

## Introducere

Camille are puțin peste 20 de ani și este studentă. Apelează la mine fiindcă „îi lipsește încrederea în ea“. Din clipa în care începe să îmi explice problema cu care se confruntă, emoțiile o copleșesc. Își mușcă buzele, își apasă tot timpul cu arătătorul un colț al gurii, abia dacă își mai poate ține lacrimile în frâu și se scuză des pentru sensibilitatea ei excesivă, încercând disperată să mă lămurească ce o deranjează. Încet-încet, ascultând-o cu atenție, mi se creionează portretul unei tinere istețe și creative, care nu avusese până acum vreun eșec răsunător. Dimpotrivă, spre marea ei uimire, termină cu succes fiecare semestru la facultate. Obiectiv vorbind, lucrurile merg bine. În ciuda tuturor acestor chestiuni, odată cu trecerea timpului începe să se îndoiască din ce în ce mai mult de ea. Ceilalți studenți par să capete încredere în forțele proprii pe măsură ce se apropie de terminarea facultății. Sunt mulțumiți de direcția pe care au ales-o și își găsesc treptat locul în societate. Camille se simte însă din ce în ce mai inconfortabil și se întreabă dacă și-a ales drumul profesional corect. O încearcă un sentiment de impostură din ce în ce mai pregnant. În viața socială, are senzația că e diferită de cei din jur. Subiectele de conversație ale colegilor săi sunt diferite de ceea ce i se pare ei important și interesant. La diversele serate la care participă, la un moment dat simte că în interiorul ei se produce o ruptură, astfel încât începe să se întrebe ce caută acolo și de ce altora pare să le placă atât de tare asemenea lucruri inutile și

superficiale. Toată veselia din încăpere este falsă. Prin urmare, nu are decât o dorință: să ajungă cât mai repede acasă.

Camille a încercat multă vreme să înțeleagă ce e în neregulă cu ea. Copleșită de îndoieli, de întrebări, de idei absurde, își frământă mintea și simte cum angoasa și descurajarea i se amplifică. Depresia nu este nici ea foarte departe.

Camille nu este un caz izolat. Asemenea ei, numeroase persoane, de toate vârstele, vin la mine în cabinet fiindcă au aceeași impresie de „decalaj” față de cei din jur, fiindcă nu se valorizează suficient și fiindcă mintea lor lucrează tot timpul peste capacitatea ei maximă.

Cartea de față – ca de altfel toate cărțile pe care le-am scris până acum – se bazează pe experiența mea cu pacienții. Orele pe care le-am petrecut ascultând tot ceea ce îmi povestesc despre ei s-au transformat treptat în ani. După aproape două decenii, îi ascult, îi observ și încerc să îi înțeleg pe fiecare. Am învățat să aplic ceea ce Eric Berne, părintele analizei tranzacționale, numește „ascultare marțiană”. Asemenea unui magnetofon defect, urechile înregistrează anumite cuvinte sau bucăți de fraze, unele mai puternice decât altele. Acest mod ciudat de a asculta permite izolarea cuvintelor importante, a sintagmelor cheie și a principalelor idei din discursul general.

Astfel, există câteva sintagme sau fraze care revin regulat în limbajul anumitor persoane și care mi-au atras atenția într-o măsură din ce în ce mai mare:

- Gândesc prea mult.
- Apropiatii îmi spun că sunt o persoană complicată și că îmi pun prea multe întrebări.
- În mintea mea, gândurile nu se opresc niciodată. Uneori, aș vrea să mă deconectez complet și să nu mă mai gândesc la nimic.

Și alte fraze cheie vin să completeze acest profil:

- Am impresia că vin de pe altă planetă.
- Nu reușesc să îmi găsesc locul.
- Mă simt neînțeleș.

Ascultându-le în mod repetat, le-am pus cap la cap și am reușit să alcătuiesc un fel de portret robot al acestor persoane care gândesc prea mult. Treptat, am putut să identific componentele suferinței lor și, din fericire, am început să le ofer și soluții. Din momentul în care am decis să scriu cartea de față, mi-am rugat pacienții să contribuie la completarea informațiilor și să mă ajute să mă documentez mai bine. Întotdeauna am întrebări să le pun ca să pot înțelege mai bine cum funcționează mintea lor, ca să văd după ce valori se ghidează și ce anume îi motivează. Și cum una dintre principalele valori în care cred este împărtășirea informațiilor, sunt de fiecare dată dornici să mă învețe ceva. Apariția acestei cărți li se datorează în mare măsură, lucru pentru care nu am cuvinte să le mulțumesc.

