

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Сверх чувствительная натура

Как преуспеть в безумном мире

Элейн Эйрон

18+

Это поразительная книга... как глоток свежего воздуха.
Она позволяет по-новому взглянуть на окружающий мир
и почувствовать нашу к нему принадлежность.

Джон Грей,
автор бестселлера «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»

Элейн Эйрон

**Сверхчувствительная натура.
Как преуспеть в безумном мире**

«Азбука-Аттикус»

2013

Эйрон Э.

Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире /
Э. Эйрон — «Азбука-Аттикус», 2013

ISBN 978-5-389-08285-4

Если вы остро реагируете на происходящее вокруг, то, возможно, относитесь к редкой группе «сверхчувствительных людей» (СЧЛ). Как это влияет на ваши взаимоотношения с близкими и карьеру? Какие трудности вероятны при устройстве на работу и как с ними справиться? На что стоит обратить внимание родителям детей с повышенной эмоциональностью? И вообще что такое «сверхчувствительность» – особый дар или болезнь? Элейн Эйрон, ведущий американский психолог и психотерапевт, искала ответы на эти вопросы много лет, результаты проведенных ею исследований и наблюдений – на страницах этой книги. Автор рассказывает об удивительных способностях и чертах характера, свойственных СЧЛ, а также способах решения типичных для них проблем, о которых Элейн знает не понаслышке – ведь она тоже «сверхчувствительная натура». В книгу включен ряд упражнений, способствующих адаптации СЧЛ в современном мире и созданию своего рода защиты от негативных эмоциональных воздействий.

ISBN 978-5-389-08285-4

© Эйрон Э., 2013
© Азбука-Аттикус, 2013

Содержание

Комментарий автора (2012 год)	7
Три исправленные редакции прямо перед вами	8
Исследования (начиная с 1996 года)	9
Первые исследования	9
Серотонин и СЧЛ	10
Почему мы настолько другие?	12
Это и вправду у нас в генах	14
Мы действительно существуем как особая группа	15
Описание DOES	16
D (от depth) – глубина обработки информации	16
O (от overstimulation) – избыточная нервность	17
E (от emotional reactivity) – эмоциональная реактивность	17
S (от sensing the subtle) – улавливание нюансов	19
Все СЧЛ разные, и каждый из них может вести себя по-разному в то или иное время	20
Заключительные мысли	21
Предисловие	22
Что предлагает эта книга	23
Обращение к тем, кто не настолько чувствителен, как СЧЛ	24
И еще несколько слов для не-СЧЛ	25
Что вам понадобится	26
О себе	27
Исследования, лежащие в основе этой книги	29
Инструкции для читателей	30
А вы сверхчувствительны?	31
Глава 1	33
Она считала себя ненормальной	34
Особенная, но совершенно непонятая	35
Опасный год Кристен	36
Определение сверхчувствительности: два факта, о которых следует помнить	37
Хорошие и не очень хорошие новости	38
Еще о раздражителях	39
Действительно ли нервность отличается от тревожности и страха?	40
Благодаря своей сверхчувствительности вы действительно особенный человек	41
Как относиться к своим отличиям	42
Наследственность и окружение	43
А как дело обстоит у вас?	44
Предвзятость психологии	46
«Королевские советники» и «государи-воины»	47
История Чарлза	48
Повод для гордости	50
Работа с изученным материалом. Рефрейминг своих реакций на изменения	51

Глава 2	53
Наблюдения за Робом и Ребеккой	54
Трудности со сном	55
Одна ночь, два малыша	56
В дополнение к образу Роба	57
Вы действительно другой породы	58
Две системы мозга	60
Люди – это не только «гены и системы»	62
Как доверие превращается в недоверие, а незнакомое становится опасным	64
В глубину	66
Итак, это правда, и это нормально	68
Работа с изученным материалом. Ваша глубокая реакция	69
Глава 3	70
Конец ознакомительного фрагмента.	71

Элейн Эйрон

Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире

Посвящается доктору философских наук Ирен Бернадику Петтит: поэтесса и деревенская жительница, она знала, как правильно посеять это семя и ухаживать за ним вплоть до его цветения, и Арту, большому любителю цветов – это еще одна черта, которая нас объединяет.

Впрочем, я верю в аристократию, если это слово выбрано верно и если демократ может воспользоваться им. Но не в аристократию, облеченную властью... а в чуткую и внимательную... Ее представители есть в любом сословии, в любой стране и во все времена, и когда они встречаются, между ними возникает тайное взаимопонимание. Они олицетворяют истинные традиции гуманизма, непреходящую победу нашего чудаковатого рода над жестокостью и хаосом. Их тысячами поглощает забвение, и лишь немногие имена становятся великими. Они чувствительны как к окружающим, так и к себе, предупредительны, но не суетливы, их сила – не бахвальство, а стойкость...

Э.-М. Форстер. «Во что я верю» (в сб. «Да здравствует демократия!»)

Elaine N. Aron

THE HIGHLY SENSITIVE PERSON

How to Thrive When the World Overwhelms You

© Elaine N. Aron, 1996, 1998, 2013

© Сапцина У., перевод на русский язык, 2013

© Оформление, издание на русском языке.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2014

Эйрон Э.

ЭЗ °Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире / Элейн Эйрон; пер. с англ. У. Сапциной. – М.: Азбука Бизнес, Азбука-Аттикус, 2014. – 416 с.

ISBN 978-5-389-05931-3

Комментарий автора (2012 год)

В 1998 году, через три года после первого выхода этой книги в свет, я написала к ней новое предисловие под заголовком «Торжество»; в нем предлагалось всем нам порадоваться тому, как много людей признали себя сверхчувствительными, сочли эту книгу полезной, и сама идея обрела популярность в научном мире. Мы и теперь можем радоваться по тем же причинам, только раз в 50 сильнее. Книга *«Сверхчувствительная натура»* переведена на 14 языков, в том числе шведский, испанский, корейский, иврит, французский, венгерский и др. Сюжеты о сверхчувствительности появились во многих известных мировых СМИ. В США такими сюжетами стали большой материал в журнале Psychology Today, менее масштабная дискуссия в Time и многих женских журналах, а также в журналах, посвященных здоровью, например O Magazine, не говоря уже о многочисленных сайтах о здоровье. В настоящее время проводятся «собрания сверхчувствительных людей» и специальные курсы в США и Европе, существуют видеоматериалы на YouTube, книги, журналы, информационные рассылки, сайты и всевозможные службы исключительно для сверхчувствительных людей – как хорошие, так и не очень подходящие. Десятки тысяч подписчиков получают материалы моей рассылки Comfort Zone («Зона комфорта») на сайте hsperson.com, где размещены сотни статей, освещающих все аспекты жизни сверхчувствительных натур.

Да, мы прошли длинный путь.

Три исправленные редакции прямо перед вами

Поскольку эта книга была написана в самом начале пути, я решила, что она требует пересмотра. Но при ближайшем рассмотрении оказалось, что исправлений следует внести не так уж много: книга отвечает поставленной задаче, пожалуй, лишь с тремя оговорками.

Первая и самая важная заключается в том, что мне захотелось дополнить материалы данными масштабных научных исследований – это необходимо, так как помогает всем нам поверить, что данная особенность человеческой природы действительно существует, как и все описанное в этой книге. Новое предисловие познакомит вас с проведенными исследованиями.

Второй важный момент: особенность природы, о которой идет речь, теперь обозначена простой и всеобъемлющей аббревиатурой **DOES**, прекрасно выражающей ее свойства. В этом сокращении:

D – глубина обработки (от *depth*). *Основополагающей характеристикой для нас является склонность наблюдать и размышлять, прежде чем действовать. Мы подробнее обрабатываем всю информацию, в том числе и неосознанно;*

O – легко достигающееся перевозбуждение (от *overstimulation*): *когда уделяешь больше внимания всему сразу, просто невозможно не устать раньше окружающих.*

E – акцентирование (от *emphasis*) *наших эмоциональных реакций и* выраженная эмпатия (*empathy*), *которые, помимо всего прочего, помогают нам подмечать особенности и учиться;*

S – восприимчивость (от *sensitive*) *ко всем нюансам нашего окружения.* Подробнее об этом сокращении я расскажу, когда речь пойдет об исследованиях.

Ну и третье: один менее существенный момент следует упомянуть сразу, а именно дискуссию об антидепрессантах. С 1996 года появилось множество новых препаратов для лечения депрессии, вместе с тем было выявлено немало доводов за и против них. Вредят ли они организму в целом? Представляют ли собой для большинства людей просто плацебо, способствуют ли в некоторой степени улучшению самочувствия таким же образом, как таблетка-пустышка? А как же многочисленные попытки суицида, которые, как известно, предотвратили эти медикаменты? Разве не изменили они к лучшему жизнь близких родственников тех, кто уже не страдает депрессией?

У обеих сторон есть свои доводы, обе можно понять. К счастью, в настоящее время все они представлены в интернете (главное – сосредоточить внимание на научных исследованиях и пропускать «страшилки», какая бы сторона на них ни ссылалась). Так что основной мой совет остается прежним: постарайтесь достичь максимальной информированности, а потом примите решение сами для себя. Составить собственное мнение еще до развития депрессии предпочтительнее, поскольку при определенных обстоятельствах сверхчувствительные люди генетически более подвержены депрессии, а когда вопрос уже встал ребром, принять решение непросто.

Если исследования повышенной чувствительности не вызывают у вас интереса, бросайте читать эту книгу сразу или просматривайте по диагонали. Возможно, вы принадлежите к тем людям, которые интуитивно, «нутром» понимают описываемую особенность природы, не прибегая для этой цели к помощи разума. Но думаю, когда-нибудь вам все же предстоит столкнуться со скептицизмом и даже враждебностью окружающих, не желающих признавать вашу сверхчувствительность; в таких случаях не помешают те самые инструменты, которыми являются результаты научных исследований.

