

FABRICE MIDAL

EU SOU

HIPER-

SENSIVEL



**DESCUBRA COMO APROVEITAR ESSE
SUPERPODER DESCONHECIDO**

academia

www.academia.com.br

FABRICE MIDAL

**EU SOU
HIPER-
SENSÍVEL**
?

**DESCUBRA COMO APROVEITAR ESSE
SUPERPODER DESCONHECIDO**

Tradução Andréia Manfrin Alves

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Fabrice Midal, 2021

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2022

Copyright da tradução © Andréia Manfrin Alves

Título original: *Suis-je hypersensible? Enquête sur un pouvoir méconnu*

Todos os direitos reservados.

Preparação: Aline Silva de Araújo

Revisão: Caroline Silva e Alessandro Thomé

Diagramação: Vivian Oliveira

Capa: Eduardo Foresti | Foresti Design

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Midal, Fabrice

Eu sou hipersensível? - descubra como aproveitar esse superpoder desconhecido / Fabrice Midal; tradução de Andréia Manfrin Alves. - São Paulo: Planeta do Brasil, 2022.

224 p.

ISBN 978-65-5535-776-9

Título original: *Suis-je hypersensible? Enquête sur un pouvoir méconnu*

1. Desenvolvimento pessoal 2. Emoções I. Título II. Alves, Andréia Manfrin

22-2029

CDD 158

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal



Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo

2022

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Bela Cintra, 986 - 4ª andar

01415-002 - Consolação

São Paulo-SP

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

SUMÁRIO

DEMAIS.....	7
O PRESENTE.....	14
TESTE.....	22
LUCKY LUKE.....	28
ACEITAÇÃO.....	33
FALSO <i>SELF</i>	39
EM CARNE VIVA.....	46
EMOÇÕES.....	53
CÉREBRO.....	62
FEITICEIRA.....	68
EU PENSO DE MAIS.....	75
ANCORAGEM.....	81
CORAÇÃO.....	86
JACÓ.....	91
SUPERDOTADO.....	97
LIMÍTROFE.....	106

NORMALIDADE	111
PROUST	118
SISTEMA NERVOSO	128
SILÊNCIO	135
<i>BURNOUT</i>	140
DESEMPENHO	147
ESTRESSE	153
HOMEM-ARANHA	158
APAIXONADOS	165
SEXUALIDADE	170
MEDITAÇÃO	175
ARTE	181
A PRINCESA E A ERVILHA	187
PRESA	192
NARCISO	197
SUBLIME	202
NATUREZA	207
DARWIN	212
CONCLUSÃO A FELICIDADE	217
AGRADECIMENTOS	219

DEMAIS

Barulhos, cheiros, emoções,
empatia, pensamentos...
As mil maneiras de ser demais

Vivi durante muito tempo numa espécie de caos, numa batalha insensata comigo mesmo e com tudo à minha volta. Minha vida era como um quebra-cabeças desmontado cujas peças não pareciam se encaixar nem ter relação umas com as outras. Elas tinham somente uma coisa em comum: cada uma era uma borbulha em 3D.

Eu sonhava em ser calmo, pois estava no super, no excesso, no demais: sensações demais, emoções demais, ideias demais que se fundiam em desordem, pensamentos demais que seguiam em todas as direções e nunca me deixavam em paz. Não sabia o que fazer com a intensidade que me atravessava.

Eu tinha 4 anos. Chorei, gritei. Minha mãe ficou irritada e não foi condescendente. Ela me vestiu com uma blusa de lã idêntica à que minha irmã usava e nos levou para a escola. À noite, continuei chorando. Meu dia tinha sido um pesadelo: eu só pensava na blusa que me pinicava e da qual minha pele sentia cada fibra, deixando-me louco. Já o dia de minha irmã havia sido totalmente normal.

A cena se repetiu no dia seguinte, depois no outro, até que minha mãe, que já não entendia mais nada, caiu em si e

comprou blusas de algodão para mim. Minha alegria foi tão excessiva quanto meu sofrimento: sufocando de gratidão, eu me atirei nos braços de minha mãe e a abracei com toda a força de meus 4 anos.

