

**Saverio Tomasella**

**PERSOANELE  
HIPERSENSIBILE**

**Înțelege-ți emoțiile  
ca să fii fericit**

Traducere din limba franceză  
de Monica Grădinaru

POLIROM  
2026

# Cuprins

<i>Prefață la ediția a II-a</i> . . . . .	9
<i>Cuvânt-înainte</i> . . . . .	15
Introducere . . . . .	19

## Partea I

### Cele o mie și una de fațete ale sensibilității ridicate

Capitolul 1. Sensibilitatea. Ce este și ce nu este ea . . . . .	25
Dincolo de prejudecăți, o realitate complexă . . . . .	25
Ce este sensibilitatea? . . . . .	26
Capitolul 2. Impresii și expresii . . . . .	32
Diferiți de ceilalți, neînțeleși. . . . .	33
Empatici până la extrem . . . . .	36
Speriați de conflict, răniți de critică . . . . .	37
În căutarea autenticității. . . . .	40
Capitolul 3. Cum e să trăiești mereu la intensitate maximă și să fii extrem de sensibil. . . . .	44
Dezamăgiți . . . . .	46
Mișcați până la lacrimi . . . . .	50
Cuprinși de îndoieli . . . . .	53
Capitolul 4. Sub privirea celorlalți . . . . .	58
Împiedicați de timiditate. . . . .	59
La adăpost de priviri . . . . .	62
O încredere în sine fragilă. . . . .	65

Capitolul 5. Angoase persistente și atacuri de panică . . . . .	68
Angoasați și revoltați . . . . .	69
Mereu neliniștiți . . . . .	72
Teama de abandon . . . . .	74
Capitolul 6. Fascinația pentru rău . . . . .	80
Irascibili și sumbri . . . . .	81
Teama de nebunie . . . . .	83
Mereu în alertă . . . . .	86
Vulnerabili și autocritici . . . . .	87

## Partea a II-a

### Numeroasele cauze ale sensibilității ridicate

Capitolul 7. Să evităm prejudecățile . . . . .	95
Capitolul 8. Între revoltă, saturație și neînțelegere . . . . .	98
Revoltat împotriva nedreptății. Copilul transparent . . . . .	100
Surmenaj și excese . . . . .	102
Nelegitim, nerecunoscut. Copilul abandonat . . . . .	105
Capitolul 9. O piele fără protecție . . . . .	108
Somn tulburat, copilul neprotejat . . . . .	110
Ruptură de contact, identitate neclară . . . . .	113
Piele înnegrită de vânătaii, suflet rănit . . . . .	116
Capitolul 10. Emoții reprimite . . . . .	120
Prenumele uitat . . . . .	122
Copilul salvator . . . . .	127
Părintele trist . . . . .	129
Capitolul 11. Frământări lăuntrice . . . . .	132
„Zona moartă” din interior . . . . .	134
Teama de surprizele neplăcute . . . . .	137
Atunci când porți suferința celorlalți . . . . .	140
Capitolul 12. Control și constrângeri mentale . . . . .	144
Scuze false și prefăcătorii . . . . .	145
Oroarea corpului real . . . . .	149
Invidia distructivă . . . . .	152

## Partea a III-a

### Cum să trăim în armonie cu sensibilitatea noastră

Capitolul 13. Nici control, nici reprimare.	
Să ne trăim emoțiile . . . . .	159
Sensibilitatea, organ al percepției . . . . .	161
Să ne acceptăm trăirile interioare . . . . .	166
A percepe pentru a înțelege . . . . .	170
Capitolul 14. Să ne acceptăm complexitatea . . . . .	175
Când nu trăiești din cauză că te temi de moarte . . . . .	177
Arta intuiției . . . . .	179
Sensibilitatea este un sfetnic bun . . . . .	182
Capitolul 15. Să ne vindecăm de susceptibilitate . . . . .	184
Să ne trăim durerea . . . . .	185
Să ieșim din vârtejul emoțiilor . . . . .	188
Să iubim și să trăim mai intens . . . . .	192
Capitolul 16. Să trecem dincolo de aparențe . . . . .	195
Să schimbăm sistemul de referință . . . . .	197
Să coborâm din caruselul emoțional . . . . .	202
Corpul trăit . . . . .	204
Capitolul 17. Regăsirea perspectivei și a profunzimii . . . . .	207
Deschiderea către ceilalți . . . . .	208
A fi om înseamnă a fi sensibil . . . . .	210
Capitolul 18. A locui în spațiul uman . . . . .	214
În centrul ființei . . . . .	215
Să creăm și să exprimăm . . . . .	217
Concluzie . . . . .	221
<i>Bibliografie</i> . . . . .	225

## Împiedicați de timiditate

„Timiditatea nu se diminuează în fața sufletului celui-lalt, ci, dimpotrivă, crește”<sup>1</sup>, afirmă filosoafa Hannah Arendt. Într-adevăr, cu cât o persoană e mai timidă, cu atât este mai sensibilă la privirile care se opresc asupra sa, la părerile altora despre ea, și cu atât simte mai mult nevoia să se retragă în sine și să rămână singură sau într-un cerc foarte restrâns. Această timiditate poate merge până la frica de ceilalți, la anxietate atunci când se află în societate sau chiar la panică în mijlocul unei mulțimi.

