

**LBRIS** | We know  
books

HYPERÉMOTIFS

SURVIVRE À LA TEMPÊTE INTÉRIEURE

Virginie Megglé

© 2021, Éditions Eyrolles, Paris, France

HIPEREMOTIVII

CUM SĂ SUPRAVIEȚUIEȘTI

FURTUNILOR INTERIOARE:

DE LA HAOS LA ECHILIBRU

Virginie Megglé

© 2026 – Editura PHILOBIA

ISBN: 978-630-6614-61-5

internet: [www.philobia.com](http://www.philobia.com)  
e-mail: [contact@philobia.com](mailto:contact@philobia.com)

*Editor:* Bianca Biagini

*Traducător:* Dorina Oprea

*Redactor:* Bianca Biagini

*Corector:* Oana Țăranu

*DTP & Copertă:* Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
MEGGLÉ, VIRGINIE

Hiperemotivii : cum să supraviețuiești furtunilor interioare :  
de la haos la echilibru / Virginie Megglé ; trad. din lb. franceză  
de Dorina Oprea. – București : Philobia, 2026

ISBN 978-630-6614-61-5

I. Oprea, Dorina (trad.)

159.9

Virginie Megglé

# HIPEREMOTIVII

Cum să supraviețuiești  
furtunilor interioare:  
de la haos la echilibru

Traducere din limba franceză de  
Dorina Oprea

philobia

neîncetat la armonia lor. Atenția acordată hiperemotivității personale din perspectiva sănătății participă la această reșezare în acord, spre binele umanității.

Nu este nimic mai „miraculos“ decât să ne descoperim împăcați, mai stăpâni pe mijloacele noastre, vii (nu doar supraviețuind) printre cei vii, într-o lume supusă unei logici economice care nu pune preț pe blândețe, și totuși pasionantă. Atunci, emoțiile ne luminează intuiția fără să ne orbească sau să ne înceteșeze orizontul.

Viața își reia drepturile, ca un drum al vindecării ce reînvie frumusețea.

## Cuprins

Cuvânt înainte .....	7
Hiperemotivitatea, un simptom observat din ce în ce mai des	8

### I. Hiperemotivitatea... răul secolului?

1. Ai spus „hiperemotivitate“? .....	17
De la emotivitate la hiperemotivitate	18
Hiperemotivitatea ca handicap	21
În plan psihoemoțional, hiperemotivitatea are rolul de amplificator	23
Diferitele grade ale hiperemotivității	30
2. Hiperemotivitatea fantomatică. ....	33
Hiperemotivul care face imposibilul ca să își ascundă emoțiile	35
Hiperemotivul care își neagă emoțiile: își dorește în mod conștient să le ignore, să le depășească și să se autodepășească	37
Hiperemotivul și negarea patologică	40
3. Hiperemotivii și anturajul lor .....	45
Repercusiunile asupra anturajului în cazul negării sau neacceptării	47
Distanța de nesiguranță... „Nici măcar nu doare“	49
Răceala intimidantă a negării	50

### II. Dincolo de aparențe: resorturile hiperemotivității

4. În intimitatea nevăzută a sufletului. ....	55
Ce predispune la emotivitate: când suferința timpurie dictează regulile	56
Ce favorizează hiperemotivitatea	67
Ce întreține hiperemotivitatea, ce o hrănește și prin ce se autoregenerează	70
Ce întărește hiperemotivitatea	75
Legea supralicitării	82
5. Tirania hiperemotivității .....	83
Tiranică, pentru că ne ține sub stăpânire	84
Tiranică, pentru că invită la perfecționism	85
Tiranică, pentru că este inevitabilă	85
Tiranică, pentru că ajunge să creeze dependență	86
Tiranică, fiindcă ne consumă energia	86
Tiranică, pentru că negarea ne supune dictaturii aparenței (în detrimentul ființei)	87
Tiranică, pentru că este dureroasă	88
Tiranică, pentru că este alergică la contradicție	88
Zero viitor! Războiul emoțiilor	89

6. Simptome și alte avatăruri ale hiperemotivității . . . . . **91**  
 Reparația traumei și comportamentul obsesiv și/sau adictiv **91** •  
 Când emoția devine de neocolit **96** • Fobia administrativă **96** •  
 Strategii de evitare **104**