Исследования (начиная с 1996 года)

Наука не только подтвердила большую часть положений этой книги (на момент написания некоторые из них были основаны лишь на моих собственных наблюдениях): полученные ею результаты значительно превосходили те, которыми я располагала, когда только начала собирать материал для книги. Я старалась сделать текст увлекательным, но вместе с тем настолько содержательным, чтобы он отвечал требованиям читателей, действительно жаждущих знаний. Подробнее о методологии и результатах вы сможете узнать из научных статей. В 2012 году я опубликовала подробный обзор теории и исследований; актуальный список исследований всегда можно найти на сайте www.hsperson.com. Изучаемой особенности природы я дала научное название «*чувствительность к обрабатываемой сенсорной информации*» (несмотря на сходство названий, она никак не связана с нарушением обработки сенсорной информации или нарушением сенсорной интеграции). Следует добавить, что явления, во многом схожие с чувствительностью, изучали и другие ученые. Если вам интересно познакомиться с результатами их работы, поищите информацию о таких терминах, как «биологическая чувствительность к окружению» (Томас Бойс, Брюс Эллис и др.), «дифференциальная восприимчивость» (Джей Белски, Майкл Плесс и др.), «ориентирующая чувствительность» (Д. Эванс, Мэри Ротбарт и др.), а также результаты иных исследований, проведенных со времени написания «Сверхчувствительной натуры».

Первые исследования

Самые первые опубликованные результаты исследований, проведенных нами (мною и моим мужем, у которого настоящий талант разрабатывать планы исследований), легли в основу теста для сверхчувствительных людей (здесь и далее – СЧЛ), приведенного далее. Кроме того, эти исследования были призваны продемонстрировать, что сверхчувствительность, интроверсия и невротизм (профессиональный термин, обозначающий склонность к депрессивным состояниям или повышенной тревожности) – не одно и то же. Мы оказались правы: сверхчувствительность – совсем иная особенность. Однако она прочно ассоциируется с невротизмом. Я догадывалась, почему это так, и вторая серия наших исследований, результаты которых были опубликованы в 2005 году, подтвердила мою догадку: для СЧЛ, у которых было трудное детство, выше риск развития депрессивных состояний, тревожности и стеснительности, чем у несверхчувствительных людей с подобным детством; однако для тех СЧЛ, детские годы которых прошли достаточно благополучно, этот риск оказывался не выше, чем для всех остальных. Замечены даже некоторые признаки (с тех пор их замечают все чаще), что СЧЛ живет лучше, чем несверхчувствительным людям с благополучным детством, словно любое окружение оказывает на СЧЛ более выраженное влияние. Дальнейшие исследования Мириам Лисс и других ученых дали те же результаты преимущественно для депрессии. Напомню: все это «в среднем». Некоторые СЧЛ, детство которых прошло благополучно, тем не менее страдают депрессией, а тем, кому в детстве жилось трудно, удастся избежать депрессивных состояний. Однако на нас влияют не только трудности, с которыми мы сталкиваемся в детстве. Безусловно, важным фактором является и уровень стресса, в условиях которого живет каждый из нас.

Этой взаимосвязью характерной особенности и окружения в детские годы объясняются сравнительно прочные ассоциации между невротизмом, или негативными эмоциями, и сверхчувствительностью – ассоциации, которые мы обнаружили в первом же исследовании. Примерно половина вопросов теста для СЧЛ выявляют негативные эмоции: «Мне было неловко...», «Я нервничал...», «Меня беспокоило...» и т. д. Поскольку у многих СЧЛ было трудное детство, зачастую потому, что никто не понимал присущих им особенностей натуры,

стойкие неприятные чувства, вызванные этими особенностями, могли усугубить у них неловкость, нервозность или беспокойство в ситуациях, которые в определенной степени волнуют всех восприимчивых людей. На это же обстоятельство накладывались сверхчувствительность и невротизм – по причинам, которые не имели никакого отношения к самой особенности. Сейчас, пользуясь разработанным тестом, мы разными способами спрашиваем у людей, насколько много негативных эмоций они испытывают обычно, и статистически учитываем полученные ответы.

Увы, немало клинических исследований взаимосвязи между сверхчувствительностью и, скажем, тревожностью, стрессами или коммуникативными фобиями не принимают во внимание роль «воспитания», и в итоге создается впечатление, что подобные проблемы имеются у всех СЧЛ, поэтому здесь я не стала приводить результаты таких исследований.

Серотонин и СЧЛ

Выявленное дополнительное воздействие на СЧЛ их детства (как хорошего, так и нерастоятельного) вносит приятное уточнение в сказанное мною здесь, в этой книге, в главе о врачах и лекарственных препаратах. Я ссылаюсь на исследование Стивена Суоми, наблюдавшего за небольшой группой макак-резусов, с рождения обладавших особенностью, поначалу получившей название «зажатости», – как оказалось, развитие в условиях стресса оказывает на них более заметное влияние. Эти макаки не только выглядели более подавленными и встревоженными: в их мозг поступало меньше серотонина, как и у людей в состоянии подавленности, когда ситуации обычно исправляют с помощью антидепрессантов. Серотонин химически используется по меньшей мере в 17 участках мозга с целью переноса информации. Выяснилось, что у чувствительных макак имеются генетические изменения, приводящие к снижению уровня серотонина в целом, и дальнейшее понижение этого уровня наблюдалось в состоянии стресса. Такая же генетическая изменчивость характерна и для чувствительных людей. Примечательно, что изменчивость такого рода обнаружена лишь у двух видов приматов – людей и макак-резусов, обладающих высокой социальностью и способностью приспосабливаться к широкому спектру условий среды. Возможно, сверхчувствительные члены группы способны лучше замечать нюансы – например, какие из новых видов пищи можно есть без опасений и каких опасностей лучше избегать, что позволяло им успешнее выживать на новом месте.

Каждый из нас имеет множество генетических особенностей – например, цвет волос, глаз и кожи, особые способности или какие-то фобии. Одни изменения могут служить неким целям, другие (в зависимости от окружения) – быть полезными или бесполезными (а иногда и вредными). Если живешь там, где много ядовитых змей, то врожденная боязнь змей может стать преимуществом, равно как и проблемой – например, при желании преподавать естествознание.

Так или иначе, с тех пор как я написала эту книгу и рассказала о макаках, исследования, проведенные в Дании Сесили Лихт и другими учеными, позволили предположить, что у СЧЛ имеется такая же генетическая изменчивость. На протяжении многих лет исследователи обращали внимание лишь на связь между низким уровнем серотонина и депрессией и получали весьма противоречивые результаты, возможно, потому, что по недосмотру в исследованиях включали слишком много чувствительных людей с благополучным детством, в итоге депрессия у них никак не проявлялась.

Не может не быть некой позитивной причины, способствующей проявлению «склонности к депрессии», которой полагалось бы считаться эволюционным недостатком, у такого количества людей. В настоящее время новые исследования демонстрируют, что это генетическое изменение (в результате которого в мозг поступает меньше серотонина) также дает ряд таких преимуществ, как улучшение памяти при усвоении нового материала, способность принимать

более верные решения, общее повышение работы ментальных функций; к тому же позитивный жизненный опыт обеспечивает им даже более крепкое душевное здоровье, чем многим другим. Те же ментальные преимущества выявлены у макак-резусов с тем же генетическим изменением. Вероятно, лучший довод в защиту СЧЛ, которым надоело, что их считают слабыми, хилыми или больными, – исследование, в ходе которого Суоми обнаружил, что макаки-резусы с этой характерной особенностью, воспитанные опытными матерями, с большей вероятностью демонстрируют «раннее развитие» и сопротивляемость стрессу, а также становятся лидерами своих социальных групп.

Подобным же образом растущее количество других исследований указывает на то, что некоторые люди особенно чувствительны и, следовательно, более восприимчивы к влиянию своего окружения: к примеру, в детстве на них в большей мере влияют родители, учителя, друзья. Так какая же основополагающая черта приводит к появлению этого неоднозначного результата?

Почему мы настолько другие?

Как я указывала в этой книге, во многих видах (как теперь известно, более чем в 100 из них, в том числе у дрозофил и некоторых рыб) обнаруживается небольшой процент сверхчувствительных особей. Несмотря на то что наличие этой особенности по-разному отражается на поведении (в зависимости от того, идет ли речь о дрозофиле, рыбе, птице, собаке, олене, обезьяне или человеке), в целом можно сказать, что меньшинство, унаследовавшее такую черту, придерживается стратегии выживания, которая заключается в том, чтобы, прежде чем действовать, сделать паузу и затем проверить, понаблюдать и подумать. Однако замедленность действий не является отличительным признаком этой черты. Когда чувствительные особи благодаря подробному изучению и осмыслению сразу видят, что нынешняя ситуация является точным повторением предыдущей, они способны реагировать на опасность или возникшую возможность быстрее других. По такой причине самый основополагающий аспект данной характерной особенности – глубину обработки информации – трудно заметить. Не зная о ней, окружающие, увидев, как кто-то делает паузу перед началом действий, могут лишь догадываться о том, что происходит в голове у этого человека. Зачастую СЧЛ считают заторможенными, стеснительными, боязливыми или интровертами (на самом же деле около 30 % СЧЛ – экстраверты, а многие интроверты – отнюдь не СЧЛ). Некоторые СЧЛ мирятся с этими ярлыками, не зная, чем еще можно объяснить их нерешительность. И действительно, у некоторых из нас, чувствующих себя ущербными, отличающимися от остальных, ярлык «застенчивый» или «опасающийся мнения окружающих» вызывает ощущение самореализации, о чем мы поговорим подробно в главе 5. Другие знают, что они не такие, как все, но скрывают это и приспособляются, действуя подобно несверхчувствительному большинству.

Представление о том, почему мы эволюционировали тем или иным образом, говорит о нас гораздо больше, чем было известно мне на момент написания этой книги. В то время я считала, что наша чувствительность развилась потому, что эта черта служила более обширной группе, так как чувствительные особи способны заметить опасность или возможность, которую упускают другие, и привлечь к ним внимание этих других, способных что-либо предпринять. Возможно, отчасти это предположение справедливо, но, скорее всего, оно указывает лишь на побочный эффект данной черты. Нынешнее объяснение дает компьютерная модель, разработанная биологами из Нидерландов. Макс Вольфу и его коллегам стало любопытно узнать, каким образом могла эволюционировать сверхчувствительность, и они смоделировали соответствующую ситуацию с помощью компьютерной программы, чтобы исключить все прочие факторы. Затем они меняли по несколько параметров за раз и смотрели, что происходит при различных возможных ситуациях и стратегиях. Им хотелось узнать, окажется ли повышенная восприимчивость достаточно благоприятной чертой, чтобы сохраниться в популяции, так как неблагоприятные для жизни черты обычно довольно быстро из нее исчезают.

