

Kako manje misliti



NAKLADNIK

Poetika j.d.o.o.

e-mail: infopoetika@gmail.com

ZA NAKLADNIKA

Katarina Uskoković

PRIJEVOD

Jelena Butković

LEKTURA

Mirjana Paić-Jurinić

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Blid

PRIPREMA NASLOVNICE

Studio 2M

TISAK

Znanje d.o.o.

Zagreb, srpanj 2020.

NASLOV IZVORNIKA

Je pense trop: Comment canaliser ce mental envahissant

© Guy Trédaniel Éditeur — Paris 2010, 2012, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018

Cover design: Joanna Wasilewska

Cover design © 2019 Wydawnictwo JK Sp. z o. o.

© za hrvatsko izdanje Poetika j.d.o.o., 2020.

Sva prava pridržana. Ova je knjiga zaštićena autorskim pravima i ne smije se ni djelomično reproducirati, pohraniti u sustavu za reproduciranje, niti prenositi u bilo kojem obliku i na bilo koji način bez pismenog dopuštenja izdavača.

ISBN 978-953-59479-4-3

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001060912.

CHRISTEL PETITCOLLIN

Kako manje misliti

Za one koji beskonačno
analiziraju



POETIKA

Sadržaj

Uvod..... 7

I. DIO

UROĐENO SOFISTICIRANA MENTALNA ORGANIZACIJA 17

Poglavlje 1. O hipersenzibilnim sensorima 19

Poglavlje 2. Od hipersenzibilnosti do hiperlucidnosti..... 33

Poglavlje 3. Različiti neurološki prijenosi informacija53

II. DIO

ORIGINALNA OSOBNOST..... 95

Poglavlje 1. Identitetska praznina 97

Poglavlje 2. Idealizam117

Poglavlje 3. Teško ostvarivanje odnosa..... 127

III. DIO

DOBRO ŽIVJETI SA SVOJIM IZNIMNIM

NAČINOM MIŠLJENJA163

Poglavlje 1. Šokantno otkriće165

Poglavlje 2. Složiti i organizirati misli175

Poglavlje 3. Obnoviti integritet.....191

Poglavlje 4. Optimizirati funkcioniranje mozga.....201

Poglavlje 5. Dobro živjeti svoj iznimni način mišljenja u društvu.....211

Zaključak. ZAŠTO?.....221

Bibliografija 227

Uvod

Camille je dvadesetogodišnja studentica. Dolazi k meni na konzultacije jer joj “nedostaje samopouzdanja”. Kad je počela iznositi svoje probleme, svladali su je osjećaji. Grizla je usne, dlanom pokrivala usta, susprezala suze i ispričavala se zbog svoje preosjetljivosti nastojeći se pribrati i nastaviti objašnjavati. Malo-pomalo kroz njezine se riječi ocrtavao portret bistre i kreativne djevojke koja nije svjesna svoje uspješnosti. Štoviše, veoma se čudila što uspješno prelazi iz semestra u semestar na fakultetu. Objektivno, sve je bilo u redu. Usprkos tome, što je vrijeme više prolazilo, ona je sve više sumnjala u sebe. Kao da su drugi studenti s vremenom postajali sve sigurniji u svoj izbor i malo-pomalo nalazili svoje mjesto u društvu. Za razliku od njih, Camille se osjećala sve nesigurnijom i pitala se je li odabrala pravi fakultet. U to je sve više sumnjala.

I u društvu se osjećala drukčijom. Interesi njezinih kolega i njihovi razgovori uvijek su se razlikovali od onog što se njoj činilo važnim i zanimljivim. Za večernjega izlaska

iznenada bi osjetila neku neobjašnjivu bol. Odjednom bi se pitala što tu radi i zašto se čini da drugi uživaju u ispraznom i površnom večernjem druženju. Sve to veselje činilo joj se lažnim. Imala je samo jednu želju: što prije otići kući.

Već dugo Camille pokušava dokučiti što to s njom nije u redu. Obuzeta sumnjama, pitanjima, smiješnim idejama, vrtjela se u krugu i osjećala se sve više tjeskobnom i bezvoljnom. Nije bila daleko od depresije.

Camille nije osamljen slučaj. Mnogi ljudi slični njoj, različite životne dobi, dolaze mi na konzultacije s istim osjećajem da se razlikuju od svoje okoline, da su manje vrijedni i da će im se glava raspuknuti.

Ova knjiga, kao i moje ostale knjige, nastala je ponajprije na temelju mojega profesionalnog rada. Sati provedeni u slušanju ljudi koji mi govore o sebi prerasli su u godine. Sedamnaest godina slušam, promatram i pokušavam svakog razumjeti.

Naučila sam i primjenjujem ono što Eric Berne, osnivač transakcijske analize, naziva “zvuk koji dopire s Marsa”. Poput neispravnog magnetofona, uši registriraju neke riječi ili dijelove rečenica bolje od drugih. Tim neobičnim načinom slušanja moguće je izdvojiti važne riječi, ključne rečenice i važne misli u onome što se govori.