Cine ar crede că inteligența te poate face să suferi și să fii nefericit? Cu toate acestea, este aspectul de care se plâng cel mai des respectivii pacienți. Mai întâi de toate, ei personal nu se consideră inteligenți. În plus, îmi mărturisesc că mintea lor nu ia niciodată pauză, nici măcar noaptea. S-au săturat până peste cap de aceste îndoieli, întrebări, de conștientizarea permanentă a tuturor lucrurilor care se petrec în jurul lor, de simțurile înzestrate cu o acuitate extremă, cărora nu le scapă nici cel mai mic detaliu. Și-ar dori să se deconecteze de la propriul spirit. Suferă din cauză că se simt diferiți, neînțeleși și răniți de semenii lor. Este și motivul pentru care de foarte multe ori ajung la concluzia că „parcă sunt de pe altă planetă”. Un furnicar constant de gânduri le invadează mintea, în asocieri fără sfârșit de idei, în condițiile

în care fiecare idee nouă duce la alte idei – și tot așa. În mintea lor, totul se petrece mult prea rapid. Încearcă să țină pasul cu acest flux neîncetat, iar dacă nu pot, tac, descurajați de abundența de informații. Cuvintele sunt prea puține ca să redea finețea și complexitatea gândurilor lor. Cel mai mult le lipsesc certitudinile pe care să se bazeze. Un șir neîntrerupt de întrebări le destabilizează sistemul de convingeri, mai instabil de altfel decât nisipurile mișcătoare. Și cei mai critici sunt exact vizavi de propria persoană: „De ce alții nu percep ceea ce pentru mine este atât de evident? Dacă eu am înțeles totul pe dos? Dacă eu nu sunt în regulă?”

Sensibilitatea, emotivitatea și afectivitatea sunt în mod evident direct proporționale cu inteligența. Aceste persoane sunt veritabile recipiente încărcate cu nitroglicerină. La cel mai mic disconfort, explodează din cauza furiei sau a frustrării, dar mai ales a suferinței. În lumea aceasta există atât de puțină iubire! Sfâșiați între idealismul absolut și o luciditate extremă, aceste minți care gândesc excesiv au de ales între autism și revoltă. Este și motivul pentru care fac constant naveta între reveria voluptuoasă și observațiile dezolante, între naivitate și disperare. Nu mai speră să găsească ajutor, fiindcă simt că lipsa bunăvoinței reprezintă o parte a problemei. Sfaturile celor din jur mai mult îi încurcă decât să îi ajute. Să își pună mai puține întrebări? Nu au cum, căci asta fac tot timpul! Cum să procedeze? Să accepte că lumea nu este perfectă? Imposibil.

Să apeleze la un psiholog este la fel de problematic. Le este teamă să nu fie considerați nebuni – și, din nefericire, teama lor chiar este fondată. Cum ar putea niște oameni a căror minte funcționează normal să înțeleagă această profunzime mentală ieșită din comun? Grilele de evaluare psihologică care se folosesc în prezent fracționează această gândire subtilă și puternică, considerând-o anormală, patologică chiar. Încă de la școală,

aceste persoane sunt problematice, fiind considerate hiperactive și incapabile să se concentreze, fiindcă creierul lor, obișnuit să proceseze mai multe sarcini deodată, se plictisește să se ocupe doar de un singur lucru.

Se crede că sunt superficiali și că trec rapid peste informații, dată fiind rapiditatea cu care funcționează, deși au realmente capacitatea de a aprofunda foarte repede și în același timp mai multe subiecte. Mulți au căzut în capcana cuvintelor care încep cu prefixul „dis-“, începând să creadă că au o minte încurcată: dislexie, disortografie, discalculie, disgrafie<sup>1</sup>... La vârsta adultă, ar putea primi diagnostice precum borderline, schizofrenie, tulburare bipolară sau maniaco-depresiv. Acolo unde sperau să primească ajutor și să găsească în sfârșit soluții, persoanele care gândesc excesiv sunt și mai greșit înțelese și etichetate ca fiind disfuncționale. Adică exact invers față de ceea ce ar avea nevoie ca să se poată înțelege și accepta așa cum sunt: nu disfuncționali, ci pur și simplu diferiți.