**III. Să punem capăt hiperemotivității:  
 întoarcerea la blândețe**

7. Ascultarea adevăratelor tale nevoi . . . . . **121**  
 Satisfacerea nevoilor sau „fabricarea“ anxietății? **121** • Nevoia:  
 un act de îngrijire **124** • Frustrarea, la originea celor mai violente  
 emoții **126** • Libertatea ta nu se bazează pe aceleași lucruri ca  
 libertatea celuiilalt **128** • Liniștirea **128**
8. O realitate diferită . . . . . **131**  
 Să schimbăm scenariile deja scrise **132** • Un nou stil de apărare **140**
9. Să fii emoționat și să te lași emoționat: da, dar altfel... **143**  
 Întoarcerea la calm, la bucurie și la blândețe **143** • Creația ca  
 răspuns la traumă pentru a-i risipi efectele: Louise Bourgeois **144** •  
 Emoția este sursă de poezie... **147** • Frumusețea emoției **148** •  
 Fiabilitatea legăturii face parte din nevoile esențiale, iar respectul  
 îi este garant **151** • Neliniștea vindecătoare (pentru cei cu răni  
 sufletești serioase) **152** • Contactul cu natura **153**
- Concluzie. . . . . **155**  
 Curajul de a te pune în centrul propriei vieți **155**

**LBRIS**

We know  
books

PARTEA ÎNTÂI

# Hiperemotivitatea... răul secolului?

Emotivi suntem cu toții, mai mult sau mai puțin, în grade diferite. Emoția se traduce printr-un val de șoc care ne perturbă echilibrul interior. Dar când emoțiile devin invazive, când ne afectează starea de bine în plan personal și relațional și când nu ne fac deloc bine, vorbim practic despre hiperemotivitate.

Epidemia de Covid-19, panica resimțită și carantina impusă în numeroase țări, precum și măsurile luate nu au făcut decât să o amplifice – și mă refer atât la anxietatea generalizată, cât și la bucurie. Să ne reamintim că în Paris, Veneția, Barcelona, Santiago de Chile sau în Maroc animalele au ajuns din nou în spațiile părăsite de oameni, că zgomotul motoarelor a fost înlocuit de cântecul păsărilor sau că vegetația era mai strălucitoare ca niciodată.

Deși de la un punct încolo ne-am reluat vechile obiceiuri, efectele șocului persistă, ca o amenințare nedefinită, amplificând sentimentul că ne confruntăm cu o adversitate majoră. Astfel, trecem printr-o perioadă deosebit de revelatoare din punct de vedere al hiperemotivității.

Frica stârnită în timpul primei perioade de carantină continuă să acționeze uneori mai estompat, iar alteori de-a dreptul pe față. Ea este consecința șocurilor traumatice reprezentate de schimbarea brutală a modului de viață (chiar dacă a fost acceptată, fie din solidaritate, fie din instinctul de supraviețuire), de izolarea sau închiderea forțată (cu atât mai mult cu cât totul s-a întâmplat primăvara, anotimpul în care viața abia așteaptă să înflorească), dar și de boală, de sentimentul de nedreptate și de teama că ne putem îmbolnăvi cu toții. Cu inimile în alertă și sănătatea pusă brusc în pericol la nivel colectiv, noțiunea de progres nu mai era de niciun ajutor. Moartea, prezentă peste

tot în discursuri, în spitale sau pe canalele de știri, și-a aruncat umbra și a semănat confuzie în minți. Cel care nu era atins direct de coronavirus (știindu-se pentru moment cruțat) ezita să-și manifeste îngrijorarea. Totuși, chiar și neexprimată, aceasta era cât se poate de prezentă la toată lumea. Și persistă și astăzi... Insidioasă. Pentru unii, este pierderea efectivă a locului de muncă – sau teama insistență de a-l pierde –, pentru alții, scăderea veniturilor sau senzația de sufocare. Ziua de mâine nu mai pare asigurată, fără să putem întotdeauna explica de ce. Pe acest teren propice emotivității, nesiguranța mocnește permanent la cei mai mulți dintre noi. Așa că ne e greu să elaborăm proiecte, pentru că atunci când perspectivele sunt tulburi, înaintăm confuzi cu pași mici.