Nadia este o tânără frumoasă, candidă, la vreo treizeci de ani. E blândă, emotivă, foarte timidă. Se înroșește când vorbește despre sine sau când încearcă să răspundă la o întrebare, mai ales dacă discută cu un bărbat. Lăcrimează cu ușurință. Uneori, când plânge, fața îi este iluminată brusc de un zâmbet larg. Simte nevoia să fie consolată, încurajată și susținută. Îi face plăcere să simtă bunătatea și grija celor din jur. Se teme să se certe cu cineva, chiar și cu persoane care nu-i sunt apropiate. Își dă seama că poate avea o dispoziție schimbătoare, lucru care o surprinde chiar și pe ea. Susține că îi place compania oamenilor și că are nevoie de multă afecțiune. Îi place să le facă daruri celor apropiați. Cel mai mult se teme de a nu fi iubită și de

---

1. H. Arendt, M. Heidegger, *Lettres et autres documents, 1925-1975*, Gallimard, 2002, p. 38 (ed. rom. *Scrisori 1925-1975 și alte documente*, traducere de Catrinel Pleșu și Cătălin Cioabă, Humanitas, București, ediția a II-a, 2017).

a fi respinsă. Când se simte neglijată, cade într-o disperare profundă și ajunge să se îndoiască de toate.

Într-o zi, după o perioadă în care s-a implicat mai mult decât de obicei în munca lui, partenerul o părăsește brutal. Nadia este foarte nefericită și complet destabilizată din această cauză. Nu mai poate dormi noaptea și plânge cu orele. „Am impresia că m-a abandonat. N-aș fi crezut niciodată c-ar putea face asta. Nu-i oare viața o succesiune de abandonuri? Până la urmă, pur și simplu... nu suntem oare singuri? Ne naștem singuri... Murim singuri... Voi avea eu puterea de-a trece peste această încercare? Câteodată mă întreb de ce drumul meu e atât de haotic, așa plin de deziluzii, de sentimentul eșecului și de lipsă de putere. Poate că nu am forța să-mi croiesc singură drumul?” Apoi, ca în fiecare moment dificil, Nadia își pune întrebări radicale: „Mă întreb unde-mi este locul în universul infinit. Există oare un loc pentru sufletele sensibile și sincere? Este oare o utopie să crezi că există un loc pentru aceste suflete în societatea noastră?”

Deși blândă și docilă, Nadia poate să aibă crize puternice de furie. Reține mult timp emoțiile în ea, apoi, când nu mai poate, izbucnește într-o furie atât de intensă, încât nu se mai recunoaște. Îi place mult să se plimbe prin natură și iubește mai ales vântul și plimbările pe malul mării. Spune că are mereu nevoie de aer și se asigură că se face curent, atât acasă, cât și la serviciu, ceea ce nu este întotdeauna pe placul colegilor săi.

Persoanele timide, chiar dacă sunt rezervate, pot părea bizare pentru anturajul lor, din cauza unor gusturi, obiceiuri sau idei fixe care-i surprind pe ceilalți.

Astfel, o foarte mare sensibilitate merge adesea mână în mână cu o puternică originalitate. Se întâmplă ca această diferență față de ceilalți să fie accentuată de dificultățile în a-și exprima senzațiile, emoțiile și sentimentele, mai ales când e vorba de un copil.

Cred că lucrurile aveau un impact puternic asupra mea încă din copilărie: nu vorbeam aproape deloc sau spuneam foarte puține, din cauza timidității mele extreme. Nu puteam așadar să exprim ceea ce simțeam. Cred că, din această cauză, trăiam evenimentele mai intens decât alții și aveam capacitatea de a percepe ce simțeau cei din jur. Și acum se întâmplă, mai mult sau mai puțin, să am senzații fizice asemănătoare cu ceea ce percep că resimte celălalt (de exemplu, pot simți durere dacă cineva se plânge de dureri de stomac!)<sup>1</sup>.

Această intensitate a senzațiilor, emoțiilor și sentimentelor este specifică sensibilității ridicate, ca și capacitatea de a percepe cu precizie ceea ce simte celălalt și de a te pune în locul lui, de a te identifica cu el, chiar simțind ce trăiește el. Totuși, această intensitate a percepțiilor este înainte de toate interioară, de la sine la sine. Este greu de exprimat și de explicat.