Tako su kratke rečenice, koje se obično ponavljaju u govoru nekih osoba, sve češće privlačile moju pozornost:

- Previše mislim.
- Moja obitelj mi govori da sam kompliciran(a) i da se previše propitkujem.
- U mojoj glavi nema predaha. Katkad bih htio (htjela) zaustaviti um i više ni na što ne misliti.

Zatim su i druge ključne rečenice dopunjavale taj profil:

- Imam osjećaj da sam s nekog drugog planeta.
- Ne uspijevam pronaći svoje mjesto.
- Osjećam se neshvaćeno.

Idući tako iz rečenice u rečenicu, u mojim mislima nastajao je fotorobot tih ljudi koji previše misle. Malo-pomalo uočavala sam u čemu se sastoji njihova patnja i nesreća i počela sam im predlagati rješenja. Kad sam odlučila napisati ovu knjigu, surađivala sam s njima kako bih dopunila svoje podatke. Postavljala sam im uvijek isto pitanje da bih bolje razumjela njihov mentalni sklop i način na koji funkcioniraju, da bih razumjela njihove vrijednosti i motive, a kako je jedna od njihovih glavnih vrlina da vole dijeliti ono što znaju, uvijek su se trudili biti otvoreni sa mnom. Ova knjiga nastala je uz njihovu pomoć i na tome sam im beskrajno zahvalna.

Tko bi pomislio da inteligencija može donijeti toliko patnje i učiniti da budemo nesretni? Pa ipak, oni se upravo na to žale. Uostalom, uopće se ne smatraju inteligentnima. Zatim, kažu da njihov mozak nikad ne miruje, čak ni noću, da se u njemu neprestano roje sumnje, pitanja, da neprestano sve propitkuju i da

njihovoj pretjeranoj osjetljivosti ne može promaknuti nijedna pojedinost. Htjeli bi smiriti um. A najgore im je to što osjećaju da ih svijet doživljava kao drukčije, da ih ne razumije i to im nanosi bol. Zato često zaključuju: “Ja nisam s ovog planeta!” Misli im neprestano naviru i pridružuju se beskonačnim slikama, a svaka nova slika ponovo ih razdire. U njihovoj glavi sve se odvija odveć brzo. Pokušavaju tu bujicu slijediti ili šute obeshrabreni pred tolikom navalom informacija. Riječi su manjkave i ne mogu opisati nijanse i složenost njihovih misli. A najviše im nedostaju čvrsta uvjerenja na koja bi se mogli osloniti. Od neprestanog preispitivanja njihov sustav uvjerenja postao je slab i krhak poput kule od pijeska. Prema sebi su veoma kritički nastrojeni: “Zašto drugi ne primjećuju isto što i ja? Ili ja sve pogrešno procjenjujem? Ili ja sve pogrešno vidim?”

Senzibilnost, emotivnost i afektivnost očito su proporcionalne s inteligencijom. Ti ljudi su prave bočice nitroglicerina. Oni na najmanji dodir eksplodiraju od bijesa ili frustracije, ali nadasve od boli. U ovom svijetu nema ljubavi! Razapeti između apsolutnog idealiziranja i posebne vrste pameti, ti iznimno misleći ljudi imaju izbor između autizma i pobune. Zbog toga neprestano blude od uzbudljivih sanjarija do tužnih konstatacija, od naivnosti do očajavanja. Ne vjeruju da im se može pomoći jer misle da dobre namjere nisu dovoljne da bi se problemi riješili. Savjeti okoline prije ih guše nego što im pomažu. Manje se propitkivati? Upravo je to ono što

žele! Ali kako to provesti? Prihvatiti nesavršenost svijeta? Nemoguće!

Posavjetovati se s psihijatrom također je dvojbeno. Boje se da će ih smatrati ludima a taj je strah nažalost osnovan. Kako ljudi koji imaju uobičajen mentalni sustav mogu razumjeti tu silovitu navalu misli? Današnja psihoanaliza smatra taj istančani i moćni način promišljanja nenormalnim, patološkim. Problemi počinju već u školi. Za neuobičajeno misleće osobe smatra se da su hiperaktivne i nesposobne usredotočiti se jer se njihov mozak, koji radi istodobno na više razboja, dosađuje ako radi samo jednu stvar. Također se smatra da takve osobe mogu istodobno razgovarati o više tema i produbiti ih jer im je dovoljno samo baciti pogled na podatke da budu informirani. Mnogi su se naslušali nabranjanja onih “dis” koji su ih naveli da pomisle kako je njihov um manjkav: disleksija, disortografija, diskalkulija, disgrafija... U odrasloj dobi mogli bi im naljepiti dijagnozu graničnog poremećaja ličnosti (“borderline”), shizofrenije, bipolarnog poremećaja, manične depresije. Ondje gdje očekuju dobiti pomoć i najzad pronaći rješenja, iznimno misleće osobe još manje razumiju i nalijepe im etiketu “disfunkcionalnosti”. To je upravo suprotno od onog što im je potrebno kako bi bili shvaćeni i prihvaćeni onakvi kakvi jesu: nimalo disfunkcionalni nego jednostavno drukčiji.