Стратегию чувствительности проверяли на примере сценария с варьированием степени, в которой индивид, научившийся чему-либо в ситуации *A* ввиду большей восприимчивости ко всему происходящему в ней, действовал успешно в ситуации *B*, так как располагал нужной информацией (кроме того, понадобилось варьировать степень пользы, которую приносили успешные действия в ситуации *B*). В качестве экстремального варианта был выбран сценарий, при котором усвоение неких знаний в ситуации *A* оказывалось совершенно бесполезным в ситуации *B*, поскольку эти две ситуации были никак не связаны друг с другом. Вопрос заключался в следующем: при каких условиях могла произойти эволюция индивидов двух типов, из которых один применял стратегию обучения на личном опыте, а другой использовал чужой опыт? Оказалось, что для возникновения обоих вариантов достаточно наличия небольшой пользы, этим и объясняется, почему обе стратегии применяются людьми в реальности.

Казалось бы, повышенная чувствительность всегда является преимуществом, но во многих случаях это не так. На самом деле сверхчувствительность помогает человеку лишь в том случае, если таких, как он, меньшинство. Если бы сверхчувствительность имелась у всех, она не была бы преимуществом, – как в том случае, когда прямой путь известен всем, им все пользуются, и, поскольку эта информация служит многим, преимуществ она никому не дает. Словом, сверхчувствительность, или восприимчивость, как называют ее биологи, подразумевает склонность уделять деталям больше внимания, чем это делают окружающие, а затем пользоваться этими знаниями, чтобы делать более удачные прогнозы на будущее. Иногда при этом живется лучше, но в других случаях дополнительное внимание и усилия никак не вознаграждаются.

Как вам известно, у сверхчувствительности своя цена. Она может стать напрасной тратой энергии, если то, что происходит сейчас, никак не связано с нашим прошлым опытом. Более того, в случае крайне негативного прошлого опыта СЧЛ слишком часто склоняются к излишним обобщениям, избегают многочисленных ситуаций или испытывают чувство тревоги только потому, что новый опыт хоть чем-то напоминает прежний, неприятный. Но дороже всего мы платим за свою сверхчувствительность перегрузкой нервной системы. У каждого свой предел, каждый может выдержать лишь определенное количество поступающей информации или раздражителей, прежде чем наступает состояние перегрузки, избыточной нервозности, перевозбуждения, переполнения, – словом, *В!* Просто мы достигаем этой точки раньше, чем остальные. К счастью, как только у нас выдается пауза, мы прекрасно восстанавливаемся.

Это и вправду у нас в генах

Когда я писала эту книгу, то называла сверхчувствительность врожденным свойством. Я знала, что ее обнаруживают у детей с самого рождения и что при изучении генетических характеристик животных можно вывести породу, обладающую повышенной чувствительностью. Однако я не располагала генетическими исследованиями, в которых применялся бы тест для СЧЛ, поэтому подкрепить свое утверждение мне было нечем. Теперь такое подкрепление есть. Я уже упоминала об одном исследовании, в ходе которого выяснилось, что тестовые баллы связаны с изменениями гена, влияющего, как известно, на доступность серотонина мозгу. Китайский исследователь Чен и его коллеги избрали другой подход: вместо того чтобы рассматривать конкретный ген с известными свойствами, они обратились ко всем разновидностям генов (общим числом 98), влияющим на количество дофамина (допамина), еще одного химического вещества, необходимого для передачи информации, доступного определенным участкам мозга. Исследователи обнаружили, что шкала СЧЛ ассоциируется с 10 разновидностями семи различных дофамин-регулирующих генов. Все согласны с утверждением, что мы наследуем немалую часть особенностей нашей личности, однако никому из ученых пока не удалось обнаружить столь же явную связь с генами, когда объектом изучения становились стандартные индивидуальные особенности, такие как интроверсия, совестливость или покладистость. А китайские ученые обратились не к ним, а к сверхчувствительности, считая, что она «более глубоко коренится в нервной системе».

Примечательно, что данную черту предсказывала комбинация генетических изменений, и функции этих изменений преимущественно неизвестны, так что разобраться с генетикой индивидуальных особенностей будет чрезвычайно сложно. Вдобавок по какой-то причине в генетических исследованиях повторно получить такие же результаты теми же методами трудно, и это общеизвестно; для того чтобы удостовериться, нам понадобится увидеть больше исследований, подобных этому. Тем не менее во мне окрепла уверенность, что мы имеем дело с унаследованной особенностью.

Мы действительно существуем как особая группа

В этой книге я утверждаю, что человек обычно либо относится к сверхчувствительным, либо нет, однако прямых доказательств этого утверждения у меня нет. Я придерживаюсь данного мнения потому, что Джерому Кагану из Гарварда удалось подтвердить его справедливость для такой черты, как замкнутость, у детей, а также потому, что под замкнутостью, название которой вводит в заблуждение, явно понимается сверхчувствительность, тем более что выводы были сделаны на основании наблюдений за детьми, которые не вбегали в комнату, полную сложных и необычных игрушек, а сначала останавливались, чтобы осмотреться. Однако многие ученые считают, что сверхчувствительность скорее сродни росту, среднему у большинства людей. Франциска Боррис из Билефельдского университета в Германии провела для докторской диссертации статистический анализ различий между категориями и параметрами для исследования, в котором более 900 человек проходили СЧЛ-тест. Исследовательнице удалось установить, что сверхчувствительность – действительно категория, а не параметр. Как правило, сверхчувствительностью либо обладаешь, либо нет.

Непросто определить точное процентное соотношение в любой конкретной популяции, поскольку всегда найдутся причины, по которым численность сверхчувствительных людей может оказаться больше или меньше средних 15–20 %. Вдобавок на количество баллов, набранных при тестировании, влияет множество факторов, поэтому некоторые люди набирают среднее количество по совсем иным причинам. Возможно, одни просто склонны к занижениям, других что-то отвлекало в день тестирования и т. п. Кроме того, мужчины набирают меньше баллов, хотя нам уже известно, что мужчин с этой характерной особенностью рождается столько же, сколько и женщин. Почему-то процесс тестирования влияет на мужчин по-другому. Тем не менее у большинства людей сверхчувствительность либо наличествует, либо полностью отсутствует.

Описание *DOES*

В 2011 году, во время работы над рукописью книги «Психотерапия и сверхчувствительный человек»¹, призванной помочь психотерапевтам лучше понять нас, в особенности то, что наша характерная черта не является ни болезнью, ни изъяном, я придумала уже упоминавшуюся выше аббревиатуру в помощь специалистам, оценивающим сверхчувствительность. Эта аббревиатура понравилась мне как способ описания наших особенностей, а также исследований, посвященных нам.

D (om depth) – глубина обработки информации

В основании сверхчувствительности как характерной особенности лежит склонность к более глубокой обработке информации. Когда вам называют номер телефона, а записать его не на чем и нечем, вы пытаетесь обработать номер тем или иным способом с целью запоминания – например, повторить много раз, найти закономерности в расположении цифр, выявить сходство этого номера с другим. Вы знаете: если не подвергнуть номер такой обработке, вы неизбежно забудете его. А СЧЛ просто обрабатывают подробнее любую информацию, сравнивая и сопоставляя с собственным прошлым опытом, выявляя сходство и различия. СЧЛ проводят такую обработку, даже если сами того не осознают. Принимая решение, люди часто ссылаются на интуицию, а интуиция у СЧЛ действительно хороша (но не безошибочна!). Принимая решение осознанно, можно заметить, что действуешь медленнее других, потому что тщательно продумываешь все возможные варианты. Это еще один пример глубокой обработки.

В ходе исследований, подтверждающих такой аспект сверхчувствительности, как глубокая обработка информации, сравнивалась активизация мозга у сверхчувствительных и несверхчувствительных людей во время выполнения различных задач на восприятие. Работы Ядзи Ягеллович, известного исследователя из университета Стоуни-Брук, показали, что сверхчувствительные люди активнее пользуются теми участками мозга, которые ассоциируются с более глубокой обработкой информации, особенно с задачами, требующими умения подмечать тонкости. В других исследованиях, в том числе наших, сверхчувствительным и несверхчувствительным людям давали задачи на восприятие, о значительной трудности которых было заранее известно (они требовали большей активизации мозга или усилий), в зависимости от культуры, к которой принадлежал тот или иной участник эксперимента. Несверхчувствительные люди сталкивались при решении этих задач с типичными трудностями, а мозг сверхчувствительных людей (независимо от их культурной принадлежности), по-видимому, этих трудностей даже не замечал; казалось, что для них естественно забывать на время свойственные их культуре ожидания, связанные с «действительным положением вещей».

Исследования Бьянки Асеведо и ее коллег показали наличие у СЧЛ более выраженной активности в так называемой островковой области мозга – той его части, которая объединяет сиюминутные знания о внутренних состояниях и эмоциях, положениях тела и внешних событиях. Островковую область некоторые считают вместилищем сознания. Если мы действительно острее осознаём, что происходит внутри и снаружи, то именно такого результата и следовало ожидать.

¹ Elaine N. Aron. *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person: Improving Outcomes for That Minority of People Who Are the Majority of Clients*. Publisher: Routledge (June 4, 2010). – Здесь и далее, за исключением специально оговоренных случаев, примечания редактора.

О (от *overstimulation*) – избыточная нервозность

Когда мы невольно замечаем все подробности ситуации вплоть до самых мельчайших, а ситуация достаточно сложная (приходится многое запоминать), напряженная (с шумом, толчеей, беспорядком и т. п.) или продолжительная (два часа езды в один конец), мы неизбежно устанем от обработки получаемой информации раньше, чем в других случаях. При этом окружающие, которые замечают меньше подробностей, чем мы, или вообще не замечают их, устанут не так быстро. Возможно, они даже удивятся, узнав, что после продолжавшегося целый день осмотра достопримечательностей вас не тянет в ночной клуб. Может быть, окружающие будут жизнерадостно щебетать как раз в тот момент, когда вам нужно, чтобы они помолчали, а вы могли хоть немного подумать, или же они захотят в энергичную атмосферу ресторана или вечеринки, когда вы уже не в состоянии выносить шум. Такое поведение мы замечаем особенно часто: избыточная раздражительность (в том числе социального характера) так легко вводит СЧЛ в состояние стресса, что они, сразу усвоив урок, стараются избегать подобных ситуаций активнее, чем кто бы то ни было.

