

LBRIS

We know
books

Karla McLaren

LIMBAJUL EMOȚIILOR

Ce încearcă sentimentele tale
să îți transmită

Ediție revăzută și adăugită

Traducere din limba engleză de
ANA-MARIA DIANA SCARLAT

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

| | |
|---------------------|---|
| PREFAȚA NOII EDIȚII | 9 |
|---------------------|---|

PARTEA I
RESTABILIREA LIMBAJULUI TĂU NATIV

| | |
|--|-----|
| 1. INTRODUCERE: Crearea unei vieți conștiente | 15 |
| 2. CĂLĂTORIA MEA EMPATICĂ Începuturile dificile ale hiperempatiei | 22 |
| 3. APE TULBURI Cum am ajuns să fim atât de confuzi? | 41 |
| 4. „E NEVOIE DE UN SAT ÎNTREG” Susține-ți emoțiile | 62 |
| 5. REVITALIZAREA NATURII TALE ELEMENTARE Să facem loc pentru Sinele tău Central | 86 |
| 6. EVITARE, DEPENDENȚĂ ȘI TREZIRE INTERIOARĂ Înțelegerea nevoii de distragere | 112 |
| 7. VINDECĂTORI... FĂRĂ SĂ VREM Rolul traumei în psihopoetica sufletului | 129 |
| 8. ROLUL EMOȚIILOR ÎN VINDECAREA TRAUMEI Apa te va călăuzi spre casă | 157 |
| 9. DE CE IUBIREA NU ESTE O EMOȚIE Promisiunea de neclintit | 170 |
| 10. CONSTRUIREA UNEI PLUTE Cele 5 practici de mindfulness empatic | 173 |

PARTEA A II-A
ACCEPTAREA PROPRIILOR EMOȚII

| | |
|--|-----|
| 11. CUFUNDAREA ÎN APĂ Trezirea tuturor emoțiilor tale | 219 |
|--|-----|

FAMILIA FURIEI

Granițe personale, reguli și ghid comportamental

12. FURIA 230
Santinela onorabilă
13. APATIA ȘI PLECTISEALA 261
Masca protectoare a furiei
14. RUȘINEA ȘI VINOVĂȚIA 272
Restaurarea integrității
15. URA 299
Oglinda profundă

FAMILIA FRICII

Instincte, intuiție și orientare

16. FRICA 326
Intuiția și acțiunea
17. ANXIETATEA ȘI ÎNGRIJORAREA 341
Concentrare, motivație și finalizare
18. CONFUZIA 360
Masca vindecătoare a fricii și a anxietății
19. GELOZIA 371
Radarul relațional
20. SINGURĂTATEA 383
Impulsul de a crea legături
21. INVIDIA 390
Radarul interacțiunilor
22. PANICA – IMEDIATĂ ȘI ÎNGHEȚATĂ 404
Protectorul puternic și Martorul vindecător

FAMILIA TRISTEȚII

Oprirea, eliberarea și recuperarea

23. TRISTEȚEA 433
Cea care cară Apa

24. JELANIA

Râul cu ape adânci al sufletului 453

25. DEPRESIA SITUAȚIONALĂ

Ingenioasa stagnare 474

26. IMPULSUL SUICIDAR

Întunericul dinaintea zorilor 497

*FAMILIA FERICIRII**Speranță, încredere și inspirație*

27. FERICIREA

Amuzament și posibilități 517

28. MULȚUMIREA

Aprecie și recunoștință 527

29. BUCURIA

Afinitate și comuniune 538

30. STRES ȘI REZISTENȚĂ

Înțelegerea fizicii emoționale 549

31. EMOȚIILE SUNT LIMBAJUL TĂU NATIV

Arta unei vieți bine trăite 560

MULȚUMIRI 567

ANEXĂ 569

TERMENI NESPECIFICI PENTRU EMOȚII 576

RESURSE SUPLIMENTARE 577

INDEX 582

DESPRE AUTOR 597

1. Introducere:

Crearea unei vieți conștiente

Cum s-ar simți să-ți stabilești granițe puternice și să-ți construiești, totodată, relații apropiate și sănătoase? Sau să ai în permanență o cunoaștere intuitivă a propriei persoane și a lucrurilor care te înconjoară? Ce ai putea realiza dacă ai avea o busolă interioară care te-ar aduce negreșit înapoi, pe calea cea mai adevărată pentru tine și la sinele tău cel mai profund? Sau dacă ai avea acces liber la o sursă nelimitată de energie, de inteligență și de stare de atenție conștientă¹?