Kako je iznimno razmišljanje još uvijek neshvaćeno, tako i ne postoji termin koji bi tu pojavu mogao točno objasniti. Mogli bismo rabiti izraze kao što su “darovitost”

ili “visok intelektualni potencijal”, no ti su termini toliko izlizani da zvuče pretenciozno. A to je upravo suprotno svojstvima iznimno mislećih ljudi. Njima jako smeta kada se kaže da misle “više nego drugi” jer taj izraz implicira nekakvu različitost. Termin “iznimnomisleći” bolje prolazi: on za njih predstavlja ono intelektualno obilje, mentalnu živahnost koja im je urođena. Sviđa im se i pojam “dominantne polutke desnog mozga” zato što oni ne prihvaćaju da imaju superiornu inteligenciju — bliži im je pojam “jedinstvena inteligencija”. “Svakako ne razmišljam kao ostatak svijeta!” ključna je kratka rečenica koju često čujem. No iz poteškoće da pronađu i prihvate izraz koji bi ih najbolje definirao, nazire se njihova velika potreba za preciznošću. Kao prvo, jedna riječ ne može gotovo nikad biti potpuni sinonim neke druge jer svaka riječ ima svoju vlastitu nijansu. Zatim, ono što oni jesu nije moguće objasniti jednom riječju. Dakle, što učiniti? Jeanne Siaud Facchin, autorica knjige *Darovito dijete (L'enfant surdoué)*, odbija ih nazivati darovitima i umjesto toga odabrala je izraz “zebra”. Riječ je dobro odabrana: zebra je atipična životinja, neukrotiva i posebna, koja se zna stopiti s krajobrazom. No ako ih se već uspoređuje sa životinjama, nedostaje usporedba sa psom, zbog njihove vjernosti, odanosti i privrženosti, ali i usporedba s mačkom, i to zbog njihove istančanosti, izoštrenosti njihovih osjetila i naglašenog senzibiliteta. Zatim nedostaje i usporedba s devom, zbog njihove silne izdržljivosti i svakako ona s hrčkom, koji se nevjerojatnom brzinom vrti u svojem kotaču!

Francuska Udruga za zaštitu iznimno mislećih osoba naziva ih osobama opterećenima iznimnim načinom mišljenja, odnosno na francuskom skraćenicom PESM. To je svakako približan naziv, iako prilično točno sažima njihovu situaciju, ali ne osjećaju se svi oni opterećenima svojim iznimnim načinom mišljenja. Premda mi je ta skraćunica zgodna, teško da bih tu riječ mogla koristiti jer mi ti suglasnici grubo zvuče. Biti izniman, to nije isto kao imati PESM!

Ja bih ih radije nazivala darovitima zato što je taj izraz objektivno bliži, no budem li govorila o “darovitosti”, većina mojih čitatelja osjetit će otpor i žurno zaklopiti knjigu. Ostali će mi prigovoriti da će se, ako su već tako inteligentni, sigurno znati prilagoditi društvu. Nitko se neće prepoznati u klišeju koji se i danas podrazumijeva u izrazu “darovit”: bistro dijete, zahtjevno, prvo u razredu, sveznalica koji podučava druge u razredu. To je upravo suprotno od onog što su oni!

Na početku svojeg otkrića fenomena prekomjernog razmišljanja, hoteći popu reći pop, a bobu bob, upotrijebila sam izraz “daroviti” i njime neprikladno nazivala svoje klijente koji previše razmišljaju. U svojem entuzijazmu zaboravila sam na njihovu preosjetljivost. Mnoge sam povrijedila, neke prestrašila, a nekolicinu otjerala. Htjela bih im se ispričati ovom knjigom. Danas se prema njima odnosim pažljivije i govorim o različitom neurološkom sustavu i dominantnoj desnoj polutki mozga. To ih i dalje zbunjuje. Iako intuitivno znaju da su drukčiji, s tom se činjenicom teško suočavaju.

Dugo sam tražila riječ koja bi najbolje sažela profil tih ljudi. Obavila sam nekoliko *brain storminga* sa svojim suradnicima. Termini “ADSL” i “brzi internet” svidjeli su nam se i zabavili nas. Ja sam bila za izraz *spidermind* zbog brzine njihova uma i zbog sličnosti njihova razmišljanja s paukovom mrežom. No, najzad, izraz “iznimnomisleći” ipak je najjasniji i najprimjereniji. Iako nije potpuno točan, činilo mi se da najviše pridonosi razumijevanju i nije naišao na veće protivljenje. U svakom slučaju, ova vas knjiga ne želi etiketirati, nego vam pomoći da budete shvaćeni i prihvaćeni u svemu onom što jeste i, više od svega, da radosno živite s tim rojevima misli.

Zbog toga što previše mislite, vjerojatno ćete se prepoznati u profilu iznimnomisleće osobe. Vaš mozak, taj mozak koji previše misli, pravi je dragulj. Njegova finoća, njegova složenost, njegova brzina, zadivljujući su. I moćan je poput motora formule 1! A formula 1 nije običan automobil. U nevjesticnim rukama i na neprilagođenoj cesti pokazat će se krhkom i opasnom. Za njezin puni potencijal potreban je veoma dobar vozač i pista po njenoj mjeri. Do sada vas je vaš mozak više puta odvezao u jarak. Na vama je da preuzmete upravljač, počevši od ovoga trenutka.