Não se tratava de um capricho, mas não sei se meus pais alguma vez entenderam isso. Passei minha infância e minha adolescência reagindo de modo exagerado: às meias que era forçado a usar à noite para me aquecer, ao volume da televisão, ao calor, ao frio, à multidão, às piadas, aos projetos, aos pequenos gestos de carinho que deixavam meus olhos marejados. Objetivamente, tudo isso eram apenas detalhes, mas nada era objetivo em minha vida. Eu não conhecia a tepidez. Passava subitamente do riso às lágrimas, do entusiasmo ao desânimo, através de uma infinidade de sensações.

Eu não era como os outros. Aos meus olhos, a vida deles parecia fluir como um rio comprido e tranquilo; a minha era uma sucessão de montanhas-russas. Eu me apaixonava pelo que não lhes interessava, e minhas paixões, o desenho, a leitura, me mantinham ocupado por horas. No acampamento de férias em que meus pais me matriculavam todo verão, eu já nem tentava mais brincar com as outras crianças. Correr ou escalar não me divertia. Eu ficava isolado, mas sempre encontrava uma maneira de grudar em um adulto, fosse uma monitora ou a diretora, e derramava sobre ele todo o amor acumulado dentro de mim. Os outros precisavam relaxar no *playground*; eu precisava de uma verdadeira conexão, de ternura e de carinho, mas, como sempre, em excesso.

Eu já sentia que não tinha nenhum controle sobre mim. Era impotente em relação a mim mesmo. Quando me irritava, sempre no modo “demais”, meus pais me perguntavam se eu pensava estar num palco de teatro. Eu não respondia,

mas eles tinham razão. Certos dias, ainda tenho a impressão de estar nesse palco e passo, num piscar de olhos, de Shakespeare a Louis de Funès,¹ depois, da tragédia mais devastadora ao romantismo mais exacerbado. Às vezes é embaraçoso, mas é sempre excitante. Quantas vezes me culpei, sem conseguir raciocinar!

Eu me culpei por minhas mudanças de humor, por minha raiva, por minhas lágrimas, pelas exaltações, por minha incapacidade de ser “calmo”, “razoável”, “zen”. Arrastei o “demais” como uma bola de ferro. E ouvi isso de todas as maneiras: emotivo demais, afetivo demais, reativo demais, exagerado demais; mais tarde, isso se estendeu ao trabalho, onde sempre tive a sensação de nunca fazer o suficiente.

No entanto, multipliquei meus esforços para tentar me encaixar nos moldes, para “manter a distância”, como me aconselhavam. Limitar-me à técnica, ao factual, à ordem, ao frio, que eram para mim uma língua estrangeira. Eu tinha enfim aprendido essa língua, ou pelo menos suas bases, mas logo voltava àquilo que considerava ser meu grande defeito: ser sensível demais, levar tudo para o coração e me deixar atingir. Ao me “distanciar”, sentia que estava “traindo” a mim mesmo.

Às vezes isso me era muito útil. Aos 20 anos, eu estava entusiasmado com a literatura. Um amigo e eu passávamos horas discutindo grandes escritores vivos cujos textos nos perturbavam: Claude Simon, Nathalie Sarraute... Levado por um impulso que, mais tarde, descobri ser fruto da hipersensibilidade, escrevi para essas grandes personalidades. Será que

1 Ator francês de origem espanhola (1914–1983) que ficou conhecido no cinema francês por seus papéis cômicos e, ao mesmo tempo, mal-humorados. No Brasil, ficou conhecido na década de 1970 por seu papel no filme *As loucas aventuras do Rabbi Jacob* [*Les aventures de Rabbi Jacob*], 1973.

foi minha sinceridade que os tocou? Vários deles concordaram em me receber, e tive conversas incríveis com eles.