Fiecare dintre aceste abilități există în interiorul tău chiar în acest moment; ele rezidă în emoțiile tale. Cu ajutorul lor poți deveni conștient de tine însuși, un individ plin de resurse în relațiile pe care le stabilești. Dacă vei învăța să te concentrezi și să lucrezi onorabil cu informațiile incredibile din interiorul fiecărei stări emoționale, atunci vei deveni profund conectat cu sursa inteligenței tale înnăscute, vei da ascultare celor mai ascunse părți din tine și îți vei vindeca cele mai adânci răni. Dacă vei învăța să îți privești emoțiile ca pe niște instrumente ale atenției tale conștiente, îți vei trăi viața ca o persoană completă și funcțională. Acestea ar trebui să fie niște vești minunate, dar atitudinea noastră profund conflictuală față de emoții (și educația emoțională foarte precară pe care o primim) fac ca aceste vești să fie greu de crezut.

Perspectiva noastră actuală asupra emoției este cu mult în urmă față de înțelegerea oricărui alt aspect al vieții noastre. Am ajuns să cartografiem Universul și să spargem atomul, dar nu putem să ne înțelegem sau să ne gestionăm propriile reacții emoționale, care survin firesc în urma unor situații tulburătoare. Suntem atenți

¹ În orig., engl. *awareness*. (N. red.)

la ce mâncăm și facem sport pentru a ne crește aportul de energie, dar ignorăm cea mai bogată sursă de energie pe care o deținem: propriile emoții. Suntem străluciți din punct de vedere intelectual, plini de resurse din punct de vedere fizic, creativi din punct de vedere spiritual, dar subdezvoltați din punct de vedere emoțional. E păcat, pentru că emoțiile conțin o vitalitate indispensabilă, care poate fi dirijată spre cunoașterea de sine, spre creșterea atenției conștiente din interacțiunile interpersonale și spre vindecare profundă. Din păcate, nu le folosim astfel. În schimb, emoțiile sunt clasificate, celebrate, denigrate, reprimite, manipulate, umilite, adorate și ignorate. Rareori, dacă se întâmplă, totuși, vreodată, sunt *onorate*. Rareori, dacă se întâmplă, totuși, vreodată, sunt privite ca forțe de vindecare de sine stătătoare și vitale.

Am ajuns să privesc în felul acesta emoțiile după ce am trecut printr-o copilărie dificilă. Am dezvoltat abilități hiperempatice ca o modalitate de a supraviețui traumei și destabilizării profunde. Hiperempatia mea (pe care am învățat, de atunci, să o gestionez) îmi oferă capacitatea de a repera și de a înțelege la un nivel înalt tot ce ține de emoții. Și tu ești empatic – cu toții suntem, într-o măsură mai mică sau mai mare –, dar, încă din copilărie, hiperempatia mea m-a ajutat să văd și să simt emoțiile ca pe niște entități distincte, fiecare având propria voce, personalitate, menire și utilitate. Pentru mine, emoțiile sunt la fel de reale și de diferite cum sunt culorile și nuanțele pentru un pictor.

Abilitățile empatice precum cele dezvoltate de mine nu sunt nici ieșite din comun, nici paranormale; ele sunt atribute umane normale, prezente în fiecare dintre noi: ele sunt abilitățile noastre de comunicare nonverbală. Prin intermediul empatiei, putem să auzim sensul din spatele cuvintelor, să descifrăm posturile pe care oamenii le adoptă în mod inconștient și să înțelegem stările emoționale ale celorlalți. Dar, mai mult decât atât, mi-am dat seama că empatia înglobează capacitatea noastră de a înțelege și de a interacționa profund cu *orice*: emoții, idei, concepte, oameni, animale, artă, teatru, literatură, instalații sanitare, fizică, matematică, sisteme... tot ce vrei.

Pe oamenii hiperempatici îi numesc acum *organisme de interacțiune*, pentru că au o puternică înclinație spre interacțiune și relaționare.