В недавнем исследовании, проведенном Фредерикой Герштенберг в Германии, сравнивалась способность сверхчувствительных и несверхчувствительных людей определить, нет ли буквы *T*, повернутой каким-либо образом, среди множества букв *L*, тоже повернутых по-разному и размещенных на экране компьютера. СЧЛ принимали это решение быстрее и точнее, но вместе с тем испытывали более острый стресс, чем другие участники эксперимента. Чем он был вызван – усилиями, требующимися для восприятия, или эмоциональным эффектом участия в эксперименте? Так или иначе, СЧЛ испытывали стресс. Мы ощущаем напряжение – точно так же как металлическая деталь, нагрузка на которую слишком велика.

Однако сверхчувствительность – это не просто ощущение стресса при избыточной нервозности, как полагают некоторые, хотя именно так обычно и происходит, когда на нас сваливается слишком много всего. Не путайте принадлежность к СЧЛ с тревожным нарушением: сам по себе сенсорный дискомфорт может быть признаком заболевания, вызванного затруднениями в обработке сенсорной информации, а не наличием чрезмерно развитых способностей обрабатывать такую информацию. К примеру, иногда пациенты с расстройствами аутистического спектра жалуются на сенсорную перегрузку, а в других случаях почти не реагируют на нее. По-видимому, для них проблему представляют трудности с распознаванием: они не могут решить, чему уделить внимание, а что игнорировать. Беседуя с кем-либо, они могут счесть, что смотреть в лицо собеседнику не так важно, как разглядеть рисунок на напольном покрытии или лампочки в комнате. Естественно, порой они горько жалуются на избыточную раздражительность и перегрузку. Они способны даже замечать нюансы, но в социальных ситуациях особенно часто обращают внимание на что-нибудь несущественное, в то время как СЧЛ уделяют больше внимания мимолетным изменениям выражений лиц, по крайней мере до того, как начнут нервничать.

***E (om emotional reactivity)* – эмоциональная реактивность**

Ряд исследований, проведенных Ядзей Ягеллович, выявил, что СЧЛ особенно часто реагируют активнее, чем не-СЧЛ, на изображения, имеющие «позитивную валентность». (Данные опросов и опытов уже отчасти подтвердили, что СЧЛ активнее реагируют и на позитивные, и на негативные впечатления.) Это особенно справедливо для тех из них, чье детство было благополучным. В исследованиях мозга, проведенных Ягеллович, эта реакция на позитивные изображения наблюдалась не только в областях, ассоциирующихся с первичным ощущением сильных эмоций, но и в областях «высшего» мышления и восприятия, то есть в тех, активность кото-

рых была выявлена в исследованиях глубины обработки мозгом информации. Такое усиление обостренной реакции на позитивные изображения, наблюдающееся в случае благополучного детства, соответствует новой концепции, предложенной Майклом Плессом и Джейм Белски, – идее «преимущественной чувствительности», которую авторы выдвинули, чтобы подчеркнуть присущую СЧЛ потенциальную возможность извлекать пользу из позитивных обстоятельств и вмешательств.

Кроме того, *Е* – это эмпатия (empathy). В одном из исследований Бьянки Асеведо несверхчувствительные и сверхчувствительные люди смотрели на фотографии незнакомых и близких людей, снятых в моменты счастья, горя или с нейтральным выражением лица. Во всех ситуациях, когда снимки отражали те или иные эмоции, у СЧЛ наблюдалось усиление активности в островковой области и вместе с тем активизация в системе зеркальных нейронов, особенно при виде счастливых лиц близких людей. Зеркальные нейроны мозга были открыты лишь в последние 20 лет. Когда мы видим, как кто-либо делает что-то или испытывает какое-либо ощущение, это скопление нейронов срабатывает так же, как некоторые нейроны человека, за которым мы наблюдаем. К примеру, одни и те же нейроны срабатывают в разной степени, когда мы пинаем футбольный мяч, видим, как кто-то другой пинает мяч, слышим звук удара по футбольному мячу, слышим или произносим слова «удар по мячу».

Эти удивительные нейроны не только помогают нам учиться путем подражания, но и вместе с другими областями мозга (особенно активными у СЧЛ) помогают понимать намерения и чувства окружающих. Поэтому они в значительной мере отвечают за общую для людей способность к эмпатии. Мы не просто имеем представление о том, что чувствует кто-либо: в некоторой степени мы сами испытываем те же чувства. Это явление хорошо знакомо сверхчувствительным людям. Любое грустное лицо вызывает у СЧЛ более выраженную активность зеркальных нейронов, чем у других людей. При виде снимков своих грустных близких чувствительные люди также демонстрируют активизацию в тех областях мозга, которые указывают на желание сделать что-нибудь, действовать, и эта активизация еще заметнее, чем в областях, ассоциирующихся с эмпатией (возможно, мы приучаемся обуздывать нашу неумеренную эмпатию, чтобы помогать окружающим). Но в целом активизация мозга, указывающая на эмпатию, у СЧЛ сильнее, чем у не-СЧЛ, при виде фотографий, лица на которых выражают любые сильные эмоции.

Согласно распространенному, но ошибочному мнению, эмоции вынуждают нас мыслить нелогично. Но с недавних пор научная мысль, пересмотренная психологом Роем Баумайстером и его коллегами, поместила эмоции в центр мудрости. Одна из причин в том, что эмоции ощущаются в основном после события и, вероятно, служат нам помогающим учиться напоминанием о том, что произошло. Чем сильнее мы огорчены какой-нибудь ошибкой, тем больше думаем о ней и тем вероятнее сумеем избежать подобных ошибок в следующий раз. Чем больше мы обрадованы удачей, тем больше думаем и говорим о ней, о том, как добились ее, значит, с большей вероятностью сумеем в следующий раз повторить ее.

Другие исследования, рассмотренные Баумайстером и относящиеся к вкладу эмоций в ясность мышления, показали: если у человека нет эмоциональных причин учиться чему-нибудь, он либо вовсе не научится этому, либо научится недостаточно хорошо. Вот почему учить иностранный язык проще в той стране, где на нем говорят: любому из нас послужит достаточным стимулом необходимость искать дорогу, отвечать, когда к нам обращаются, и обычно при этом мы не чувствуем себя глупо. Если рассуждать с этой точки зрения, СЧЛ почти не в состоянии осуществлять глубокую обработку информации без выраженной эмоциональной реакции, которая их мотивирует. Запомним: более выраженной реакция СЧЛ оказывается на позитивные эмоции – такие как любознательность, предвкушение удачи (использование прямых путей, о которых не знают другие), приятное стремление к чему-нибудь, удовлетворенность, радость, удовольствие. Реакция на негативные ситуации у всех может быть достаточно

бурной, но СЧЛ обычно отличает особое удовольствие, получаемое в случае желаемых результатов, и умение лучше окружающих понимать, как можно добиться этих результатов. Думаю, мы в состоянии организовать выдающееся празднование дня рождения благодаря предвкушению счастья, которое оно принесет.

S (от sensing the subtle) – улавливание нюансов

В большинстве уже упоминавшихся исследований обязательным условием было восприятие нюансов. Именно эту особенность мы чаще всего замечаем за собой, нам свойственно обращать внимание на то, что упускают другие. Ввиду этого, а также по той причине, что саму особенность я назвала сверхчувствительностью, многие сочли, что в этом и заключается ее суть. (Для того чтобы исправить это заблуждение и подчеркнуть роль обработки, мы стали пользоваться официальным научным термином «чувствительность, связанная с *обработкой* сенсорной информации».) Но эта особенность – не столько острота чувств, ведь существуют СЧЛ и со слабым зрением или слухом. Да, некоторые СЧЛ сообщают, что у них поразительно обострено одно или несколько чувств, но даже в этих случаях они обрабатывают сенсорную информацию гораздо тщательнее, а не просто обладают необычным зрением, обонянием, осязанием, органами вкуса или слухом. Опять-таки участки мозга, которые активизируются при восприятии информации сверхчувствительными людьми, – те, которые имеют отношение к сложной обработке сенсорной информации: не столько те области, которые распознают буквы алфавита по их форме или даже составляют из них слова, а области, улавливающие нюансы смысла слов.

С одной стороны, наша способность замечать тонкости полезна в бесчисленном множестве случаев – от простых жизненных удовольствий до просчета собственной реакции на основании невербальных сигналов окружающих (которые могут и не подозревать, как себя выдают), говорящих о том, насколько эти окружающие заслуживают доверия или в каком они настроении. Разумеется, с другой стороны, когда мы обессилены, то не замечаем нюансов и не обращаем внимания ни на что, кроме своего желания сделать паузу. И мы подходим вплотную к еще одному важному моменту...

Все СЧЛ разные, и каждый из них может вести себя по-разному в то или иное время

Аббревиатура *DOES* – прекрасные общие рекомендации, позволяющие понять сверхчувствительность, но и здесь есть свои недостатки. В зависимости от того, в каком мы состоянии, мы можем и не задумываться о своем поведении, а также замечать нюансы не больше, чем делают не-СЧЛ вокруг нас. Кроме того, все СЧЛ отличаются друг от друга. У всех людей свои особенности, своя предыстория, и вообще все мы просто разные. В стремлении причислить себя к той или иной группе, в том числе и к превратно понимаемому меньшинству, нам не следует забывать, что мы ни в коей мере не идентичны. И главное, далеко не все мы и не всегда остаемся внимательными, сознательными, замечательными людьми!

Возьмем, к примеру, *О* из аббревиатуры *DOES*, то есть легко возникающую *избыточную раздражительность*. Два сверхчувствительных человека могут повести себя совершенно по-разному, если им досаждают громкий шум или грубое, внушающее тревогу поведение окружающих. Один вряд ли станет жаловаться и вообще не подаст виду, что подобные вещи досаждают ему, так как старается избегать таких ситуаций или незаметно выходить из них. К примеру, он не станет работать там, где царят шум, хамство, другие источники раздражения. Если этот сверхчувствительный человек не сумеет избежать проблем, он просто будет безмолвно терпеть их, пока положение не изменится к лучшему. Другие же СЧЛ, особенно со стрессами в анамнезе, острее ощущают себя жертвой и сильнее беспокоятся, и в то же время они в меньшей степени способны выбирать для себя подходящее окружение и избегать неподходящего. Возможно, им кажется, что они должны угождать окружающим или доказывать им что-либо. Если речь идет о ситуации на рабочем месте, такие СЧЛ не покинут его, пока не разразится кризис и все вокруг не узнают об их чрезмерной чувствительности.

