

The book cover features a vibrant yellow background with several large, stylized white flowers, possibly lilies, scattered across the surface. The flowers are rendered with soft, layered petals, creating a sense of depth and texture. The overall aesthetic is clean and modern.

FABRICE  
MIDAL

¿Soy  
hiper  
sensible?

DESCUBRE  
EL PODER DE  
UN DON

PAIDÓS

FABRICE MIDAL

# ¿SOY HIPERSENSIBLE?

Descubre el poder de un don

Traducción de Núria Petit

**PAIDÓS** Divulgación

Título original: *Suis-je hypersensible?*, de Fabrice Midal  
www.fabricemidal.com

1.ª edición, octubre de 2023

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Flammarion, 2021

© Versilio, 2021

© de la traducción, Núria Petit Fontserè, 2023

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2023

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-493-4152-6

Maquetación: Realización Planeta

Depósito legal: B. 15.241-2023

Impresión y encuadernación en Liberdúplex, S. L.

Impreso en España – *Printed in Spain*



# SUMARIO

1. Demasiado.....	9
2. El regalo.....	15
3. El test.....	23
4. Lucky Luke.....	29
5. La aceptación.....	35
6. El falso <i>self</i> .....	41
7. En carne viva.....	49
8. Las emociones.....	57
9. El cerebro.....	65
10. La bruja.....	73
11. Pienso demasiado.....	79
12. El anclaje.....	85
13. El corazón.....	91
14. Jacob.....	97
15. El superdotado.....	105
16. El fronterizo.....	113
17. La normalidad.....	119
18. Proust.....	127
19. El sistema nervioso.....	137
20. El silencio.....	145
21. El <i>burnout</i> .....	151
22. El rendimiento.....	159
23. El estrés.....	165
24. Spiderman.....	171
25. Enamorado.....	179
26. La sexualidad.....	185
27. La meditación.....	189

28. El arte .....	195
29. La princesa del guisante .....	201
30. La presa.....	207
31. Narciso.....	213
32. Lo sublime.....	219
33. La naturaleza .....	225
34. Darwin.....	231
Conclusión .....	237
Agradecimientos .....	239

Capítulo 1

## DEMASIADO

Ruidos, olores, emociones, empatía, pensamientos... Las mil maneras de ser «demasiado»

He vivido durante mucho tiempo en una especie de caos, en una batalla insensata conmigo mismo y con todo cuanto me rodeaba. Mi vida se me antojaba un rompecabezas desmontado cuyas piezas no encajaban, ni siquiera me parecía que guardasen relación unas con otras. Tenían un solo punto en común: cada una era un burbujeo en 3D.

Soñaba con estar tranquilo, y estaba constantemente en lo *hiper*, en el exceso, en ser demasiado...: demasiadas sensaciones, demasiadas emociones, demasiadas ideas que acudían en desorden, demasiados pensamientos que se movían en todas las direcciones y no me dejaban nunca en paz. No sabía qué hacer con la intensidad que me invadía.

Yo tenía cuatro años. Había estado llorando y gritando; mi madre se había puesto nerviosa, pero no había transigido. Me había enfundado un jersey de lana idéntico al de mi hermana y nos había llevado a los dos al colegio. Por la tarde, yo aún seguía llorando. El día había sido una pesadilla: no hacía más que pensar en ese jersey que me picaba, en mi piel, que notaba cada una de sus fibras, me tenía literalmente loco. Mi hermana, en cambio, había pasado un día completamente normal.

La escena se repitió al día siguiente, y al otro, hasta que mi madre, que no entendía qué es lo que estaba pasando, cedió y me compró unos jerséis de algodón. Mi alegría entonces fue tan exagerada como mi desdicha: sin poder respirar de lo agradecido que estaba, me eché en sus brazos y la abracé con toda la fuerza de mis cuatro años.