Passar por tais experiências era ilógico, eu sei, mas será que eu era capaz de construir alguma lógica? Conheço pessoas que são admiráveis porque sabem ir do ponto A ao ponto Z sem nunca se desviar. Desde criança, meu pensamento vai em todas as direções e me impede de seguir sem desvios. Assim que chego ao ponto B, o ponto E me interpe-la intensamente, depois salto para o ponto M, para talvez retornar, em seguida, ao ponto H. Quando eu estava na escola primária, essa arvorecência contínua fez meus pais serem convocados pelo professor de desenho. Ele não entendia por que, ao me pedir que desenhasse um barco – todos os alunos desenhavam o barco mais bonito –, eu ia além: acrescentava o cais, depois o sol, um avião, os marinheiros, os pássaros, os peixes. Tudo o que me vinha à cabeça. E muitas coisas vinham à minha mente o tempo todo! Esse professor dizia que eu era incapaz de me concentrar na tarefa. Um médico a quem meus pais me levaram encontrou a resposta: “O seu filho não tem nenhum problema, ele tem muito a dizer. Por que vocês querem limitá-lo?”. Eu também pulei em seu pescoço para abraçá-lo. Meu entusiasmo nem sempre era bem recebido, mas o médico foi suficientemente inteligente para rir da situação.

Ainda hoje me reconheço nessa história. Continuo pensando de forma diferente, com as minhas intuições, com a sensibilidade que se mistura ao lado emocional e irradia o cognitivo, com minha capacidade de ser perturbado por uma palavra ou frase que leio, de ser emotivo quando, dizem, só a razão deve se fazer presente.

Durante muito tempo, isso foi como carregar uma bola de ferro. Eu me sentia inquieto com algo dentro de mim que

eu desconhecia. Nunca sabia de antemão como reagiria a um acontecimento que parecia inofensivo, mas que teria o poder de me perturbar, de me atingir, de me irritar, de me deixar exaltado. Eu não via nenhuma relação entre minhas birras com as meias, minhas notas ruins nas aulas, meus entusiasmos efusivos, meus acessos de raiva diante da injustiça, minhas lágrimas ao ler um poema, minha necessidade do absoluto. Eu era um óvni de outro planeta.

Na verdade – e ainda é o caso –, tudo acontece no meu cérebro como se não houvesse separação entre o hemisfério esquerdo, da razão, e o hemisfério direito, da emoção. Separar um do outro seria como amputar minha existência, me transformar num peixe fora d'água. Imaginar que haveria coisas menos importantes do que outras, ou pertencentes a um campo fechado desprovido de afeto, ou, inversamente, desprovido de razão, não faz nenhum sentido: para mim, tudo implica em me comprometer com todo o meu ser, da forma mais plena possível. Alguns chamam isso de hiperafetividade; essa é minha normalidade.

Algumas vezes, essa intensidade foi dolorosa e me deixou exausto. Mas muitas vezes ela me proporcionou uma espécie de júbilo arrebatador que me transfigurou, me levou além de mim mesmo, me fez tocar a vida em mim, a ser plenamente. Precisei de certo tempo para entender que esse demais do sensível, do emocional, do cognitivo poderia ser uma oportunidade. Que isso seria de fato um dom se eu conseguisse trabalhar nele como outros trabalham seu dom para a música, para a culinária ou para a matemática.

Talvez você se reconheça em certos traços desse retrato. Você se culpa porque: gostaria muito de ser como todo mundo, mas é aí que você se engana: na realidade, você tem um dom. Eu estava determinado a entender isso e pouco a pouco

aprendi a implementar diferentes estratégias que me ajudam não a reduzir o demais, mas a transformar essa avalanche em oportunidade.

Seria uma pena você não aprender também a explorá-lo demais e fazê-lo dar frutos.

academia



PARA LEMBRAR

- O hipersensível é abalado pelo demais: emoções demais, pensamentos demais, sensações demais, empatia demais, intensidade demais na vida, às vezes no limite do suportável. É o demais em todas as suas facetas, que não são idênticas para todos e não têm os mesmos efeitos. Não somos iguais diante do demais.
- Esse demais leva o hipersensível a reagir excessivamente a estímulos aos quais os outros não costumam prestar atenção.
- Às vezes é insuportável, mas muitas vezes também é empolgante. Porque esse demais, que às vezes incomoda e perturba, também impulsiona. É a felicidade de estar vivo.

academia

EXERCÍCIO

Faça uma lista do que é demais para você: certas sensações, como ruído ou luz? Emoções que o sobrecarregam? Empatia excessiva?

Essa identificação é o primeiro passo.

Uma vez reconhecidos esses demais, você pode começar a fazer as pazes com eles, ou pelo menos se adaptar a eles.

Se as blusas de lã ou as golas de camisa são um problema para você, perceba isso e evite-as.

É simples!