în picioare: bijuterii, rochie, coafură, mâini... În viața de zi cu zi, această privire este considerată adesea deranjantă de către cei care sunt studiați. De cele mai multe ori, scopul ei nu este acela de a judeca, ci de a înțelege sau, ca în cazul lui François, de a se liniști. Cel mai des sunt memorate detaliile lipsite de semnificație. O altă caracteristică manifestată în cazul hiperesteziei vizuale poate fi o sensibilitate foarte mare la lumină.

Hiperestezia auditivă

Un hiperestezic poate auzi mai multe sunete în același timp. Poate asculta un post de radio fiind atent și la o conversație care se desfășoară în preajma sa, moment în care să fie deranjat de un zgomot de vase trântite care se aude din camera de alături și care acoperă totul. Este un privilegiu să poți asculta muzica într-o asemenea manieră încât să îți permită să detectezi delicatele sunete ale saxofonului dintre toate celelalte instrumente. Pe de altă parte, este greu să nu poți face abstracție de zgomotul mașinii de tuns iarba care se aude de afară, în condițiile în care ești singurul care îl aude. Adesea, cei care manifestă hiperestezie auditivă aud mai bine bașii decât sunetele ascuțite. La fel se întâmplă și în cazul zgomotelor îndepărtate, percepute mai bine decât sunetele emise în apropiere. În consecință, sunt deranjați de muzica din fundal atunci când vor să poarte o conversație. Atât la televizor, cât și la radio, titlurile de știri sunt prezentate adesea

pe genericul însoțit de un fond muzical al jurnalului. Acest lucru îi împiedică pe cei care gândesc excesiv să le audă așa cum ar trebui, drept pentru care fac un efort ca să asculte vocea jurnalistului sau a prezentatorului și să o distingă de coloana sonoră. François îmi aude vocea de la distanță, la fel și pașii, consideră că sunetul făcut de tocuri pe podea este unul rece și remarcă absența soneriei.

Hiperestezia kinestetică

Ambientul unui loc, umiditatea sau uscăciunea aerului, căldura, atingerea aspră sau moale, contactul cu o haină – toate aceste informații sunt captate și surprinse încontinuu. François spune că ar fi vrut să mă sărute pe obraz. N-a îndrăznit însă. Era abia prima ședință de terapie, însă de foarte multe ori hiperestezicii mă întreabă dacă mă pot săruta pe obraz. În anumite situații, în care încărcătura emoțională este foarte mare, și-ar dori să îi strâng în brațe – sau ei pe mine. Nu este nimic ambiguu în această cerere, fiindcă au nevoie de o îmbrățișare călduroasă, reală. Acest lucru le permite să își gestioneze încărcătura emoțională uriașă, dar și – după cum ne spune François – „să obțină mai multe informații“. În psihoterapia tradițională regula este să nu îți atingi pacienții, dar în cazul acestora nu funcționează, fiindcă își folosesc destul de mult simțul tactil.

Hiperestezia olfactivă

Foarte puțin folosit de majoritatea oamenilor, mirosul este un simț pe care animalele îl folosesc din plin și care ne poate transmite o mulțime de informații. Îi tachinez pe pacienții mei hiper-

este zici spunându-le că nu au practic un nas, ci un rât. Asemenea lui François, intră la mine în cabinet cu nasul în vânt, îmi adu-mecă parfumul și strâmbă din nas dacă detectează o urmă de tutun sau de transpirație lăsată de hainele celor care au fost înaintea lor acolo.

Florence mă roagă chiar să aerisesc încăperea în zilele în care simte ea că miroase a „aer deja respirat”. Hiperestezia olfactivă este un regal atunci când adu-meci aroma unui vin bun sau când miroși o floare. Ea devine însă un adevărat coșmar în cazul celor sensibili până la senzația de vomă sau al celor care nu suportă parfumurile artificiale – de exemplu, aromele de vanilie din bri-șe. François detestă parfumurile prea grele.

Hiperestezia gustativă

Gustul stă pe picior de egalitate cu mirosul. Hiperestezicii sunt adesea mari gurmanzi. Dacă au încredere în instinctul lor, sunt capabili să detecteze chiar și cea mai mică urmă de scorți-șoară sau de boia, dar și să spună din ce regiune provine un anumit tip de cafea sau de ciocolată. În general, nu fac intoxicații alimentare, fiindcă pot percepe imediat chiar și cel mai mic gust suspect.

Comparativ cu creierele drepte dominante, cei a căror minte funcționează după standardele considerate normale nu percep atât de multe informații din mediul înconjurător. Din când în când, persoanele din prima categorie sunt nevoite să își dea seama de asta. Brus-c, au senzația că cei din jurul lor sunt amorțiți sau cel puțin că sunt cu mintea în altă parte. Ideea în sine îi tulbură, așa că o alungă repede. Mai presus de orice, nu judecați pe nimeni și nici nu validați o diferență care, în sine, poate destabili-ză. Este vorba despre o diferență neurologică și obiectivă, care

a fost studiată și măsurată științific. Îndrăzniți să faceți față ace-ștei realități. Este o încercare de a explica un decalaj pe care îl re-simțiți în mod constant atunci când vă comparați cu cei din jur. Observați-vă cu atenție anturajul și verificați singuri calitatea atenției pe care unii sau alții o acordă mediului care îi înconjoar-ă. Veți fi surprinși! François se luminează brus-c: „De aceea am atât de des sentimentul ciudat că oamenii din jurul meu parcă ar fi adormiți!”