Ovu sam knjigu podijelila u tri dijela kako bih istaknula najvažnije aspekte darovitosti:

- Hipersenzibilnost i mentalno bujanje.
- Idealizam i stvarno razlikovanje od većine ljudi.
- Sva rješenja koja bih vam predložila.

Poznajem iznimnomisleće koji knjige vole čitati dijagonalno. To im općenito omogućava da uhvate duh knjige i često nemaju potrebu pročitati je do kraja zato što im je to prebiranje dovoljno da bi shvatili o čemu se radi. Ipak, želim vam skrenuti pozornost na ovo: ako odmah odete na posljednji dio ove knjige, nedostajat će vam previše elemenata da biste objektivno mogli prosuditi koliko su predložena rješenja primjenjiva. Dakle, pozivam vas da knjigu čitate redom i ne preskačete pojedine dijelove, da je pratite onako kako sam je za vas osmislila. Pozabavite se otkrivanjem onog po čemu je vaš um drukčiji. Vaše lažno ja zapravo niste pravi vi, ali ono ima važnu ulogu te se može pokazati nezgodnim i ograničavajućim kada je riječ o međuljudskim odnosima. Različitost koju osjećate kad se uspoređujete sa svojom okolinom objektivna je, no jednom za svagda morate razumjeti od kojih se konkretnih razlika ona sastoji. Kad budete razmotrili sve aspekte problema, predložena rješenja dobit će smisao.

Postići ću cilj ako, kad sve pročitate, prihvatite svoj veličanstveni mozak onakvim kakav jest. Da biste ga što bolje koristili, morate naučiti njime upravljati. Najzad, u ovoj ćete knjizi pronaći savjete iz (neurološke) mehanike, znat ćete kojom (emocionalnom i racionalnom) cestom treba poći, a pronaći ćete i poduku iz (mentalne) vožnje. Ako previše mislite, u ovoj ćete knjizi pronaći korisna objašnjenja kako to funkcionira. I, naravno, mnogo rješenja!

U svojoj knjizi često se pozivam na autore koji su me nadahnuli i na druge od kojih sam učila. Bilo bi teško

sustavno navoditi u bilješkama pri dnu stranice reference na njihove knjige svaki put kad ih spomenem. Sva djela i svi autori na koje se pozivam navedeni su u bibliografiji. Posebnu naklonost gajim prema Jill Bolte Taylor, Danielu Tammetu, Tonyju Attwoodu i Béatrice Millêtre, kojima zahvaljujem na dragocjenom doprinosu mojim spoznajama. Djela Arielle Adda i Jeanne Siaud-Facchin također su mi veoma koristila. Mnogo im hvala.

l. DIO

**UROĐENO SOFISTICIRANA
MENTALNA ORGANIZACIJA**

1. POGLAVLJE

Hipersenzibilni senzori

Taj dečko je *too much*, taj dečko je previše... Previše, previše, previše!” pjevale su CoCo Girls 80-ih. Taj refren sažima problematiku ljudi koji previše misle. Sve je previše: previše razmišljanja, previše pitanja, previše emocija... i u superlativima ili hiperlativima: hiperaktivan, hipersenzibilan, hiperafektivan... Sve što im se u životu događa, iznimnomisleći doživljavaju intenzivnije nego obični ljudi. Ono što se na njih odnosi, bilo pozitivno ili negativno, odzvanja poput kristala. Čak i najmanje nezgode mogu poprimiti neočekivane razmjere, posebno ako se tiču njihova sustava vrijednosti. Percepcije, emocije, senzibilitet: sve je udeseterostručeno. Zapravo, hipersenzibilan je cijeli njihov osjetilni i osjećajni sustav. Ta je istančana percepcija neurološka i počinje percepcijom stvarnosti.

Informacije primamo putem svojih pet osjetila. Znamo da postoje nagluhe ili slabovidne osobe, a ipak

zamišljamo da svi imamo istu percepciju stvarnosti. To zapravo nipošto nije tako. Vaš način viđenja svijeta jedinstven je i subjektivan. Pokažite desetorici ljudi neki stan. Zatim im recite da opišu do pojedinosti ono što su vidjeli i steći ćete dojam da su bili u deset različitih stanova. Svatko imaj svoj najomiljeniji osjetilni kanal. Čovjek koji je više vizualac usredotočit će se na ono što je vidio: estetiku, boje, rasvjetu, vidik itd. Drugi, ponajprije auditivac, reći će da je mjesto tiho ili bučno. Kinestetičari će vam govoriti o toplini, prostoru ili udobnosti. Neki će se koristiti osjetilom mirisa i govoriti o smradu duhana ili neugodnom zraku. Tako će svaki pojedini izdvojiti neki dio stvarnosti kao važan i vrijedan zanimanja, a zanemarit će sve ostalo. Isto će tako različitim intenzitetom doživjeti prikupljene senzacije. Možda će jedan reći da je mjesto “pomalo bučno”, a drugi da je “veoma bučno”, a treći neće na buku uopće obratiti pozornost. Najzad, svaki će selektirati broj informacija koje smatra nužnima i dovoljnima da bi dobio predodžbu mjesta. Iznimnomisleća osoba prikupit će više informacija od većine ljudi i to će učiniti intenzivnije. To se zove hiperestezija. Ako iznimnomisleća osoba posjeti taj prostor, upamtit će više pojedinosti nego većina ljudi, čak će uočiti sitne i anegdotalne pojedinosti, posve male stvari na koje nitko drugi neće obratiti pozornost.