„Îmi amintesc foarte bine că, în viața de zi cu zi, aveam probleme aparent nesfârșite, fiindcă eram complet incapabilă să spun ce nu-mi convenea. În viața socială, asta se traducea prin incapacitatea de a spune «nu». Mă trezeam mereu în situații pe care nu le doream și care mi se păreau

---

1. M.-J. Jude (comunicare personală).

apăsătoare. În relațiile de dragoste, pur și simplu nu reușeam să comunic ceea ce simțeam. Adesea, aceste relații se încheiau atunci când întâlneam pe altcineva. În astfel de momente, provocam ruptura, fără a oferi prea multe explicații, pentru că noua relație îmi permitea să trec mai departe și să întrerup discuțiile<sup>1</sup>."

Pe lângă lipsa de încredere în sine, timiditatea decurge mai ales din intensitatea percepțiilor, la care se adaugă imposibilitatea de a le exprima. Ea împinge așadar persoana respectivă să-și ia unele precauții, pentru a evita să se regăsească în situații în care starea sa de disconfort ar fi prea puternică pentru ea sau ar pune-o într-o situație penibilă față de ceilalți. Persoana timidă încearcă să nu trăiască momente de jenă sau de rușine, mai ales în public.

## La adăpost de priviri

Povara mediului social și impactul privirii celorlalți pot influența în mod diferit comportamentul unei persoane. În vreme ce anumiți oameni preferă să-și ascundă sensibilitatea și să-și reprime emoțiile, alții, deși timizi, încearcă treptat să-și afirme sensibilitatea în fața celorlalți ca pe o calitate și o sursă de mândrie, în ciuda normelor culturii din care provin.

Djamel studiază limbile orientale. A crescut sub privirea dură și exigentă a unor părinți foarte critici.

---

1. M.-J. Jude (comunicare personală).

Mult timp, a crezut că regăsea această privire la toți cunoscuții săi<sup>1</sup>. Pentru tatăl său, de origine algeriană, „sensibilitatea rimează obligatoriu cu fragilitatea”. Pentru a fi „bărbat, unul adevărat”, este interzis să-ți arăți sensibilitatea. În copilărie și apoi în adolescență, lui Djamel îi era adesea rușine în momentele în care această sensibilitate devenea vizibilă în ciuda eforturilor sale de a o ascunde. Când era copil, se străduia să nu plângă la masă dacă părinții îi făceau observație că nu mânca tot din farfurie. Pretindea că avea nevoie la toaletă sau invoca orice alt pretext pentru a merge să plângă în liniște, undeva unde nu-l vedea nimeni. Astăzi, Djamel își consideră puternica sensibilitate ca fiind pur și simplu o latură a personalității sale, fără de care nu ar mai fi el însuși.

„Sunt sensibil dintotdeauna. Uneori plâng cu lacrimi fierbinți la un film. Prima dată am plâns când mă uitam la *Forrest Gump*, cu capul în brațe, ascuns, ca să pot plânge în hohote. Nu pricepeam ce mi se întâmplă!”

Multă vreme, această sensibilitate a lui Djamel s-a manifestat printr-o timiditate profundă, oriunde se afla, în orice situație în care se afla. Îi era foarte frică de lumea înconjurătoare și de toate persoanele care o alcătuiau: profesori, elevi, prieteni de familie, oameni de pe stradă etc.

---

1. S. Tomasella, *Le transfert*, Eyrolles, 2012.

„Singurele momente în care mă simțeam în siguranță erau cele petrecute în compania mamei. Momentele cele mai liniștite? Puteam petrece zile întregi jucând jocuri de construcție în camera mea. Nu făceam niciun zgomot, ca să nu-l deranjez pe tata, care se întorcea după-amiaza de la muncă: siesta lui era «sacră». Nu trebuia s-o deranjez nici pe sora mea mai mare, o elevă foarte bună, care-și petrecea timpul făcându-și temele. Îmi construiam lumile și blocurile, în colțul meu. Aceste momente m-au învățat să trăiesc în solitudine.”

Marea sensibilitate a lui Djamel poate deveni și mai puternică în circumstanțe deosebite, mai ales atunci când se confruntă cu necunoscutul. Ea îi permite să trăiască din plin experiențele de tânăr care descoperă viața și lumea, chiar dacă uneori se simte nesigur pe sine.

„Țin minte cum, nu cu mult înainte să mă îmbarc în avionul către Shanghai, mă despărțisem de părinți. După ce le-am spus la revedere, mergeam fără să mai privesc în urmă. Necunoscutul se deschidea complet în față... Tremuram ca frunza, mi se pusese un nod în gât, aveam pumnii strânși, lacrimi în ochi și mă încurajam spunându-mi că totul va fi bine. Am intrat la chioșcul de ziare și acolo... o voce familiară răsuna la radio, era unul dintre cântecele mele preferate! Mi-am spus că aveam noroc și că acesta avea să mă însoțească peste tot...”

În același timp, dincolo de fricile sale, această sensibilitate extraordinară îl ajută să se bucure de tot ceea ce trăiește, vede, aude și simte.