De altfel, fiindcă această gândire excesivă nu este încă cercetată pe deplin, nu există un termen care să o descrie cu exactitate. Am putea lua în calcul sintagmele „supradotat“ sau „cu un potențial intelectual ridicat“. Însă ele au fost atât de mult folosite încât au căpătat o conotație pretențioasă, aspect care contravine valorilor în care cred aceste persoane. Ideea că sunt „mai deștepte ca alții“ pe care o induc aceste cuvinte îi deranjează profund. Termenul „supraeficiență mentală“ mi se pare mai potrivit: el redă, din punctul lor de vedere, toată această profunzime intelectuală, această efervescență mentală care îi copleșește. Noțiunea de „creier drept dominant“ este și ea pe placul lor, fi-

---

<sup>1</sup> Pentru informații suplimentare, puteți citi cartea scrisă de Marie Françoise Neveu, *Enfants autistes, hyperactifs, dyslexiques, dys... Et s'il s'agissait d'autre chose?* („Copii autiști, hiperactivi, dislexici, dis... Și dacă e vorba despre altceva?“), Éditions Exergues, 2010. (n.a.)

încă refuză să se poziționeze ca având o inteligență superioară, preferând să o considere singulară. „Este clar că eu nu gândesc ca toată lumea“ este una dintre frazele pe care le aud cel mai des. Dincolo de dificultatea de a găsi și, mai ales, de a accepta cuvântul care îi definește cel mai bine, transpare uriașa lor nevoie de precizie. În primul rând, un cuvânt nu poate fi aproape niciodată sinonim cu altul, fiindcă fiecare are nuanța lui personală. Pe de altă parte, este imposibil să găsești un cuvânt care să redea perfect ceea ce sunt aceste persoane. Și-atunci, cum să procedăm?

Jeanne Siaud Facchin, autoarea cărții *L'enfant surdoué* („Copilul supradotat“) – vezi bibliografia – a decis să nu îi mai numească supradotați și a preferat cuvântul „zebră“ pentru a-i descrie. Cuvântul este bine ales: zebra este un animal atipic, unic și neîmblânzit, care știe foarte bine să se ascundă în peisaj. Dar dacă tot facem comparații cu regnul animal, atunci trebuie să menționăm că nu s-a luat în calcul o latură a lor pe care o regăsim la câini, mai exact fidelitatea, loialitatea, atașamentul și devotamentul. Și le mai lipsește și aspectul de pisică – și mă refer la delicatețe, acuitatea simțurilor și susceptibilitate. Dar și cel de cămilă, cunoscută pentru incredibila ei rezistență, sau acela tipic hamsterului, care se învârte cu o viteză amețitoare pe roțița instalată în propria cușcă!

GAPPESM (Grupul Asocativ de Protecție a Persoanelor Afectate de Supraeficiență Mentală) le numește PESM – cu siguranță o denumire foarte adecvată, care rezumă într-o manieră relevantă situația în care se află, doar că ei nu se simt afectați. Deși recunosc că este o abreviere pertinentă, cred că ar fi dificil să o folosesc, fiindcă nu mi se pare melodioasă. Să gândești predominant folosindu-ți emisfera dreaptă a creierului nu înseamnă deloc să fii PESM.

Mie mi-ar plăcea să îi numesc supradotați, fiindcă este, obiectiv vorbind, termenul cel mai adecvat, însă cea mai mare parte a cititorilor mei se vor bloca și vor fi tentați să renunțe să mai citească. Alții mi-ar spune că dacă ar fi chiar atât de inteligenți, s-ar putea adapta mai bine în societate. Nimeni nu s-ar recunoaște în clișeul vehiculat în prezent prin termenul „supradotat”: un copil strălucit, pretențios, primul din clasă, care dă lecții. Este exact invers față de ceea ce sunt!

Când am descoperit inițial acest fenomen al supraeficienței mentale, fiindcă îmi plăcea să spun lucrurilor pe nume, am adoptat fără rezerve termenul „supradotat” și i-am agresat fără menajamente pe pacienții mei. În entuziasmul meu, am pierdut din vedere sensibilitatea lor uriașă, astfel că au renunțat la terapie. Profit de faptul că am scris această carte ca să le cer scuze. De atunci și până acum, am inclus mai multe aspecte în abordarea mea, de exemplu rețeaua neurologică diferită și emisfera dreaptă a creierului, care este cea dominantă. Informațiile în sine rămân bulversante. Deși știu în mod intuitiv că sunt diferiți, le este greu să facă față cu obiectivitate acestei realități.