HIPERESTEZIJA

Evo *e-maila* koji mi je poslao François nakon prvog dolaska u moju ordinaciju:

“Poštovana, želim Vam iznijeti ono što svakodnevno vidam tako što ću Vam opisati, na primjer, prvi dan kad sam Vas posjetio (oprostite na gnjavaži).

Parkiram. Pitam se parkirate li Vi vani ili unutra. Ulazim u vežu, pokušavam prepoznati koji je Vaš automobil. Volite li automobile? Mislim da volite. Međutim, ne vidim zanimljiv auto. Pomislim da sam se prevario. Dolazim do digitalne brave. Na sandučiću za pisma i na zvoncu Vaše ime napisano je drukčije od imena ordinacije osteopata. Dakle, niste došli ovamo kad i oni. Zašto? Gdje ste prije radili? Dalje od svojeg stana? U stanu? Nije li Vašim klijentima nezgodna promjena adrese? Ulazim. Drugo zvono ne radi. Treba ga popraviti. Zašto nije popravljeno? Ulazim u čekaonicu. Nikoga nema. Imaju li osteopati posla? Čini se da ste dobro organizirali posao da klijenti ne moraju dugo čekati. Vaši časopisi su starijeg datuma. Uglavnom brojevi iz..., pomalo iskrzani... za moj ukus. Jeste li pretplaćeni na taj časopis? Jeste li glasali...? Užas! Pogledam kroz prozor: prizor ne očarava. Kao da me guši. Živica preblizu prozoru zaklanja vidik. Osluškujem Vaš glas, zamišljam kako izgledate. Zamišljam da ste visoki, koščati. Čujem zvuk Vaših potpetica po laminatu (ne volim zvuk po takvom podu, hladan je, nedostaje mu topline). Ali zašto nosite štikle kad ste visoki? Ugledam

Vas, bingo, izgledate upravo kao što sam Vas zamišljao. Pružate mi ruku. Rado bih Vas zagrlio kako bih dobio što više informacija, ali, naravno, ne smijem to učiniti. Zadovoljavam se stiskom ruke. Cijenim takav stisak, čvrst je ali ne odviše. Niste namirisani ili samo malo, mrzim prejake mirise ili previše mirisa. Slijedim Vas u ordinaciju. Pitam se gdje su osteopati, kako oni rade. Prva prostorija, Vaša ordinacija. Uredna je, malo previše za moj ukus. Čini mi se hladnom, nedostaje velika biljka, pogled kroz prozor je isti, deprimirajuć. Na stolu nema mnogo stvari, samo hrpa kemijskih olovaka, različitih, zašto? Druga prostorija je bolja. Sviđa mi se crveni naslonjač, kao da je stariji od ostalog namještaja. Jeste li ga imali u bivšoj ordinaciji? Sigurno. Sjedamo. Promatram vas. Analiziram Vašu odjeću (to sam počeo već u hodniku), mnogo boja, sve treperi, uz tijelo. Nemate problema s tijelom, zadovoljni ste sami sobom, to se osjeća. Uspoređujem Vašu frizuru s onima na fotografijama iz dviju knjiga koje imam. Sviđa mi se. Preplanuli ste, vjerojatno volite ići na plažu. Nosite malo nakita. To Vam dobro pristaje. Mislim da više volite jednostavnu narukvicu od nakićene. Promatram Vaše ruke, to uvijek radim. Vaše mi se sviđaju. To mi je veoma važno. Malo sam se opustio, ali i dalje sam nepovjerljiv. Pomislim da ćete sa mnom lagano manipulirati. Neka vas to ne čudi, neprestano tako živim. Prije našeg sastanka bio sam u kiosku u blizini Vaše ordinacije. Ondje sam ostao tri minute. Postavio sam si dvadeset pitanja...”

To je svakidašnjica iznimnomisleće osobe. Bombardirana informacijama, ona pamti mnoštvo pojedinosti i pomoću te gomile podataka pokušava predvidjeti i dokučiti ostalo. Postavlja sebi tisuću pitanja i često je u emotivnom stanju nepovjerenja i napetosti, posebno pri prvom susretu.