No se trataba de un capricho, pero no sé si mis padres lo llegaron a entender alguna vez. Me pasé la infancia y la adolescencia sobrerreaccionando: a los calcetines que me obligaban a ponerme por las noches para no pasar frío, al volumen de la televisión, al calor, al frío, a la multitud, a las bromas, a los proyectos, a los pequeños gestos de ternura que me llenaban los ojos de lágrimas. Objetivamente, no eran más que detalles, pero en mi vida nada era objetivo. No conocía el término medio. Pasaba bruscamente de la risa al llanto y del entusiasmo al desánimo, a través de una gama infinita de sensaciones.

No era como los demás. Su vida me parecía un largo río tranquilo, y la mía era como una sucesión de montañas rusas. Yo me apasionaba por cosas que a los demás no les interesaban, y mis pasiones – el dibujo, la lectura – me ocupaban durante horas. En las colonias de vacaciones a las que mis padres me enviaban todos los veranos, ni siquiera trataba ya de jugar con los demás niños. Correr o trepar no me divertía, yo me quedaba aparte, pero siempre encontraba la manera de conquistar a un adulto, a una monitora o a la directora, sobre los cuales derramaba las olas de amor que me embargaban. Los otros necesitaban desahogarse en la cancha; yo necesitaba un verdadero vínculo de ternura y de mimos, pero – como siempre – en exceso.

Ya entonces tenía la sensación de no ejercer ningún control sobre mí mismo. Era impotente respecto a mis reacciones. Cuando me ponía nervioso, siempre en «modo demasiado...», mis padres me preguntaban si creía que estaba en un escenario haciendo teatro. Yo no contestaba, pero ellos no se equivocaban. Algunos días aún tengo la impresión de estar en ese escenario y de pasar en un abrir y cerrar de ojos de Shakespeare a Louis de Funès, y luego de la tragedia más desgarradora al romanticismo más exacerbado. A veces es embarazoso, pero siempre resulta estimulante. ¡Cuántas veces me lo he reprochado, pero sin lograr nunca dominar mi emoción!

Me he reprochado mis altibajos de humor, mis rabietas, mis lágrimas, mis exaltaciones, mi imposibilidad de estar «en calma», de ser «razonable», «zen». He arrastrado la sensación de «demasiado...» como un grillete. Y lo he oído con todos los adjetivos: demasiado emotivo, demasiado afectivo, demasiado reactivo, demasiado excesivo; incluso más tarde, en el trabajo, donde siempre tenía la impresión de no hacer lo suficiente.

Sin embargo, he multiplicado los esfuerzos intentando encajar en el molde, «poner distancia», como me aconsejaban. Limitarme a la técnica, a los hechos, al orden y al frío, que para mí eran un idioma extranjero. Terminé por aprender ese idioma, o al menos sus rudimentos, pero enseguida volvía a caer en lo que consideraba mi gran defecto: obstinarme en tomármelo todo a pecho, en dejar que me afectara. Desapegándome me parecía estar cometiendo «una traición».

A veces, eso me era muy útil. A los veinte años, me entusiasma la literatura. Con un amigo, pasaba horas hablando de grandes escritores vivos cuyos textos nos emocionaban: Claude Simon, Nathalie Sarraute... Llevado por un impulso que, como supe más tarde, es fruto de la hipersensibilidad, escribía a esos grandes personajes. ¿Fue mi sinceridad lo que los impresionó? Algunos aceptaron recibirme. Y tuve con ellos conversaciones increíbles.

Pasar por semejantes experiencias era ilógico, lo sé, ¿pero acaso era yo capaz de alguna lógica? Conozco a personas admirables porque saben ir del punto A al punto Z sin desviarse ni un milímetro. Desde muy pequeño, mi pensamiento se dispersa en todas las direcciones y me lo impide. Apenas llego al punto B, el punto E me interpela con intensidad, luego salto al punto M para volver quizá después al punto H. Cuando estaba en la escuela primaria, esa arborescencia continua hizo que el profesor de dibujo llamara a mis padres. No entendía por qué, cuando me pedía que dibujase un barco y todos los demás alumnos dibujaban el barco más bonito



que podían, yo ya había pasado a otra cosa: le añadía el muelle, luego el sol, luego un avión, marineros, pájaros y peces. Todo lo que se me ocurría, ¡y continuamente se me ocurrían cosas! El profesor de dibujo consideraba que yo era incapaz de concentrarme en la consigna que me habían dado. Un médico al que mis padres me llevaron les dio la clave: «Su hijo no tiene ningún problema, tiene muchas cosas que decir. ¿Por qué lo quieren limitar?». También salté a su cuello para besarlo. Mis entusiasmos no siempre eran bien recibidos. Él tuvo la inteligencia de reaccionar riéndose.