Исследования, проведенные Бхавини Шривастава среди СЧЛ из числа сотрудников одной индийской компании, специализирующейся на информационных технологиях, показали, что в рабочей обстановке СЧЛ чаще оказываются в состоянии стресса, однако руководители считают их работу более продуктивной, чем работу других сотрудников. Если предположить, что СЧЛ, результативность которых страдала от стрессов, уже покинули эту компанию, оставшиеся СЧЛ (которые были старше по возрасту и имели больший рабочий стаж) явно сумели потихоньку адаптироваться, возможно, благодаря особым мерам, принятым предпринимательским руководством, и теперь вносили в работу компании свой вклад – глубину обработки информации и умение замечать нюансы. Итак, мы видим два (или несколько) типов СЧЛ: справляющихся и не справляющихся с ситуацией, в зависимости от других индивидуальных особенностей. Или, в других случаях, мы имеем дело с двумя (и более) типами ситуаций: 1) связанными с небольшим стрессом, в итоге СЧЛ выглядят в этих ситуациях сильными людьми, способными приспособиться там, где это не удастся другим, и 2) безнадежно стрессовыми, когда СЧЛ не в состоянии адаптироваться к ним и потому выглядят слабыми.

Заключительные мысли

Изучение сверхчувствительности стало для меня удивительным путешествием. Оно началось с простого любопытства, с желания узнать, что говорят обо мне другие. Я беседовала с людьми, которые считали себя сверхчувствительными, потому что мне хотелось понять, какой смысл они вкладывают в это слово, но не планировала никаких исследований и, уж конечно, не собиралась писать об этом книгу для широкой аудитории. Мне нравилось представлять, что я шагаю по улице, а за мной движется парад – целая вереница сверхчувствительных людей, никогда прежде не слышавших это выражение.

Мне снова и снова задают один и тот же вопрос: «Как вам удалось открыть новую характерную особенность?» Ответ состоит в следующем: сверхчувствительность – не новая особенность, просто ее трудно заметить, наблюдая за поведением людей, чем обычно занимаются психологи. В итоге психологи и люди в целом давали этой особенности близкие, но неточные названия – например, *стеснительность* или *интроверсия*. Окружающим особенно трудно заметить эту характерную для нас черту по той причине, что мы, остро воспринимая среду, в которой находимся, порой в присутствии других людей превращаемся в подобия хамелеонов и всеми силами стараемся вписаться в окружение. Мне посчастливилось оказаться в положении, в котором я могла оставаться и заинтересованным ученым, и человеком, не понаслышке знающим, что такое сверхчувствительность. Тем не менее, как было сказано в первом предисловии, даже мне, чтобы сосредоточить внимание на собственной сверхчувствительности, понадобилось прежде услышать о ней от других людей – после того как я продемонстрировала «гиперреакцию» на одну медицинскую процедуру.

Когда мы перестаем быть «невидимками», самым очевидным нашим поведением становится «чрезмерная» по сравнению с другими людьми реакция – *O* (избыточная раздражительность) и *E* (более выраженная эмоциональная реакция). Но поскольку мы находимся в меньшинстве, разумеется, наше поведение не укладывается в рамки среднестатистического, а наши реакции отличаются от реакций большинства людей. Именно заметные *O* и *E* привлекают внимание и нас самих, и окружающих к тому, что у мы имеем некий изъян. Более того, СЧЛ с неблагоприятным прошлым в меньшей степени способны управлять своими реакциями, в итоге эта черта ассоциируется с проблемными людьми. Некоторые заметные поступки, которые мы совершаем и которые указывают на *D* и *S*, глубину обработки информации и умение подмечать нюансы, слишком легко упустить из виду или истолковать превратно. К примеру, когда мы медлим, прежде чем войти в какую-либо ситуацию или принять решение, наши действия опять-таки воспринимают как отличающиеся от обычных, как потенциальную проблему, а следовательно, изъян. Легко не заметить, насколько удачными могут быть наши решения, когда они в конце концов принимаются. Кроме того, подобная медлительность может быть вызвана не только сверхчувствительностью, но и страхом и даже низкими умственными способностями.

Сверхчувствительное меньшинство отличает от других людей именно то, что происходит внутри, вдали от глаз окружающих. Спасибо за новые методы исследования мозга, продемонстрировавшие эти различия, спасибо всем вам, кто отважился выйти и заявить: «Да, и у меня внутри происходит именно это!»

Итак, будем радоваться и, может, даже устроим настоящий парад!

Предисловие

- Плакса!
- Трусишка!
- Не портить людям настроение!

Эхо из прошлого? А упрек, сделанный из лучших побуждений: «Слишком уж ты впечатлительный – это не к добру!»?

Если у нас с вами есть нечто общее, то подобных слов вы наслушались предостаточно, и со временем стало казаться, что с вами и впрямь что-то не в порядке. Я была убеждена, что во мне есть некий роковой изъян, который надо скрывать, обрекающий меня на второсортную жизнь. Я думала, что со мной что-то не так.

В действительности же и с вами, и со мной все в полном порядке. Если вы ответили утвердительно на 12 и более вопросов теста для самопроверки, приведенного чуть ниже, или если подробное описание в главе 1 соответствует вашей натуре (в сущности, это еще один тест, только гораздо точнее), значит, вы – представитель особенной группы сверхчувствительных людей, которых далее мы будем называть СЧЛ, и эта книга написана специально для вас.

Наличие сверхчувствительной нервной системы – это совершенно нормальная, в сущности, нейтральная черта, скорее всего, доставшаяся вам по наследству. Она встречается примерно у 15–20 % населения и дает возможность замечать нюансы в своем окружении, а это умение во многих ситуациях оказывается огромным преимуществом. Вместе с тем ему сопутствует скорейшее переутомление при слишком долгом пребывании в чрезмерно стимулирующем окружении, где лавина зрительных образов и звуков обрушивается на вас, пока вы не достигнете состояния нервного истощения. Таким образом, у сверхчувствительности есть и преимущества, и недостатки.

Однако в нашей культуре наличие подобной черты не принято радоваться, и этот факт, вероятно, оказал на вас заметное влияние. Из лучших побуждений родители и учителя наверняка пытались помочь вам «преодолеть» эту особенность, воспринимая ее как недостаток. Другие дети не всегда проявляли к вам терпимость. Когда вы стали взрослым, скорее всего, вам было труднее найти подходящую работу, наладить личную жизнь и, как правило, устранить проблемы с самооценкой и уверенностью в себе.

Что предлагает эта книга

В этой книге содержится фундаментальная и подробная информация о вашей характерной особенности, здесь вы найдете необходимые данные, которых больше нет нигде. Это результат пяти лет исследований, подробных бесед, клинических опытов, курсов терапии и индивидуальных консультаций с сотнями СЧЛ, а также внимательного чтения между строк – чтения о том, что психология уже успела узнать об этой черте, но еще не осознала, что именно знает. Из первых трех глав вы узнаете основные факты о собственной сверхчувствительности и о том, как справиться с избыточной раздражительностью и перевозбуждением своей нервной системы.

Далее в книге будет рассматриваться влияние вашей сверхчувствительности на вашу биографию, карьеру, взаимоотношения и внутренний мир. Внимание будет уделено преимуществам, о которых вы, возможно, не задумывались, а также даны советы, касающиеся типичных проблем, с которыми сталкиваются СЧЛ, – например, застенчивости или трудностей в поисках подходящей работы.

Мы совершим настоящее путешествие. Большинство СЧЛ, которым мне удалось помочь информацией, содержащейся в этой книге, говорили, что она радикально изменила их жизнь, и просили передать это другим.

Обращение к тем, кто не настолько чувствителен, как СЧЛ

Если вы выбрали эту книгу потому, что являетесь родителем, супругом или другом СЧЛ, во-первых, добро пожаловать! Теперь ваши отношения со сверхчувствительными близкими значительно улучшатся.

Во-вторых, телефонный опрос 300 произвольно выбранных участников из всех возрастных групп показал, что если к крайне сверхчувствительным или очень сверхчувствительным относятся 20 % из них, то еще 22 % обладают умеренной сверхчувствительностью. Тем, кто входит в группу умеренно сверхчувствительных, также полезна эта книга.

Кстати, 42 % опрошенных сообщили, что совсем не чувствительны – можно понять, почему сверхчувствительным людям порой кажется, что они шагают не в ногу с большей частью этого мира. И естественно, именно эта последняя группа всегда включает радио на полную громкость или без особой необходимости жмет на клаксон.

Мало того, можно с уверенностью утверждать, что каждый человек временами становится сверхчувствительным – например, после месяца одиночного пребывания в горной хижине. А еще чувствительность у всех обостряется с возрастом. В сущности, у большинства людей независимо от того, признаются они в этом или нет, скорее всего, есть склонность к сверхчувствительности, которая проявляется при определенных обстоятельствах.

И еще несколько слов для не-СЧЛ

Иногда не-СЧЛ чувствуют себя обделенными и обиженными самой идеей нашего отличия; возможно, им кажется, что мы считаем, что в чем-то мы лучше, чем они. Они возмущаются: «По-вашему, я бесчувственный?» Одна из проблем заключается в том, что под сверхчувствительностью также подразумеваются понимание и осознание. Эти качества могут присутствовать и у СЧЛ, и у не-СЧЛ; оптимальное применение они находят, когда мы в хорошем настроении и внимательны к нюансам. В состоянии полного спокойствия СЧЛ даже нравятся пользоваться таким преимуществом, как умение замечать больше трудноуловимых деталей. Но в состоянии перевозбуждения, довольно частом для СЧЛ, мы какие угодно, только не сверхчувствительные или понимающие. Мы оглушены, измучены, мы жаждем побыть одни. А наши друзья из группы не-СЧЛ, напротив, становятся более понимающими по отношению к окружающим в суматошных, хаотических ситуациях.