Dakle, ako previše mislite, prvo obilježje vašeg mozga je hiperestezija. To je znanstveni pojam koji opisuje činjenicu da imate pet iznimno izoštrenih osjetila. Osim toga to je i stanje pozornosti, budnosti, neprestana opreza. Poput Françoisa, imate veliku sposobnost uočavanja najmanjih pojedinosti ili nijansi koje većina ljudi ne primjećuje. Iako hiperestezičarima često smeta buka, svjetlo ili mirisi, ne primjećuju da su njihove senzorne percepcije prekomjerne. Govorim im o tome. Isprva me začuđeno slušaju. Zatim tijekom razgovora malo-pomalo shvaćaju da zapravo imaju smisla za detalje, da su u stanju prepoznati glazbu već nakon prvih taktova ili razlučiti sastojke nekog jela... No nikada nisu pomislili da ostali nisu poput njih, iako se u to mogu uvjeriti desetak puta dnevno. Oni kojima je poznata njihova hiperestezija doživljavaju je uglavnom negativno i njihova nesnošljivost raste kad je ona, zbog predoziranja senzornim podražajima, na vrhuncu. "Ne podnosim preglasnu glazbu u nekim trgovinama, to me natjera na bijeg!" kaže Nelly. Za Pierrea neugoda je vizualna: "U uredu su neonske svjetiljke prejake. To je napad na moje oči. Samo se ja žalim, pa me smatraju gundalom." A uza sve to, neugoda pogađa sva osjetila.

Vizualna hiperestezija

Prema onome što govori François, hiperestezijsko viđenje je prvenstveno precizno viđenje pri kojem je detalj često zamijećen prije cjeline. Bilo bi zanimljivo provjeriti što su ostali klijenti vidjeli i usporediti to s njegovim zapažanjem. François je uočio gomilu malih detalja: kemijske olovke, istrošeni naslonjač, pogled kroz prozor, časopise u čekaonici. Njegov pogled je prodoran, prava laserska zraka koja neprestano pretražuje. Analizirao me od glave do pete: nakit, odjeća, frizura, ruke... Uglavnom, osoba koju netko tako promatra smatra to uznemiravajućim, ispitujućim ili nepristojnim. Ipak, ono nema za cilj suditi nego razumjeti i, u Françoisovu slučaju, uvjeriti se. Ponekad se pamte nevažni detalji. Drugi oblik vizualne hiperestezije može biti preosjetljivost na svjetlost.

Auditivna hiperestezija

Hiperestezijska osoba može istodobno čuti nekoliko zvukova. Može slušati radio i razgovarati, a istodobno joj može smetati lupa posuđa iz susjedne prostorije koja, kako ona to doživljava, zaglušuje sve ostale zvukove. Svakako je dar moći slušati glazbu na tako istančan način da se među ostalim glazbalima čuje nježna muzička fraza saksofona. Naravno, teže je kad se ne može zanemariti buka motorne kosilice koja dolazi izvana kad je to jedino što se čuje. Često auditivne hiperestezijske osobe bolje čuju duboke zvukove od visokih. Isto se događa s dalekim

zvukovima, bolje ih čuju od onih bližih. Zbog toga će im smetati pozadinska glazba dok razgovaraju. Najave vijesti, na televiziji kao i na radiju, uglavnom su praćene glazbom kojom se inače najavljuju informativne emisije. Zbog toga ih je mnogim iznimnomislećima teško slušati jer moraju načuliti uši kako bi usred te buke razabrali glas novinara. François osluškuje moj glas, moj korak, ustanovljuje da je zvuk poda hladan i da nema zvona na ulaznim vratima.

Kinestezijska hiperestezijska

Ozračje nekog mjesta, vlažan ili suh zrak, toplina, grubo ili meko na dodir, dodir odjeće, sve te informacije neprestano naviru. François kaže da me htio zagrliti, ali da se nije usudio. Bio je to prvi posjet, ali često me i ubrzo po upoznavanju hiperestezijske osobe pitaju mogu li me zagrliti. U određenim emotivno napetim okolnostima žele da ih zagrlim ili da oni mene zagrle. Nema ničeg dvosmislenog u tom zahtjevu. Treba im topao zagrljaj, pravi američki “hug”. To im pomaže da upravljaju viškom emocija, ali i da, kao što kaže François, “dobiju više informacija”. Pravilo tradicionalne psihoterapije prema kojem se pacijente ne smije dodirivati s njima ne vrijedi. Odveć su taktilni.

Olfaktorna hiperestezija

Većina ljudi malo koristi osjetilo njuha, osjetilo koje je animalno i bogato informacijama. Šalim se s hiperestezijskim osobama da umjesto nosa imaju tartuf. Poput Françoisisa, oni ulaze u moju ordinaciju, njuškaju, razmišljaju o mojem mirisu, nabiru nos ako osjete miris duhana ili miris odjeće prethodnog klijenta.

Florence čak zahtijeva da prozračim prostoriju govoreći da je “ovdje netko disao”. Olfaktorna hiperestezija je sreća kad se radi o mirisu čuvenog vina ili cvijeta, no može postati noćna mora u slučaju neugodna vonja ili umjetne arome vanilije ili keksa. François mrzi odveć prodorne mirise.