Todavía hoy me reconozco en esta anécdota. Porque sigo pensando de otra forma, con mis intuiciones, mezclando lo sensitivo con lo emocional y contaminando lo cognitivo, con la capacidad de conmoverme con una palabra o una frase que leo, de ver emociones allí donde, según me dicen, solo la razón debería imperar.

Durante mucho tiempo, fue un grillete. Me sentía molesto con algo dentro de mí que me era desconocido. Nunca sabía de antemano cómo reaccionaría ante un acontecimiento de apariencia anodina, pero que tendría el poder de turbarme, de afectarme, de ponerme nervioso, de exaltarme. No veía relación entre mis crisis contra los calcetines, mis malas notas en clase, mis entusiasmos desbordantes, mi rabia ante la injusticia, mis lágrimas al leer un poema, mi necesidad de lo absoluto... Yo era un ovni llegado de otro planeta.

De hecho, y todavía es el caso, en mi cerebro es como si no hubiera separación entre el hemisferio izquierdo de la razón y el hemisferio derecho de la emoción. Separarlos es como amputar mi existencia, es como transformarme en un pez fuera del agua. Imaginar que haya cosas menos importantes que otras o pertenecientes a un campo cerrado desprovisto de afectos, o a la inversa, desprovisto de razón, no tiene ningún sentido: todo me exige implicarme con todo mi ser, lo más plenamente posible. Algunos lo llaman hiperafectividad; para mí es normalidad.

A veces, esa intensidad ha sido dolorosa y me ha dejado agotado. Pero con frecuencia me ha infundido una especie de júbilo extático que me ha transfigurado, me ha llevado a superarme, a notar la vida dentro de mí, a «ser» plenamente. He necesitado tiempo para comprender que ser demasiado, sensible, emocional y cognitivo podía ser una suerte. Que incluso podría ser un don si lograba trabajarlo como otros trabajan su talento para la música, para la cocina o para las matemáticas.

Quizá te reconozcas en algunos rasgos de este retrato. Y a lo mejor te lo reprochas: ¡te gustaría tanto ser como todo el mundo! Te equivocas: en realidad tienes ese don. Yo me he obstinado en comprenderlo, y poco a poco he aprendido a aplicar distintas estrategias que me ayudan no a disminuir esa sensación de «demasiado...», sino a transformar esa avalancha en una oportunidad.

Sería una lástima que no aprendieras también tú a hacerlo fructificar y a aprovecharlo...



### **Puntos clave**

- El hipersensible se ve abrumado por lo «demasiado»: demasiadas emociones, demasiados pensamientos, demasiadas sensaciones, demasiada empatía, demasiada intensidad en su vida, a veces en el límite de lo soportable. Es el «demasiado» en todas sus facetas, que no son idénticas para todos ni tienen los mismos efectos. No somos iguales ante lo que es «demasiado».
  - Ese demasiado nos lleva a sobrereaccionar ante estímulos que a otros no necesariamente les llaman la atención.
  - A veces es insoportable, pero a menudo es estimulante. Ese demasiado que a veces es molesto y nos perturba también es un incentivo. Es la felicidad de estar vivo.
-



## Ejercicio

Haz una lista de lo que para ti es «demasiado»: ¿algunas sensaciones, como el ruido o la luz? ¿Las emociones que te invaden? ¿Una empatía excesiva?

Identificarlo es un primer paso.

Una vez que hayas reconocido esos «demasiados», puedes empezar a hacer las paces con ellos, o al menos a adaptarte a ellos.

Si los jerséis de lana o los cuellos de camisa son un problema para ti, apúntalo y evítalos. ¡Es sencillo!