Empatia ne face sensibili, interactivi și intuitivi, dar e o sabie cu două tăișuri. Oamenii hiperempatici, care sunt acordați cu emoțiile lor, pot ajunge în miezul multor probleme (ei simt adesea ceea ce alți oameni refuză să recunoască), dar, în cadrul unei specii care nu-și poate da seama ce *sunt* emoțiile, darămite cum să le și gestioneze, o empatie puternică nu este ceva de dorit. Oamenii hiperempatici simt, cu siguranță, emoțiile care sunt peste tot în jurul lor, dar conștientizarea capacităților de vindecare ce rezidă în aceste emoții este un lucru rar. De fapt, cei mai mulți dintre noi suntem învățați să evităm, să reprimăm, ba chiar să fugim de emoții. Este trist, pentru că sensibilitatea și agilitatea noastră emoțională – empatia noastră – sunt cele care ne ajută să mergem mai departe, să ne înțelegem profund și să ne conectăm cu noi înșine, cu alții, cu viziunea noastră, cu menirea noastră și cu lumea în general. Abilitățile verbale și raționalitatea pură pot fi cele care ne fac să fim deștepți, dar emoțiile și empatia noastră sunt cele care ne fac să fim ființe umane extraordinare, hotărâte și pline de compasiune.

Cu toate că empatia este o abilitate umană firească (întâlnită însă și la multe animale), mulți dintre noi învățăm să o înăbușim sau să o diminuăm, pe măsură ce achiziționăm limbajul verbal. Până la vârsta de 4–5 ani, mulți dintre noi învață să își ascundă, să își reducă la tăcere sau să își camufleze emoțiile în situații sociale. Ne dăm seama foarte repede de faptul că majoritatea oamenilor nu sunt sinceri unii cu alții – că mint în legătură cu sentimentele lor, că nu-și spun anumite lucruri, deși sunt importante și că își calcă în picioare unii altora semnalele emoționale care sunt evidente. A învăța să vorbim este, deseori, un proces de a învăța cum să *nu* spunem adevărul și cum să atingem un nivel nefiresc de prefăcătorie în majoritatea relațiilor noastre. Fiecare cultură și subcultură are un set diferit de reguli nescrise despre emoții, dar toate solicită ca anumite emoții să fie camuflate, folosite excesiv sau ignorate. Majoritatea copiilor – cu toții fiind organisme de interacțiune

empatică – învață, în cele din urmă, să-și suprime agerele abilități empatică pentru a-și croi drumul în universul social.

Începând cu vârsta de 3 ani, în viața mea a avut loc o traumă serioasă, traumă care mi-a sporit nevoia de a-i citi pe oameni și care a intervenit, totodată, în abilitatea mea de a-mi suprima abilitățile empatică. La acea vârstă, am fost molestată în repetate rânduri, și, pe lângă alte insulte adresate psihicului meu, am ratat tranziția spre vorbire ca mecanism central al comunicării. M-am separat de oameni cât de mult am putut și, ca urmare, nu am participat la socializarea emoțională pe care au primit-o semenii mei. Cei care nu își suprimă abilitățile empatică rămân conștienți (deseori dureros de conștienți) de curenții subterani ai emoțiilor din jurul lor. Aceasta a fost și experiența mea.

În căutarea de a înțelege emoțiile, am fost ghidată și împinsă de la spate de situația mea de om hiperempatic. De-a lungul vieții, am căutat informații, crezând că emoțiile sunt entități de sine stătătoare, mesageri preciși din partea sinelui instinctual, ca să descopăr, în schimb, că emoțiilor le este acordat foarte puțin respect. Mare parte dintre informațiile pe care le avem despre emoții ne spun să le controlăm, să oprim curgerea lor naturală sau să le integrăm în categorii simpliste (emoțiile astea sunt bune, iar astelalte sunt rele). Am căutat asiduu, dar nu părea să existe nicio abordare a emoțiilor care să le explice într-un fel lămuritor și util.

În adolescență, căutarea m-a condus spre spiritualitate, metafizică și vindecare energetică. În aceste ideologii am descoperit instrumente utile, care să mă ajute să-mi gestionez abilitățile hiperempatică, dar nu și înțelegerea funcțională a emoțiilor. În multe sisteme de credințe spirituale sau metafizice, trupul și bolile sale, lumea și tulburările ei, mintea și opiniile ei, respectiv emoțiile și nevoile pe care le indică sunt tratate ca niște obstacole ce trebuie eliminate sau ca niște blocaje ce trebuie depășite. Există în general o tristă respingere a bogăției inerente tuturor facultăților noastre și tuturor laturilor noastre, iar eu am observat o fragmentare la nivelul multor învățături metafizice. M-am folosit de tot ajutorul

pe care l-am putut găsi în acele învățături, dar în privința emoțiilor existau foarte puține lucruri pe care le puteam folosi.