Okusna hiperestezija

Okus ide s mirisom. Hiperestezijske osobe često su veliki gurmani. Oslanjajući se na svoj instinkt, u stanju su osjetiti tragove cimeta ili paprike, odrediti zemljopisno podrijetlo kave ili čokolade. Općenito, oni se neće otrovati hranom jer mogu osjetiti i najmanje sumnjiv okus.

U usporedbi s iznimnomislećom osobom većina ljudi primjećuje malo informacija. S vremena na vrijeme iznimnomisleći to uoče i odjednom im se učini da su ljudi koji ih okružuju glupi ili zaostali. No ta im je misao neugodna, pa je brzo odbacuju. Nadasve, ne treba suditi, ne treba procjenjivati tako neugodnu razliku. Međutim, ta je razlika neurološka i objektivna. Znanost se njom

pozabavila i istražila je. Treba se usuditi suočiti s tom činjenicom. To je početak objašnjenja trajnog osjećaja da odstupate od većine. Promatrajte svoju okolinu i provjerite koliko pozornosti drugi posvećuju onome što ih okružuje. To je iznenađujuće. François je odjednom shvatio: “Zbog toga često imam čudan dojam da su ljudi oko mene kao uspavani!”

EIDETIZAM

U hiperesteziji postoji kvantitativni aspekt: to je broj elemenata koje ste eventualno primijetili i razina njihova razvrstavanja s više ili manje pojedinosti. A postoji i kvalitativni aspekt: to su one istančane nijanse koje primjećujete između dvije gotovo iste boje ili registriranje pogrešne note u kakvoj glazbenoj izvedbi. Intenzitet pozornosti i pamćenje također su dio istoga fenomena, a uz njih, kao manje poznat, postoji i “eidetistički” aspekt osjetilne percepcije.

Jeste li kada promatrali dijete koje proučava bubamaru? Njegove oči su pravi mikroskop. Ono vidi svaku pojedinost, svemu se divi. Sjajan oklop, tanke niti, širom otvorene oči, ticala koja podrhtavaju, izvanrednu tehnologiju tog oklopa koji se rastvara da bi izašla prozirna krilca. Riječ je o eidetizmu, tako bi se kvalificirala ta kvalitativna istančanost percepcije. Kakav li je užitak moći osjetiti mekanu teksturu kompota na jeziku, diviti se sjaju lista na stablu, baršunastoj latici ruže ili sedefu kapljice rose, treperiti od zadovoljstva pri odijevanju pulovera od

kašmira, osjetiti drhtaj nježnog prebiranja po glasoviru. Hiperesteziya je i ona istančanost opažanja koja vodi k poeziji, k umjetnosti, odnosno očaranosti svijetom. Osim male djece, koliko ljudi u vašoj okolini ima tu razinu tan-koćutnosti i osjetljivosti u svojoj percepciji svijeta?

SINESTEZIJA

U većini slučajeva kod iznimnomislećih hiperesteziya je kombinirana sa sinestezijom, odnosno unakrsnom aktivacijom osjetila u mozgu. Sinestetičari primjerice vide riječi u boji ili brojke plastično. Catherine mi kaže: “Ja slušam kožom. Zadržćem na prave riječi prije nego što shvatim njihov smisao.” François osjeća zvuk laminata kao nedostatak topline (kombinacija zvuka i osjećaja) i vidi moj lik (zamišlja me visokom i koščatom) na zvuk moga glasa. Sinesteziya poboljšava pamćenje. Zbog toga iznimnomisleći pamte gomilu pojedinosti koje se većini ljudi čine beznačajnima.

Sinesteziya je veoma često nesvjesna sposobnost. Kad pitam iznimnomislećeg je li sinestezičan, odgovor je uvijek isti: “Nisam. Uopće ne.” Zatim ga usred razgovora odjednom pitam: “Koje je boje riječ utorak?” Spontano odgovori: “Žute!” (ili zelene, nevažno!) Začuděn svojim odgovorom, moj iznimnomisleći klijent se brani. Nije razmišljao, to je samo tako bubnuo, zapravo, nema pojma... Preostaje mi da to još jednom provjerim, pa u nastavku razgovora, u kratkoj pauzi, pitam: “A riječ ‘stol’, koje je boje?” Odgovor dolazi odmah: “Zelene.” Čovjek

je zbunjen. Da, on zaista vidi riječi u bojama. To je iracionalno, ali je tako! Zatim se javljaju sjećanja iz djetinjstva: B je imao velik trbuh, 2 je sličio zlatnom labudu, 1 crnoj kuki. Šum slapa izazivao je mravce u trbuhu, a miris pileta, tko zna zašto, to je tako glupo, bio je žut... Dajte se prestanite cenzurirati! Pozabavite se pronalaženjem svih svojih čudnih predodžbi iz djetinjstva. One su vjerojatno bile uzrokovane sinestezijom.

ZAČUĐUJUĆE ESTEZIJE

Ovisno o tome koje je osjetilo pobuđeno, hiperestezija može poprimiti različite oblike. Na primjer, u slučaju slušne hiperestezije osoba će biti preosjetljiva na određene zvukove. Slično se može dogoditi i s dodirrom: neke površine i neki dodiri izazivaju osjećaj privlačnosti i oduševljenja ili, naprotiv, izazivaju odbijanje i izbjegavanje. To može dovesti do poteškoća u vezi s hranom. Na primjer, mekano i kuhano bit će odvratno ili će naranča biti nejestiva.