Emotivitatea obișnuită a fost pusă la încercare pentru toată lumea: cei obligați să rămână acasă, dar și cei care trebuiau să fie „în prima linie“ (în spitale, în cămine de bătrâni, în supermarketuri...) și care nu au încetat să audă vorbindu-se despre carantină fără să o trăiască ei înșiși. Poate că aplauzele le-au încălzit inima, dar nu i-au scutit nici de epuizare, nici de teama de a contamina copiii sau vârstnicii din familie când se întorceau acasă după zilele istovitoare de lucru. Alții au avut ocazia miraculoasă de a trăi reuniți în familie... pentru prima dată! Ce bucurie! De altfel, păreau și cei mai norocoși. Doar că, după o primă fază mai idilică, tensiunea a escaladat, exacerbând o anxietate arhaică (dintr-o perioadă foarte veche din istoria omenirii, dinainte chiar de dobândirea limbajului), în așa fel încât conviețuirea s-a transformat uneori într-o promiscuitate epuizantă. Tensiunile se intensifică întotdeauna atunci când nu prea avem libertate de mișcare și când nimic din exterior nu mai vine să distragă atenția. „Închisul în casă“, o altă formulare pentru „carantină“, acceptată în aparență, a fost adesea prost suportat. Nimic mai normal. Dincolo de bunele intenții, a putut fi trăit ca o privare (arbitrară) de libertate (emotivitatea nu se comandă) sau a declanșat sentimente de excludere, de reclusiune, de claustrare (mai ales celor care au fost internați, spitalizați,

izolați etc.), readucând la suprafață umbra unor amintiri angoasante pe care le credeam uitate, uneori vechi de două sau trei generații. Stresul pus pe seama ritmului de viață frenetic a dispărut oare în timpul carantinei? Ei bine, iată-l revenit, mai cronic ca niciodată, pe altă ușă: cea a incertitudinii zilei de mâine. Căutarea unui miracol (imediat dezmințit) care ne-a acaparat energia, dar și torențele de informații, umflate de un catastrofism descurajant, reprezintă, de asemenea, factori care exacerbează hiperemotivitatea.

Aceste prime rânduri au fost scrise în timpul crizei Covid-19. Și când abia credeam că ieșim din ea, a venit anunțul tragic al războiului din Ucraina, urmat curând de cel al crizei energetice și de multe altele la fel de alarmante. În afară de cazul în care nu suntem niște mari înțelepți, suntem pe cale să devenim cu toții hiperemotivi. Dar ia stai puțin... Înțeleptul nu este oare un hiperemotiv sortit să își controleze pe cât de subtil, pe atât de drastic emotivitatea de fiecare dată când aceasta devine excesiv de vie?

## CAPITOLUL 1

## Ai spus „hiperemotivitate“?

„Nu mai dramatiza! Doar n-o să faci din asta o tragedie!“ La auzul acestor cuvinte, efectul dramatic se amplifică, iar Ema se prăbușește... I-a fost cu adevărat frică, îi este și mai frică acum și, totuși, se simte rușinată că a trăit o emoție atât de puternică „pentru nimic“. Este și-acum în stare de șoc. Tocmai și-a dat seama că a primit un aviz pentru o scrisoare recomandată... A sunat oare poștașul? Dar nici nu l-a auzit. Ce simte? Panică? Disperare? Rușine? Îngrijorare? Habar nu are... Un tub de cremă ră-tăcit exact în momentul în care are nevoie de el pentru o prietenă este suficient ca să declanșeze același efect...

A doua zi își va da seama că „nu a fost chiar atât de grav“. Dar, încă sub șoc, îi vor trebui câteva zile ca să-și revină... și pentru a accepta că acea scrisoare recoman-dată nu era nicidecum urgentă, ci doar o confirmare de primire pentru un document pe care chiar ea îl trimisese.

Întârzierea unei prietene sau a copilului, o răceală, o dimineată de duminică în care constăți că nu mai ai deloc zahăr, observarea unei greșeli de ortografie după ce e-mailul a fost deja trimis, un mesaj de la bancă sau de la sora ta, un prieten care îți spune că nu mai ajunge la întâlnire, un apel telefonic de la șeful tău – cu care ai, totuși, o relație excelentă – sau de la directoarea școlii unde tocmai ți-ai înscris mezina, luminița care se aprinde afișată pe robotul telefonic sau, din nou, un e-mail de la Fisc... Un astfel de microeveniment, unul singur, este suficient pentru ca o

descărcare emoțională, asemenea unui șoc electric, să te străbată brusc. Nu mai ești aceeași persoană ca acum câteva clipe...