De exemplu, furia joacă rolul unei santinele de bună-credință sau al unui grănicer al psihicului, dar cele mai multe dintre informațiile despre furie se concentrează pe comportamente expresive nesănătoase, cum ar fi răbufnirea, sau pe comportamente represive nesănătoase, cum ar fi reducerea la tăcere autoimpusă. Tristețea oferă fluiditatea și revitalizarea dătătoare de viață, dar foarte puțini oameni *apreciază* tristețea. Majoritatea abia dacă o tolerează. Depresia care apare în anumite situații nu este o boală, ci o constelație de factori ciudat de ingenioasă, ce aduce în vizorul psihicului un vital indicator de STOP. Iar frica ține de intuiția noastră și de instinctele cu privire la prezent, fără de care am fi în pericol tot timpul, acest lucru fiind totalmente opus convingerilor comune despre frică.

Îmi este destul de clar și că fericirea și bucuria pot deveni periculoase dacă sunt trâmbițate ca fiind singura alegere bună în materie de emoții, singurele emoții pe care ar trebui să le simțim. Am văzut foarte mulți oameni ale căror vieți s-au prăbușit după ce au respins protecția furiei, intuiția fricii, capacitatea de revitalizare a tristeții și ingeniozitatea depresiei, cu scopul de a simți doar bucurie. Pe scurt, de-a lungul vieții mele am descoperit că ceea ce ni se spune despre emoții este, de cele mai multe ori, nu doar greșit, ci extrem de greșit.

Pentru că am ratat acea timpurie etapă de trecere – destinată suprimării atenției conștiente preverbală și hiperempatice –, pentru a obține, în schimb, niște competențe verbale ale subterfugiului emoțional, nu mi-am permis să ascult acele idei periculoase. Eram înconjurată de valuri de emoție în fiecare clipă și, prin urmare, știam că opiniile general acceptate despre emoții nu aveau niciun sens. Mi-am folosit furia ca să-mi stabilesc granițe clare și să mă separ de condiționarea culturală legată de emoții, știind că, în condițiile date, nu aș fi putut să supraviețuiesc sau să mă dezvolt. Știam că trebuia să-mi găsesc propria cale. Mai știam și că nu puteam să studiez emoțiile doar din punct de vedere intelectual, istoric sau psihologic, ci că era nevoie de o cercetare holistică – cu inima, mintea, trupul și

sufletul –, care să pună în valoare un subiect atât de extraordinar de interesant precum emoțiile. Știam că trebuie să devin un geniu – dar nu în matematică, în fizică sau în orice alt domeniu asociat, de obicei, cu geniul. Dacă îmi doream să supraviețuiesc, ca persoană hiperempatică într-o civilizație majoritar non-empatică, cum este cea a Statelor Unite, atunci trebuia să devin un geniu *emoțional*.

Această carte este rezultatul căutărilor mele de-o viață referitor la înțelegerea profundă și a modului în care funcționează emoțiile. Informațiile și setul de abilități pe care le prezintă nu provin dintr-o anumită cultură sau învățătură, ci direct din sfera emoțiilor. Bineînțeles, am studiat tot ce mi-a picat în mână, dar am făcut și ceva neobișnuit: în loc să forțez impunerea limbajului meu preexistent asupra sferei emoționale, am ascultat cu atenție emoțiile și le-am atras într-un dialog empatic.

Această formă de dialog nu este dificilă, ci doar neobișnuită. Abilitățile empactice ne permit să vedem lumea ca fiind plină de înțelepciune și de sens. Ne ajută să ascultăm înțelesul din spatele cuvintelor, să înțelegem lucrurile vii și natura și să ne conectăm, din punct de vedere emoțional, cu mediul înconjurător. Să ascuți instrumentalul unei melodii și să îi dai voie să îți spună o poveste – asta înseamnă un dialog empatic. Toți știm cum să facem asta. Doar că eu fac asta și cu lucruri neobișnuite, cum ar fi emoțiile.

Dialogul cu emoțiile nu este un proces în care numești emoțiile, de parcă ar fi indicatoare, nici unul în care le gestionezi ca și cum ar fi simptomele unei boli. Acest dialog îți permite să pătrunzi adânc în propriile emoții, pentru a le înțelege la nivelul lor profund și primordial; te ajută să scapi de așa-zisa dizabilitate de a *avea* emoții și, totodată, îți dă voie să îți vezi emoțiile în moduri noi și pline de sens. Pe scurt, dacă poți comunica empatic cu emoțiile tale, în calitatea lor de mesageri distinși și scilipitori, vei dispune de toată energia și de toate informațiile de care ai nevoie pentru a-ți crea o viață plină de sens și conștientă.