Я долго и старательно думала над тем, как назвать эту особенность. Мне не хотелось повторять чужие ошибки и создавать путаницу с интроверсией, стеснительностью, заторможенностью и множеством других неверных названий, приклеенных к нам психологами. Ни одно из них не передает даже нейтральные, а тем более позитивные аспекты этой черты. А сверхчувствительность выражает нейтральный факт, более значительную восприимчивость к различного рода раздражителям. Итак, пришло время компенсировать предубежденность по отношению к СЧЛ и ввести в употребление термин, который будет истолкован в нашу пользу.

С другой стороны, кое-кто считает, что слово «сверхчувствительность» имеет какое угодно значение, кроме позитивного. Сидя в тишине собственного дома, работая над книгой и не слушая ничьих высказываний о нашей особенности, я официально заявляю, что эта книга вызовет больше обидных шуток и замечаний о СЧЛ, чем можно было бы ожидать. Идея сверхчувствительности притягивает колоссальное количество коллективной психологической энергии – столько же, сколько и гендерные проблемы, к которым зачастую причисляют сверхчувствительность. (Мальчиков, обладающих сверхчувствительностью, рождается столько же, сколько и девочек, но принято считать, что мужчины не обладают этой особенностью – в отличие от женщин. Представители и того, и другого пола дорого расплачиваются за эту путаницу.) Так что просто приготовьтесь к новому приливу энергии. Оберегайте и свою сверхчувствительность, и зарождающееся понимание этой черты, благоразумно стараясь не обсуждать ее повсюду и со всеми.

И главное, радуйтесь тому, что в мире есть множество людей, которые мыслят так же, как вы. Ранее мы были лишены возможности поддерживать связь. Но теперь она у нас есть, и благодаря этому мы и наше общество наверняка изменимся к лучшему. В главах 1, 6 и 10 довольно подробно рассматривается важная социальная функция СЧЛ.

Что вам понадобится

Я обнаружила, что СЧЛ полезен подход, охватывающий четыре пункта и подробно рассматриваемый в последующих главах этой книги.

1. Самопознание. Вам необходимо понять, что значит быть сверхчувствительным человеком. Понять всесторонне. Выяснить, как эта черта сочетается с прочими имеющимися у вас и как влияет на вас негативное отношение сообщества, в котором вы живете. Далее, вам надо как можно лучше изучить свой чувствительный организм. Нельзя игнорировать его сигналы только потому, что сам организм кажется вам слишком несговорчивым или слабым.

2. Рефрейминг. Вам понадобится активно переосмыслить значительную часть своего прошлого теперь, когда вам известно, что в этот мир вы явились сверхчувствительным. Значит, многие ваши «неудачи» были неизбежными, потому что ни вы сами, ни ваши родители, учителя, друзья и коллеги не понимали вас. Рефрейминг опыта своего прошлого может привести к укреплению самооценки, а та, в свою очередь, особенно важна для СЧЛ, так как снижает наше перевозбуждение в новых (следовательно, избыточно стимулирующих) ситуациях.

Но сам собой рефрейминг не произойдет. Вот почему я привожу в конце каждой главы упражнения, в том числе и рассчитанные на переосмысление.

3. Исцеление. Если вы еще не занялись исцелением глубоких ран, то пора браться за это дело. Вы были легкоранимым ребенком; проблемы в семье и школе, детские болезни и прочее сказывались на вас сильнее, чем на других. Более того, вы отличались от прочих детей и почти наверняка страдали из-за этого.

Предвидя слишком острые ощущения, СЧЛ особенно часто воздерживаются от душевной работы, необходимой для заживления ран прошлого. Осторожность и медлительность вполне оправданны. Но если вы медлите слишком долго, то обманываете самого себя.

4. Умение чувствовать себя нормально, находясь в большом мире, и знание, когда следует пореже бывать в нем. Вы можете и должны участвовать в жизни большого мира, это необходимо – вы нужны миру. Но вам следует научиться избегать как избыточного, так и недостаточного общения с ним. Эта книга, в которой нет противоречивых тезисов, свойственных культуре менее чувствительных людей, – о том, как найти такой способ.

Кроме того, я расскажу о том, как ваша особенность влияет на близкие взаимоотношения в личной жизни. Мы обсудим психотерапию и СЧЛ: кому из СЧЛ показана психотерапия и почему, какого рода, с кем и как следует корректировать ее в зависимости от того, о каком сверхчувствительном человеке идет речь. Затем мы перейдем к СЧЛ и медицинской помощи, в том числе обширной информации о таких медикаментах, как прозак, который часто назначают СЧЛ. К концу этой книги мы сумеем ощутить вкус своей богатой душевной жизни.

О себе

Я психолог-исследователь, преподаватель университета, психотерапевт и автор опубликованных романов. Но самое главное – я такой же сверхчувствительный человек, как и вы, и ни в коем случае не пишу все это, глядя на вас свысока и снисходительно обещая помочь вам, несчастненьким, преодолеть свой «синдром». Я не понаслышке знаю о нашей особенности, о ее достоинствах и сложностях.

В детстве, находясь дома, я старалась спрятаться от хаоса в нашей семье. В школе избегала спортивных мероприятий, игр и детей в общем. Какое чувство облегчения вперемешку с унижением я испытывала, когда моя стратегия оказывалась успешной и меня полностью игнорировали!

Когда началась учеба в старших классах, одна из учениц-экстраверток взяла меня под крыло. Эти отношения продолжались до окончания школы, к тому же я усердно занималась. В колледже мне стало гораздо труднее. Мне пришлось много раз останавливаться и начинать все заново, но после брака, заключенного слишком рано и продлившегося четыре года, я наконец завершила учебу в Калифорнийском университете в Беркли и была принята в общество «Фи-Бета-Каппа»². Однако мне часто случалось рыдать в туалетах, думая, что я свихнулась. (В ходе исследований выяснилось, что стремление спрятаться где-нибудь, зачастую чтобы выплакаться, типично для СЧЛ.)

Когда я в первый раз была принята в магистратуру, мне предоставили кабинет, где я так же пряталась и плакала, пытаясь взять себя в руки. Из-за такой реакции моя академическая карьера остановилась на степени магистра, несмотря на настоятельные рекомендации претендовать на докторантуру. Мне понадобилось 25 лет, чтобы собрать о своей особенности необходимую информацию, с ее помощью понять собственные реакции и стать доктором наук.

В возрасте 23 лет я познакомилась с моим нынешним мужем и стала жить под надежной защитой, занималась литературным творчеством и растила сына. Одновременно я и радовалась тому, что мне не приходится бывать «там, снаружи», и стыдилась этого. Я смутно сознавала, что упускаю возможность учиться, радоваться публичному признанию своих заслуг, поддерживать связь с разными людьми. Но, наученная горьким опытом, я думала, что выбора у меня нет.

Однако оказалось, что избежать некоторых будоражающих событий невозможно. Мне пришлось перенести одну медицинскую процедуру, от которой, как я полагала, я оправлюсь за несколько недель. Однако отголоски испытанных мной физических и эмоциональных реакций ощущались даже по прошествии нескольких месяцев. Необходимость вновь вынудила меня обратиться к загадочному «роковому изъязну», который так отличал меня от других людей. И я испробовала психотерапию. Мне повезло. Послушав меня в течение нескольких сеансов, мой психотерапевт объявила: «Конечно, для вас это событие стало потрясением, вы ведь сверхчувствительный человек».

Что это, задумалась я, – отговорка? Психотерапевт призналась, что никогда всерьез не задумывалась об этом, но по опыту ей известно, что переносимость нервозности и раздражительности у всех людей разная, как и открытость более глубокому значению опыта, как хорошего, так и плохого. С точки зрения моего психотерапевта, такая чувствительность едва ли являлась признаком изъязна или расстройства психики. По крайней мере она надеялась на это, так как сама отличалась сверхчувствительностью. Помню, как она усмехнулась, добавив: «... Как и большинство людей, действительно достойных знакомства с ними».

² Привилегированное общество американских студентов и выпускников колледжей, основанное в 1776 году.

Психотерапии я посвятила несколько лет, и это время не пропало даром – мне удалось проработать различные проблемы, исходящие из собственного детства. Но лейтмотивом стало влияние моей особенности. Мое ощущение своей ущербности. Стремление окружающих ограждать меня в обмен на возможность радоваться моему воображению, эмпатии, интуиции и креативности, которые я сама едва ли могла оценить. Результатом стала моя изолированность от мира. Но когда я поняла, в чем дело, я сумела вновь войти в этот мир. Сейчас мне доставляет огромное удовольствие быть причастной к различным событиям, в том числе в профессиональной сфере, и делиться с окружающими особым даром моей сверхчувствительности.

Исследования, лежащие в основе этой книги

Поскольку знание этой особенности преобразило мою жизнь, я решила побольше разузнать о ней, но обнаружила, что получить информацию практически нигде. Мне казалось, что ближайшей темой должна быть интроверсия. Психиатр Карл Юнг на редкость мудро рассматривал этот вопрос, называя интроверсию склонностью обращаться в себя. Труды Юнга, также принадлежащего к СЧЛ, оказали мне большую помощь, однако во многих научных работах, посвященных интроверсии, основное внимание уделялось необщительности интровертов, что и заставило меня задуматься: не ошибаются ли те, кто приравнивает сверхчувствительность к интроверсии?

Обнаружив, что информации настолько мало, что отталкиваться практически не от чего, я решила дать объявление в информационном бюллетене, который получали сотрудники университета, где я в то время преподавала. Я приглашала на собеседование всех, кто считает себя легко возбудимым и чрезмерно чувствительным к разного рода раздражителям, склонным к интроверсии или к излишне скорым эмоциональным реакциям. Вскоре я уже не испытывала недостатка в добровольцах.

Через некоторое время статью об этих исследованиях опубликовали в местной газете. Несмотря на то что в ней не указывалось, как со мной связаться, более сотни человек позвонили и написали мне, чтобы поблагодарить, попросить о помощи или просто сказать: «А ведь я тоже...» Со мной продолжали связываться даже спустя два года. (СЧЛ порой подолгу обдумывают свои действия, прежде чем наконец их предпринять!)

На основании 40 проведенных собеседований (продолжительностью 2–3 часа каждое) я разработала опросный лист, который был распространен среди тысяч жителей северной части США. Кроме того, я организовала телефонный опрос по произвольно выбранным номерам, в котором приняли участие 300 человек. Суть вышесказанного в том, что все сведения в этой книге опираются на надежный фундамент как моих собственных исследований, так и экспериментов, проведенных другими учеными, или же я высказываюсь на основании своих неоднократных наблюдений за СЧЛ по опыту курсов, бесед, индивидуальных консультаций и сеансов психотерапии. Такие возможности исследовать личную жизнь СЧЛ мне представлялись тысячами. Но, несмотря на это, пользоваться словами «вероятно» и «возможно» я буду чаще, чем принято в книгах для широкого круга читателей, – думаю, СЧЛ это оценят.