## De la emotivitate la hiperemotivitate

Plânsul, frica, râsul, bucuria, duiosia, spaima... fac parte din viața noastră și nu ne plângem de ele. Aceste manifestări spontane (atunci când nu ni le interzicem) reprezintă dovada că suntem vii. Asemenea unui barometru, emoțiile exprimă „vremea” noastră interioară, indicând felul în care ne fluctuează starea de spirit. În doze mici, sunt gestionabile; în doze mari, devin de nesuportat.

În viața de zi cu zi, când cădem pradă unor zguduirii de o intensitate greu de îndurat, am prefera să nu le mai simțim deloc. Ele devin un handicap, iar viața noastră pe pământ un adevărat drum al crucii. Suferim fără să înțelegem de ce. Neștiind cum să le stăvilim, avem impresia că suntem niște extraterestri, mai ales când, ulterior, ne dăm seama de disproporția lor (deși, adesea, ne prefacem că o ignorăm). Chiar și înconjurați de oameni, ne simțim singuri, cu atât mai mult cu cât avem tendința de a ne izola, deoarece această exagerare emoțională perturbă relațiile.

### Ce este hiperemotivitatea?

Hiperemotivitatea este reprezentată de predispoziția unei persoane de a reacționa foarte intens în situații obișnuite, din viața de zi cu zi, ca și cum de fiecare dată ar fi în joc o chestiune de viață și de moarte.

Ea se manifestă prin hiperreactivitate, mai mult sau mai puțin vizibilă și controlată, dar și prin teama ca aceasta să nu fie descoperită. Orice eveniment trăit este suficient pentru a declanșa o emoție destabilizatoare, însoțită de senzația diminuării încrederii și a pierderii totale a controlului asupra propriei persoane – pierderi

recunoscute mai mult sau mai puțin, dar întotdeauna dureroase și epuizant de trăit.

Anxietatea, palpitațiile, stările de agitație, senzațiile intense de răvășire, de dezorientare sau de prăbușire (chiar și atunci când sunt trecătoare) fac parte din viața de zi cu zi a celor care, copleșiți permanent de emoțiile pe care le trăiesc, visează neîncetat să scape de ele.

Pentru că, într-adevăr, să râzi zgomotos, să izbucnești în hohote, să țipi (de frică sau de bucurie), să plângi, să îți manifesti dezamăgirea nu sunt bine văzute în societate. Doar că tendința de a ne controla emoțiile pentru a evita ca ele să se reverse nu numai că nu le anulează, dar le și accentuează. Refulate, emoțiile noastre fierb undeva în umbră, mai mult sau mai puțin amenințător, gata să ne invadeze pe neașteptate. Reținerea lor arbitrară nu face decât să le intensifice puterea.

Iar atunci când emoțiile revin în forță, perturbându-ne de foarte multe ori și echilibrul, nu mai există îndoială: vorbim despre hiperemotivitate.

Hipermarket, hipercreștere, hiperconsum... Prefixul *hyper*, echivalentul grecesc al latinescului *super*, indică un exces sau o intensitate superioară nivelului obișnuit. Însă superlativul banalizat (nu suntem oare încurajați să mergem mereu mai departe, mai repede, mai sus?) ajunge să capete valoare de normă, la care suntem chemați să ne adaptăm. A devenit ceva obișnuit să spunem despre cineva că este „prea frumos“, „prea inteligent“ sau „prea cool“, ca semn de admirație, sau că un fel de mâncare este „prea bun“, un plan „prea tare“, „prea genial“, doar pentru a exprima faptul că ne place. Ajungem astfel (într-un mod la prima vedere firesc) fie să suferim din cauza excesului, fie să ne conformăm lui, ca unei norme. Iar dacă organismul nostru opune rezistență sau rațiunea se revoltă, societatea în care trăim, care pune accentul pe hiperconsum, insistă. Așadar,