Cu toate că am fost antrenată să ne clasificăm și să ne negăm emoțiile, dar și să ne ignorăm empatia, acestea nu dispar niciodată.

Emoțiile sunt întotdeauna la dispoziția noastră. Am descoperit că, dacă acordăm suficientă atenție, fiecare dintre noi își poate accesa propriile abilități empatice și informațiile extraordinare ce rezidă în fiecare dintre emoțiile noastre.

Cum să citești această carte

Această carte este structurată într-o manieră empatică, ceea ce înseamnă că începe cu o explorare a problemelor și a dificultăților – știind întotdeauna că emoțiile ne vor ajuta să găsim o cale de a depăși aceste probleme. Când privim lucrurile din punct de vedere empatic, mergem dincolo de ceea ce este evident, dincolo de rațional și dincolo de pojghița a ceea ce *pare* că se petrece. Pe măsură ce învățăm să ne ascultăm emoțiile, această abordare empatică devine vitală, pentru că toți am fost condiționați din punct de vedere social să ne gestionăm emoțiile, astfel încât să-i facem pe *ceilalți* să se simtă confortabil. Cu toate acestea, n-am învățat mai deloc cum să interacționăm cu propriile emoții în moduri care să funcționeze.

Capitolele din Partea I ne conduc, pas cu pas, spre dificultățile pe care ni le-am creat prin faptul că ne-am tratat emoțiile ca și cum ar fi probleme. În aceste capitole inițiale vom lucra așa cum lucrează și emoțiile: vom numi problema, vom merge până la esența ei, vom descoperi înțelepciunea din problemă, iar apoi ne vom întoarce la lumea noastră de zi cu zi cu și mai multe informații, cu și mai multă profunzime și cu și mai multe abilități.

În Partea a II-a, fiecare emoție are propriul capitol, propriile mesaje și practici, dar vei vedea că aici se fac constant referiri la informațiile din Partea I – la capitolele despre judecata corespunzătoare, la cele 5 elemente și la cele 7 inteligențe, la distrageri și dependențe, dar și la efectul pe care îl are trauma nerezolvată asupra capacității noastre de a lucra în mod abil cu emoțiile. Limbajul și înțelepciunea emoțiilor există în interiorul tău, dar e nevoie de puțin efort empatic înainte să poți să treci de condiționarea socială care te-a separat de ele.

2. Călătoria mea empatică

Începuturile dificile ale hiperempatiei

O FETIȚĂ SĂLBATICĂ

Când eram sus, în copaci, ascultând vântul,
Am auzit-o pe mama ta dorindu-și să nu fi avut copii.
Când mă strecuram pe sub gardul viu, urmărind pisica,
L-am auzit pe tata tânjind după cineva, altci-
neva decât soția lui.

Când eram întinsă pe gazon, ascultând norii,
I-am auzit pe vecini pierzându-și speranța.
Apoi, când goneam pe bicicletă, ascultând vâjâitul din urechi,
Am auzit biserica mințind despre toate cele.
Și tu, care credeai că nu eram atentă.

Cum se face că „ce-i la exterior” vede mereu în interior
Dar „ce-i la interior” rareori vede în exterior¹?

Am crescut printre genii și artiști, în anii '60. Tatăl meu era scriitor și inventator amator; mama și sora mea, Kimberly, erau artiste vizuale foarte talentate; iar frații mei, Michael și Matthew, erau compozitori muzicali și regi în materie de cultură generală. Matthew era și un fenomen al matematicii și al lingvisticii, iar sora mea, Jennifer, era un geniu în dresarea animalelor. Pe vremea aceea, genialitatea era considerată o calitate pur intelectuală, dar, în oaza casei noastre, geniile intelectuale, lingvistice, muzicale, matematice și artistice erau la fel de valoroase. Eu, frații și surorile mele am crescut într-un mediu în care eram imersați în artă și jocuri de

¹ Joc de cuvinte greu traductibil, despre exterior/interior: „Why is it that outsiders always have insight / But insiders rarely have oversight?” (N. red.)

cuvinte, matematică și pictură, cultură generală și logică, filme, muzică și comedie. Familia noastră a fost întotdeauna confortabilă cu ideea de geniu. Cei mai mulți dintre noi eram genii intelectuale (în sensul de genialitate măsurată de testele de IQ), dar, grație influenței mamei, ne-am îndreptat și spre geniu artistic, muzical, spre cel care ține de lucrul cu animalele sau spre cel gastronomic – tot ce vrei. Noi puseseăm stăpânire pe ideea de geniu și ne foloseam de genialitate oriunde și în orice fel ne făcea plăcere.