Благодаря проведению всех этих исследований, написанию работ и преподаванию я стала своего рода первопроходцем. Но и в этом отчасти заключается принадлежность к СЧЛ. Зачастую мы первыми видим, что именно необходимо предпринять. По мере того как наша вера в свои достоинства будет крепнуть, возможно, мы все чаще начнем заявлять о себе – своим сверхчувствительным способом.

Инструкции для читателей

1. Повторюсь: я обращаюсь к читателям как к СЧЛ, но эта книга в такой же мере написана для всех, кто хочет понять СЧЛ, выступая в роли друга, родственника, консультанта, работодателя, учителя или врача.

2. С точки зрения этой книги вы обладаете характерной особенностью, присущей многим. Иначе говоря, она отличает вас, служит ярлыком. Преимущества заключаются в том, что вы вправе чувствовать себя нормальным человеком и с пользой для себя обращаться к исследованиям и опыту других людей. Однако любой ярлык лишает человека уникальности. Все СЧЛ совершенно разные, несмотря на общую черту. Пожалуйста, помните об этом, продолжая чтение.

3. Читая эту книгу, вы наверняка будете воспринимать все события своей жизни в свете сверхчувствительности. Этого и следует ожидать. По сути дела, на то и расчет. Полное погружение помогает в изучении любого нового языка, в том числе и нового способа говорить о самом себе. Если окружающие беспокоятся, начнут раздражаться, почувствуют себя обделенными, попросите их набраться терпения. Наступит день, когда прочитанное уляжется у вас в голове, и вы перестанете упоминать о нем в каждом разговоре.

4. В эту книгу включен ряд упражнений, которые, как я убедилась, полезны для СЧЛ. Но это вовсе не значит, что вы обязаны выполнить их, если хотите извлечь какую-нибудь пользу из этой книги. Доверьтесь своей интуиции, свойственной СЧЛ, и поступайте так, как сочтете нужным.

5. Любое из этих упражнений может вызвать сильные чувства. В этом случае я настоятельно советую обратиться за помощью к профессиональному психотерапевту. Если сейчас вы проходите курс психотерапии, его, скорее всего, удастся совместить с работой по этой книге. Изложенные в ней мысли даже помогут сократить требующийся вам курс психотерапии, так как вы сможете вообразить свое новое «высшее „Я“» не как эталон, принятый в вашей культуре, а как свой собственный идеал, понять, кем вы можете стать и кем, возможно, уже являетесь. Но помните: эта книга не заменит помощи квалифицированного психотерапевта в критической или противоречивой ситуации.

Для меня наступает волнующий момент: я представляю себе, как вы переворачиваете эту страницу и попадаете в новый мир – мой... ваш... наш!

Тому, кто долгие годы считал себя одиночкой, особенно приятно обрести компанию, верно?

А вы сверхчувствительны?

Тест с самопроверкой

Отмечайте пункты теста в соответствии с чувствами, которые испытываете. Если очередной пункт по меньшей мере отчасти верен для вас, выбирайте ответ «да». Если вы сомневаетесь в этом или если пункт подразумевает то, что совершенно неверно для вас, выбирайте ответ «нет».

1. Я замечаю даже незначительные изменения в окружающей обстановке.
2. На меня влияют настроения других людей.
3. Мне свойственна чрезмерная чувствительность к боли.
4. Я замечаю, что в напряженные дни мне необходимо где-то скрыться – в постели, в затемненной комнате, в любом другом месте, где я смогу уединиться и отдохнуть от раздражителей.
5. Я особенно чувствителен к воздействию кофеина.
6. У меня быстро вызывают чувство растерянности яркие вспышки, сильные запахи, грубые ткани, внезапные звуки автомобильных сирен или гудков поблизости.
7. У меня насыщенная и сложная душевная жизнь.
8. Громкий шум причиняет мне дискомфорт.
9. Меня глубоко трогает живопись (или музыка).
10. Я сознательный человек.
11. Меня легко напугать.
12. Я теряю самообладание, когда мне приходится справляться со слишком большим количеством дел за короткий срок.
13. Когда физическое окружение вызывает у людей ощущение дискомфорта, я обычно знаю, что надо сделать, чтобы оно стало приемлемым (например, изменить освещение или переселиться на другое место).
14. Я раздражаюсь, когда меня заставляют одновременно выполнять слишком много дел.
15. Я всеми силами стараюсь избегать ошибок и забывчивости.
16. Я ставлю перед собой цель избегать фильмов и передач со сценами насилия.
17. Я чувствую повышенную нервозность, когда вокруг меня происходит слишком много событий.
18. Сильный голод вызывает у меня острую реакцию, мешает сосредоточиться, влияет на настроение.
19. Перемены в жизни становятся для меня сильной встряской.
20. Я наслаждаюсь, замечая нежные и утонченные запахи, вкусы, звуки, произведения искусства.
21. Одна из главных моих целей – организовать свою жизнь так, чтобы избегать потрясений и ситуаций, лишаящих меня душевного равновесия.
22. Когда мне приходится конкурировать с кем-либо или выполнять задание под надзором, я так нервничаю и дрожу, что демонстрирую результаты намного ниже обычных.
23. Когда я был ребенком, родители и учителя считали меня впечатлительным, чувствительным или застенчивым.

Подсчет баллов

Если вы ответили «да» в 12 и более случаях, скорее всего, вы сверхчувствительны.

Но, откровенно говоря, не существует настолько точных психологических тестов, чтобы на их основании строить свою жизнь. Если для вас верны только один-два пункта, но при этом для вас они чрезвычайно верны, вы тоже с полным правом можете называть себя сверхчувствительным человеком.

Читайте дальше, и, если вы узнаете себя в подробном описании сверхчувствительного человека в первой же главе, считайте себя таковым. Дальнейшие главы помогут вам лучше понять себя и научиться процветать в нынешнем мире, не склонном к сверхчувствительности.

Глава 1

Факты о сверхчувствительности *(Ошибочное) чувство ущербности*

Из этой главы вы узнаете основные факты о своей характерной особенности, а также о том, как она отличает вас от других людей. Кроме того, вы обнаружите в себе и другие унаследованные свойства личности и узнаете, какое отношение к вам распространено в обществе. Но сначала познакомьтесь с Кристен.

Она считала себя ненормальной

В моем исследовании СЧЛ беседа с Кристен стала 23-й. Кристен – студентка колледжа, интеллектуалка с ясными глазами. Но почти с самого начала нашей беседы у нее вдруг задрожал голос.

– Извините, – прошептала она, – но на самом деле я записалась на собеседование, чтобы встретиться с вами – вы ведь психолог, а мне надо поговорить с кем-нибудь, кто сможет определить... – У нее сорвался голос. – Я ненормальная?

Я с сочувствием взглянула на нее. Кристен явно была в отчаянии, но ничто из сказанного ею не давало повода заподозрить у нее хоть какую-нибудь душевную болезнь. Впрочем, в то время я уже иначе прислушивалась к таким людям, как Кристен.

Она предприняла еще одну попытку объясниться, словно боясь дать мне время на ответ:

– Я чувствую себя совсем не такой, как все. И всегда чувствовала. Не хочу сказать, что... то есть наша семья была прекрасной, мое детство – почти идеальным, пока я не начала ходить в детский сад. Правда, мама говорит, что я всегда была угрюмым ребенком...

Она перевела дыхание. Я сказала ей что-то ободряющее, и ее словно прорвало:

– А в детском саду я всего боялась. Даже занятий музыкой. Когда раздавали кастрюли и сковородки, по которым надо было колотить, я зажимала уши руками и плакала.

Она отвернулась, в ее глазах блеснули слезы.

– В начальных классах я всегда была в числе учительских любимчиков. Но меня называли чудачкой.

Эти «чужачества» привели к тому, что Кристен пришлось проходить утомительные медицинские и психологические обследования. Сначала – на умственную отсталость. В результате ее записали в программу для *одаренных* детей, что меня ничуть не удивило.

И все-таки окружающие продолжали считать, что «с этим ребенком что-то не так». Проверили слух Кристен. Нормальный. В 4-м классе ее направили на сцинтиграфию головного мозга, предположив, что причина ее замкнутости – малые эпилептические припадки. Мозг был в норме.

Окончательный диагноз? «Трудности с фильтрацией раздражителей». Но в итоге девочка поверила в свою дефективность.

Особенная, но совершенно непонятая

Кстати, диагноз оказался верным. СЧЛ воспринимают слишком многое, они замечают и реагируют на все те нюансы, которые упускают остальные. Но то, что кажется другим обычным явлением, например громкая музыка или толпа народу, оказывает на СЧЛ острое раздражающее воздействие и в итоге приводит к стрессу.

Большинство людей не обращают внимания на воющие сирены, слепящие вспышки, незнакомые запахи, толкотню и суету, но все перечисленное беспокоит СЧЛ.

У большинства людей к концу дня, проведенного в торговом центре или музее, устают ноги, но если предложить устроить попозже вечеринку, они вряд ли от нее откажутся. А СЧЛ после такого дня требуется уединение – они чувствуют себя разбитыми и переполненными впечатлений.

Большинство людей, войдя в комнату, обращают внимание на мебель, присутствующих и т. д. А СЧЛ мгновенно, независимо от собственного желания, ощущают атмосферу, дружеские чувства или враждебность, замечают, свежий или затхлый в комнате воздух, представляют характер того, кто составлял букеты.

Однако, если вы принадлежите к СЧЛ, непросто осознать, что обладаете удивительными способностями. Как можно сравнить внутренние переживания? Это трудная задача. Главным образом вы замечаете, что, по всей видимости, не в состоянии выносить все то, к чему другие относятся терпимо. И при этом забываете, что принадлежите к группе, зачастую демонстрирующей выдающиеся творческие способности, интуицию, увлеченность и внимание, а все перечисленное высоко ценится обществом.