Am căutat îndelung un cuvânt care să sintetizeze cel mai bine acest profil. Am făcut mai multe brainstorminguri cu apropiații. Sintagmele ADLS și „debit ridicat” ne-au plăcut și ne-au amuzat pentru o vreme. Aș fi putut opta și pentru spidermind („minte de păianjen”), atât pentru a reda rapiditatea cu care funcționează spiritul lor, cât și pentru a simboliza gândirea ramificată ca o pânză de păianjen. Într-un final însă, termenul „supraeficient” rămâne cel mai sobru și cel mai potrivit. Mi s-a părut că surprinde perfect ideea, rămânând totuși parțial nesatisfăcător, dar fără să producă un blocaj major. În orice caz, cartea de față nu își propune să eticheteze pe cineva, ci să vă ajute să vă înțelegeți, să vă acceptați așa cum sunteți și să trăiți împăcați cu această gândire efervescentă.

Fiindcă gândiți prea mult, probabil că v-ați identificat în acest profil. Creierul vostru, acest creier care gândește prea mult, este o adevărată bijuterie. Finețea, complexitatea și rapiditatea sa sunt fascinante. Puterea lui seamănă cu motorul unei mașini de Formula 1, care nu este una obișnuită. Dacă este condusă de un începător stângaci, pe un drum județean, se va dovedi a fi fragilă și periculoasă. Ca să își poată atinge potențialul maxim, are nevoie de un maestru în ale pilotajului și de un circuit pe măsură. Până în prezent, creierul vostru a rătăcit dintr-un șanț în altul. De voi depinde să preluați controlul, începând chiar acum!

Am împărțit cartea de față în trei părți, pentru a evidenția aspectele cele mai importante ale celor care gândesc folosindu-și preponderent emisfera dreaptă a creierului:

- Hipersensibilitatea și abundența de gânduri care le invadează mintea;
- Idealismul și decalajul real față de majoritatea oamenilor;
- Soluțiile propuse.

Cunosc o mulțime de persoane care gândesc excesiv cărora le place să parcurgă cărțile în diagonală. În general, acest lucru le permite să își însușească spiritul cărții. De cele mai multe ori nici măcar nu simt nevoia să le termine, fiindcă răsfoitul este suficient pentru a înțelege subiectul. Este și motivul pentru care aș vrea să vă atrag atenția asupra unui aspect important: dacă veți alege să citiți direct ultima parte a cărții, veți trece cu vederea o mulțime de elemente relevante astfel încât să puteți judeca în mod obiectiv relevanța soluțiilor propuse. Așadar, vă invit să parcurgeți cartea fără să săriți peste capitole și să urmați drumul pe care l-am conceput special pentru voi. Acordați-vă timp să descoperiți că hipersensibilitatea voastră este în întregime de natură neurologică, dar și să vă observați abundența de gânduri



și de idei pentru a vedea în ce fel este cu adevărat diferită inteligența de care dispuneți. Idealismul este unul dintre aspectele remarcabile ale personalității voastre. Sinele fals este un altul – și nu lipsit de importanță –, care vă poate afecta tot ceea ce ține de relaționare. Decalajul pe care îl simțiți față de cei ce vă înconjoară este obiectiv. Veți putea înțelege în sfârșit din ce diferențe concrete este compus. Dacă veți explora toate aceste aspecte ale problemei, soluțiile propuse vor căpăta un sens cu totul și cu totul diferit.

Îmi voi atinge obiectivul dacă la finalul lecturării acestei cărți vă veți simți împăcați cu ceea ce sunteți și cu acest creier magnific cu care sunteți înzestrați. Pentru a profita la maximum de el, trebuie să învățați cum să îl „pilotati”! Nu în ultimul rând, veți găsi în cartea de față cursuri de mecanică (neurologie), o hartă a drumului (emoțională și relațională) și lecții de pilotaj (mental).

Dacă gândiți prea mult, veți regăsi în această carte explicații utile, care vă vor ajuta să înțelegeți cum funcționați. Și, bineînțeles, și o mulțime de soluții!

Pe tot parcursul cărții, voi face trimiteri către autorii care m-au inspirat și pe ale căror cărți m-am bazat în demersul meu. Mi-ar fi fost destul de greu să trec în mod sistematic în notele de subsol referințele către lucrările pe care le-am citat, de fiecare dată când am vorbit despre ele. Toate cărțile și toți autorii la care fac referire în cartea de față sunt enumerați în bibliografia de la final. Le port o afecțiune specială lui Jill Bolte Taylor, Daniel Tammet, Tony Attwood și Béatrice Millêtre, cărora le mulțumesc pe această cale pentru valoroasa lor contribuție. Cărțile scrise de Arielle Adda și Jeanne Siaud Facchin mi-au fost, de asemenea, extrem de utile. Le mulțumesc și lor în egală măsură!