Am râs de geniu sforăitului pe care îl avea tata, de geniu uitării pe care îl avea mama și de geniu lui Jennifer de a inventa poante noi și bizare la glumele pe care toți credeam că le știm deja. Frații mei au inventat o expresie caraghioasă – „geniu emoțional” – care întotdeauna ne făcea să râdem în hohote. Niciunul dintre noi nu-și putea imagina că o persoană emotivă – una neglijentă, plângăcioasă, zbuciumată sau fricoasă – ar putea fi un geniu. Cele două cuvinte păreau că se bat cap în cap în cel mai ridicol fel, și tocmai de aceea m-am tot întors la ele pe parcursul vieții. Mă întrebam dacă e posibil ca oamenii să fie la fel de extraordinari în viețile lor emoționale, pe cât erau în domeniul intelectual și artistic. Ar putea oamenii să învețe să privească mai departe de modurile polarizate ale reprimării sau ale exprimării emoției, înspre o înțelegere a funcției emoției în sine, care să le îmbogățească viața? Astfel de întrebări m-au fascinat dintotdeauna.

Însă în al treilea an al vieții mele, totul s-a schimbat. Pe lângă sora mea mai mică și multe alte fete din cartier, și eu am fost molestată, în repetate rânduri, de tatăl din familia care locuia peste drum de noi. Experiența aceea m-a aruncat în niște categorii de geniu pe care familia mea nu ar fi vrut niciodată să le ia în calcul și pe care, cu siguranță, nici nu și le-ar fi dorit pentru fetele lor. M-a aruncat drept în sfera tumultoasă a emoțiilor violente și a hiperempatiei necontrolate.

O notă pentru oamenii sensibili: Empatia mă face profund conștientă de felurile în care ne influențează cuvintele și imaginile. Deși voi povesti momente dureroase și voi descrie emoții

cumplite, nu voi relata explicit traumele pe care le-am trăit eu sau alte persoane. Voi fi foarte atentă la sensibilitatea cititorilor, pentru că nu există niciun motiv – nicio scuză – pentru a traumatiza pe altcineva cu povești îngrozitoare. Îmi voi păstra intimitatea și voi respecta demnitatea cititorilor, relatându-mi poveștile într-o manieră blândă și neexplicită.

La momentul în care majoritatea copiilor încep să se îndepărteze de abilitățile lor empatice pentru a-și dezvolta sfera mult mai acceptată (și mai sigură) a limbajului verbal, eu am luat contact deplin cu partea malefică a umanității. În loc să mă îndepărtez din ce în ce mai mult de aptitudinile nonverbale, așa cum fac copiii în mod normal, eu m-am apropiat din ce în ce mai mult de ele, ca răspuns la abuzuri. În dezvoltarea mea a urmat o schimbare neașteptată: limbajul (printre multe altele) a devenit foarte problematic pentru mine. Am dezvoltat balbism, anomie (dificultatea de a găsi cuvintele potrivite) și disgrafie (o dificultate în ceea ce privește scrisul, desenatul și tastatul), și am devenit hiperactivă. Am început să mă bazez pe hiperempatie când dădeam greș în folosirea cuvintelor sau când nu puteam să îi înțeleg pe oameni, dar această înclinație a creat tulburări groaznice în jurul și în interiorul meu.

Prin capacitatea mea empatică, puteam să simt ce simțeau ceilalți, fie că ei voiau sau nu asta. Știam când membrii familiei mele se certau sau când mințeau, chiar dacă nimeni altcineva nu și-ar fi putut da seama. Știam când alți copii nu mă plăceau și de ce. Știam când profesorii nu aveau habar despre materia pe care o prezintă la clasă și căror directori de școală nu le plăceau copiii. Știam și când abuzatorul stătea la pândă: puteam să stau departe de el sau să aleg să intru în casa lui, pentru ca fetele mai mici să nu fie atacate în acea zi. Prindeam din zbor mult prea multă informație, dar nu aveam o metodă coerentă sau acceptabilă pentru a o scoate la iveală. Majoritatea oamenilor abia pot să suporte să audă adevărul din partea unui prieten apropiat; aproape nimeni nu își dorește să audă adevărul din partea unui copil. Am învățat asta pe pielea mea. Puteam să intuiesc sentimentele reale care zăceau sub