Williamu, koji ima Aspergerov sindrom, cvrčanje cvrčaka je nesnosno i kaže da ga izluđuje, a na ostale je zvukove iz pozadine, čak i na one bučnije, ravnodušan. Čudno neosjetljiv na bol i neugodne mirise, on osjeća odbojnost prema nekoj sintetičkoj odjeći, ali zato obožava dodir krzna i pliša i ne može odoljeti da ga ne počne gnječiti.

INHIBITORI INFORMACIJA

Hiperestezija je do izvjesnog stupnja prava sreća jer omogućuje dobivanje mnogih podataka iz okoline. Ona potiče na budnost i aktivnu znatiželju prema vanjskome svijetu. Ta silovita multiosjetljivost otvara nam i pristup k neslućenoj osjetilnoj nasladi. No hiperestezija može postati zamorna i veliko ograničenje ako su senzori previše osjetljivi i ako ima previše percepcija. Katkad svjetlost zasljepljuje. Previše jarkih boja u okolini škodi oku. Zvuk je preglasan ili buka nepodnošljiva. Prevrúće je, previše je vlažno. Zrak je presuh ili previše elektriziran. Etiketa na ovratniku od koje svrbi vrat trajna je mikroagresija. A previše namirisani ljudi ili oni koji vonjaju izazivaju mučninu. Osim toga, iznimnomisleća osoba ne može ne primjećivati, ne može isključiti svoj osjetilni sustav. Objašnjenje je još jednom neurološko. Riječ je o deficitu latentne inhibicije.

Kod većine ljudi filtriranje osjetilnih informacija obavlja se automatski. Nepotrebne informacije prirodno odlaze u zapećak. Mozak se tako može usredotočiti na bitno. Ta automatska hijerarhizacija stimulansa omogućuje da se bez muke usredotočimo na ono što je važno. Kod iznimnomislećih to razvrstavanje nije automatsko, nego isključivo na ručni pogon. Osoba mora odlučiti što zaslužuje njezinu pozornost i potruditi se da ostalo premjesti u drugi plan. Ta je ručna hijerarhizacija teška jer zahtijeva svjestan napor. Općenito, u svojem svakodnevnom životu iznimnomisleći teško odabiru i odlučuju što je važno, a

što nije. To se događa već na razini osjetilne selekcije. A pokušavati zanemariti nevažne stimulanse barem je jednako tako naporno kao podnositi ih. Dakle, iako umorni i već pretrpani osjetilnim informacijama, hiperestezičari ih neprestano podnose, danju i noću. To je razlog zašto iznimnomisleći sanjaju o tome da ih se oslobode.

Pred tom navalom koju ne razumije, onaj koji misli uobičajeno sliježe ramenima i kaže: “Dobro, pa nemoj obraćati pozornost na njih!” kao da je to za iznimnomisleće obična stvar kao što je za njega. Njemu je dovoljno ne obraćati pozornost. Ljudi koji misle na uobičajen način ne mogu shvatiti što proživljava iznimnomisleći. Na primjer, dok šeće gradom, pozornost iznimnomislećega neprestano će privlačiti buka automobila, prolaznici, proizvodi u izlozima. Pozornost se raspršuje u tisuću smjerova i treba je neprestano preusmjeravati.

Od početka večeri Nelly misli da je glazba u restoranu preglasna. Ona čuje žamor, razgovore za susjednim stolovima, koje ne može ne slušati, zveckanje pribora za jelo, prati neprestano kretanje konobara od čega je hvata vrtoglavica, osjeća miris jela, zamjećuje odlazak i dolazak gostiju, rasvjeta joj je prejaka. Usredotočiti se na razgovor i pokazati zanimanje za goste za svojim stolom za nju je golem napor. Provesti ugodnu večer u takvim uvjetima katkad postaje pravi podvig.

Život ulazi u nas kroz pet osjetila. Biti hiperestezičan znači biti hiperživahan. Radost življenja doživljava

se u sadašnjem trenutku hraneći osjetila ugodnim informacijama: lijepi prizori, ugodni zvukovi, dobri osjećaji, mirisi i okusi. Iznimnomisleći su uvijek spremni radovati se, oduševiti se zalazom sunca ili pjevom ptica. Oni su u tim trenucima svjesniji svoje različitosti. Svoje divljenje pokušavaju dijeliti s bližnjima i boli ih njihovo nerazumijevanje. “Da, dobro, ali to je samo zalaz sunca. Već si ih toliko vidio! Idemo?” uzdiše pratnja ili se ruga: “Živ živ, ptičice! Tà koliko ti je godina?”

Iako je često praćena depresivnim razdobljima, hiperestezija je također odgovor na pitanje zašto iznimnomisleći još uvijek održavaju prigušenu životnu radost, latentnu i moćnu, spremnu da se ponovno rodi na prvu zraku sunca.