Eidetismul

În hiperestezie, există și o latură legată de cuantificare: nu-mărul elementelor pe care le-ați perceput și nivelul până la care le împărțiți în detalii din ce în ce mai mici. De asemenea, există și latura calitativă: subtilitatea nuanțelor pe care le puteți perce-pe între două culori aparent asemănătoare sau o notă falsă aproape de neobservat într-un fragment muzical. Intensitatea atenției și memorarea fac și ele parte din fenomen, în egală mă-sură; în plus – un aspect mai puțin cunoscut – mai există și latu-ra „eidetistă” a percepției senzoriale. Ați văzut vreodată vreun copil care se uită fascinat la o gărgăriță? Privirea lui este un ve-ritabil microscop. Observă cel mai mic detaliu, se minunează de tot. Strălucirea carapacei, nervurile cele mai fine, ochii fațetați, antenele tremurânde, extraordinara „tehnologie” a carapacei, care se deschide în două părți ca să permită aripilor diafane să se întindă... Acest rafinament calitativ al percepției este numit eidetism. Ce plăcere să percepi pe limbă textura catifelată a unui compot, să admiri verdele lăcuit al unei frunze, să vezi cât este de catifelată o petală de trandafir sau o perlă, să ai senzația aceea de voluptate când tragi pe tine un pulover din cașmir sau să as-culți o delicată dantelă de sunete atunci când cineva cântă la

pian. Hiperestezia înseamnă și această calitate, această finețe a atenției, care ne împinge direct către poezie, către artă, către minune... În afara copiilor foarte mici, câte persoane din anturajul vostru direct ajung la acest nivel de rafinament și de voluptate în felul în care percep mediul care îi înconjoară?

Sinestezia

La majoritatea persoanelor care gândesc excesiv, hiperestezia se combină cu sinestezia, mai exact cu activarea încrucișată a simțurilor în creier. Persoanele sinestezice văd, de exemplu, cuvintele în culori sau cifrele în relief. Catherine mărturisește: „Eu ascult cu pielea. Cuvintele potrivite îmi dau frisoane, chiar înainte să le înțeleg sensul.” François resimte sunetul parchetului ca lipsindu-i căldura (o combinație între un sunet și o senzație) și îmi vede imaginea (își imaginează că sunt înaltă și bine construită) doar auzindu-mi sunetul vocii. Sinestezia facilitează memorarea. De aceea persoanele care gândesc excesiv își amintesc o mulțime de detalii care celorlalți li se par lipsite de însemnătate.

Sinestezia este de cele mai multe ori o capacitate de care persoana care o are nu este conștientă. Când întreb pe cineva care gândește excesiv dacă dispune de sinestezie, răspunsul este invariabil acesta: „Nu. Deloc!”. Evident, nu îl cred. Din experiența mea, am ajuns la concluzia că hiperestezia și sinestezia merg mână în mână. Uneori, în toiul unei conversații, întreb pe neașteptate: „Ce culoare are cuvântul marți?” Și răspunsul vine pe loc: „Galbenă!” (sau verde, nu contează). Uimit de răspunsul dat, alege să se apere. Nu s-a gândit bine, a zis și el așa, nu știe exact... Mai rămâne să verific un singur lucru. Drept pentru care, puțin mai târziu în cadrul discuției noastre, întreb din nou,

la fel de brusc: „Dar cuvântul masă, ce culoare are?” Răspunsul vine la fel de rapid: „Verde.” Interlocutorul rămâne cu un sentiment de confuzie. Da, așa este, chiar vede cuvintele în culori. Este lipsit de rațiune, dar exact asta se întâmplă. Și uite cum revin în minte și amintirile din copilărie: 2 seamănă cu o lebădă, 3 cu un pieptăne ș.a.m.d. Și mai este și sunetul apei dintr-o cascadă, ce vibrează în stomac – nu se știe de ce –, dar și mirosul puului, care era galben... Așadar, nu vă mai cenzurați! Gândiți-vă la toate ideile considerate ciudate pe care le-ați avut în copilărie. Cel mai probabil, aveau legătură exact cu sinestezia.

Ciudățeni estetice

În funcție de modul în care se manifestă gândirea excesivă, hiperestezia mai poate avea o fațetă. De exemplu, din punct de vedere auditiv, persoana respectivă poate fi hipersensibilă la anumite sunete, dar nu și la altele. La fel se întâmplă și cu pipăitul: anumite texturi sau contacte provoacă un fenomen de atracție și de încântare, în timp ce altele duc la repulsie și la evitare. Este posibil să apară și probleme alimentare. De exemplu, tot ceea ce este fiert sau moale este considerat dezgustător sau toate alimentele portocalii sunt de nemâncat. Lui William, care suferă de sindromul Asperger, cântecul greierilor i se pare înnebunitor și spune că îl scoate din minți, în timp ce alte zgomote de fond, chiar mai puternice, îl lasă indiferent. Ciudat de insensibil la durere și la mirosurile neplăcute, are un sentiment de repulsie față de anumite fibre sintetice, însă îi place să atingă blănuri sau jucării din pluș și abia așteaptă să le mângâie.