Но нам достался «комплексный пакет»: присущая нам сверхчувствительность означает также, что мы осторожны, обращены в себя, нам требуется проводить в одиночестве больше времени. Так как люди, не обладающие этой чертой (а таковых большинство), не понимают всего перечисленного, то нас считают робкими, стеснительными, слабыми и, что самое ужасное, необщительными и нелюдимыми. Опасаясь этих ярлыков, мы стараемся вести себя, как все. В итоге излишне нервничаем и страдаем от стрессов. Вот тогда-то мы и получаем клеймо невротиков или ненормальных – сначала от окружающих, а потом и от себя.

Опасный год Кристен

Рано или поздно в жизни каждого человека происходят события, чреватые стрессом, но СЧЛ острее реагируют на подобные нервные встряски. Воспринимая свою реакцию как компонент некоего фундаментального изъяна, вы усиливаете стресс, и без того присутствующий в любом жизненном кризисе. Вместе с ним возникают чувства безысходности и никчемности.

К примеру, Кристен столкнулась с таким кризисом в год, когда начала учиться в колледже. Она посещала малоизвестную частную школу и никогда не уезжала далеко от дома, но внезапно ей пришлось поселиться среди совершенно незнакомых людей, толкаться в толпе, записываясь на курсы и получая учебники, и находиться в состоянии постоянной избыточной нервозности. А потом она влюбилась, стремительно и всем сердцем, как умеют СЧЛ. Вскоре после этого она отправилась в Японию знакомиться с родными своего парня, причем небезосновательно опасалась этой встречи заранее. Именно там, в Японии, Кристен, по ее словам, «тронулась умом».

Она никогда не считала, что страдает излишней беспокойностью, но в Японии на нее вдруг навалились страхи, началась бессонница, затем она впала в депрессию. Перепуганная собственными эмоциями, она почувствовала, как быстро теряет уверенность в себе. Не выдержав ее «психоза», молодой человек Кристен решил с ней расстаться. К тому времени она уже вернулась в колледж, но опасалась, что и в учебе потерпит фиаско. Кристен была на грани.

Закончив эту историю, она всхлипнула и подняла взгляд на меня.

— А потом я слышала об этом исследовании и сверхчувствительности и подумала: а вдруг это про меня? Но вряд ли, я точно знаю. Правильно?

Я объяснила, что ни о чем не могу судить наверняка после единственного краткого разговора, но добавила, что, по-моему, ее душевное состояние вполне может объясняться сверхчувствительностью в сочетании с многочисленными стрессами. Так мне выпала честь объяснить Кристен, кто она такая. Это объяснение ей следовало услышать гораздо раньше.

Определение сверхчувствительности: два факта, о которых следует помнить

Факт 1. Сверхчувствительный человек, как и любой другой, чувствует себя особенно хорошо, когда не скучает, но и не слишком возбужден.

Человек наилучшим образом справляется с любой задачей, будь то участие в разговоре или игра в матче Суперкубка, если его нервная система находится в состоянии умеренной бдительности и возбуждения. Если уровень возбуждения слишком низок, скучающий человек действует неэффективно. Для того чтобы выйти из этого физического состояния недостаточного возбуждения, мы пьем кофе, включаем радио, звоним другу, заводим разговор с совершенно незнакомым человеком, меняем работу – да что угодно!

Другая крайность – чрезмерное возбуждение нервной системы, при котором человек находится в состоянии стресса, демонстрирует неловкость и растерянность. Мы не в состоянии думать, координация движений нарушена, нам кажется, что ситуация выходит из-под контроля. И опять-таки у нас есть множество способов исправить положение. Иногда мы отдыхаем или просто мысленно отключаемся. Некоторые пьют спиртное или принимают седативные средства.

Наиболее ценны средние уровни возбуждения. В сущности, наличие потребности в «оптимальном уровне возбуждения» и желание достичь этого уровня – одно из самых фундаментальных открытий психологии. Оно справедливо для всех, даже для младенцев. Они терпеть не могут скуку или перегрузки.

Факт 2. У людей наблюдаются значительные различия в том, как их нервная система ведет себя в одной и той же ситуации, при одинаковых раздражителях.

Как правило, эти различия передаются по наследству, они абсолютно реальны и нормальны. Их можно наблюдать у животных с высшей степенью нервной организации (к примеру, у мышей, кошек, собак, лошадей, приматов) и у человека. В пределах одного вида процент особей, чрезвычайно чувствительных к различного рода раздражителям, обычно почти один и тот же – 15–20 %. Точно так же как одни особи в пределах вида бывают крупнее или мельче остальных, другие более чувствительны. По сути дела, при продуманном разведении животных и скрещивании наиболее чувствительных из них друг с другом можно уже через несколько поколений вывести сверхчувствительную породу. Словом, из всех врожденных особенностей характера именно эта создает наиболее заметные, разительные отличия.

Хорошие и не очень хорошие новости

Заметные различия в возбудимости нервной системы означают, что вы обращаете внимание на уровни раздражаемости, которые остаются незамеченными для остальных. Данное утверждение справедливо, когда речь идет о нетипичных звуках, зрительных образах, физических ощущениях – например, боли. Это не значит, что ваш слух, зрение и другие органы чувств острее, чем у остальных (очень многие СЧЛ носят очки). По-видимому, разница находится где-то на пути к мозгу или в мозге, в более тщательной обработке информации. Мы больше размышляем обо всем. И сортируем объекты по малозаметным различиям, как машины, которые сортируют фрукты по размеру, но если большинство способно отсортировать два-три размера, то мы – все 10.

Это выраженное внимание к малозаметному развивает у нас интуицию, что означает сбор и обработку информации полубессознательным или бессознательным образом. В результате вы зачастую что-либо «просто знаете», не понимая, как и откуда. Мало того, углубленная обработка нюансов побуждает вас больше думать о прошлом или будущем. Вы «просто знаете», как получилось, что сейчас дело обстоит тем или иным образом, и к чему это приведет. Это и есть то самое «шестое чувство», о котором часто говорят люди. Разумеется, и оно может подвести, как порой подводят нас зрение или слух, однако ваша интуиция настолько часто оказывается права, что СЧЛ свойственно становиться провидцами, на редкость прозорливыми художниками или изобретателями, а также более сознательными, осторожными и мудрыми людьми.

Оборотная сторона этой особенности проявляется при повышении уровня раздражаемости. То, что вызывает умеренную нервозность у большинства людей, является источником повышенного возбуждения для СЧЛ. То, что *сильно нервирует* большинство людей, вызывает у СЧЛ очень сильное утомление, вплоть до достижения точки остановки, называемой трансмаргинальным торможением. Впервые трансмаргинальное торможение как явление рассмотрел на рубеже XIX – XX веков русский физиолог Иван Павлов, убежденный, что наиболее фундаментальное унаследованное различие между людьми проявляется в том, как скоро они достигают этой точки остановки, и что те, у кого этот процесс проходит быстрее, имеют нервную систему принципиально иного типа.

Состояние раздражительности и любого рода напряженности не любит никто, не важно, относимся мы к СЧЛ или нет. Человек чувствует себя беспомощным, весь организм предупреждает, что ему трудно, зачастую это означает невозможность эффективно функционировать. И конечно, подобное состояние может также означать опасность. Возможно, животная боязнь перевозбуждения – встроенный механизм для всех нас. Поскольку новорожденный не может ни бежать, ни бороться, ни даже распознать опасность, ему остается одно – заливаться ревом в любой новой ситуации, при любом возбуждении, чтобы взрослые пришли и спасли его.

Подобно пожарной команде, мы, СЧЛ, чаще всего реагируем на сигналы, которые оказываются ложными. Но если наша сверхчувствительность хотя бы однажды спасает жизнь, эта черта генетически оправдана. Так что да, когда наша особенность приводит к сильному напряжению и взрывам эмоций, она является помехой... и вместе с тем компонентом комплексной сделки, имеющей массу преимуществ.

Еще о раздражителях

Раздражителями считается все, что пробуждает нервную систему, привлекает ее внимание, заставляет нервы передать еще одну толику переносимых ими электрических импульсов. Принято считать, что раздражители исходят извне, но, конечно, могут исходить также от нашего организма (например, в виде боли, мышечного напряжения, голода, жажды, сексуальных ощущений) или иметь вид воспоминаний, фантазий, мыслей или планов.

Раздражители могут варьироваться по интенсивности (как шум – по громкости) и продолжительности. Более нервирующим раздражитель может оказаться из-за новизны, когда начинается с возгласа или другого резкого звука, а также из-за сложности – например, когда на вечеринке слушаешь четыре беседы разом плюс музыку.

Иногда представляется, что к раздражителю можно привыкнуть. Но в тот момент, когда нам уже кажется, что мы привыкли к нему и он нас не нервирует, на нас вдруг наваливается усталость, и мы понимаем почему: мы примирились с чем-то на сознательном уровне, а это «что-то» продолжает истощать нас. Даже умеренный и привычный раздражитель, такой как день в рабочей обстановке, может вынудить СЧЛ стремиться вечером к тишине. В такой момент еще один, даже самый «ничтожный» нервирующий фактор может стать последней каплей.

Нервозность осложняется еще и тем, что один и тот же раздражитель может иметь для людей разные значения. Переполненный накануне Рождества торговый центр может напомнить одному человеку радостные семейные походы за покупками и создать приятную атмосферу праздника, а у другого, который, возможно, был вынужден ходить за покупками вместе с остальными, будучи сильно ограниченным в средствах, и не зная, что выбрать, могут остаться безрадостные воспоминания о праздниках прошлого, поэтому посещение торговых центров на Рождество превратится для него в пытку.

Оценка своей сверхчувствительности

Вспомните один или несколько случаев, когда ваша сверхчувствительность спасала вас или кого-то другого от страданий, серьезных потерь и даже смерти. (В моем случае вся наша семья погибла бы, если бы я не пробудилась при первом отблеске пожара на потолке старого деревянного дома, где мы тогда жили.)

Согласно общему правилу, чем меньше мы способны контролировать раздражитель, тем больше беспокойства он внушает, и это *особенно* справедливо, если мы чувствуем себя чьей-то жертвой. Если музыка, которую исполняем или выбираем мы сами, чаще всего приятна, то из соседской стереосистемы она способна раздражать, а если ранее мы уже просили убавить громкость, она становится враждебным вторжением. Даже эта книга может слегка усилить ваше раздражение, поскольку вы осознаёте, что принадлежите к меньшинству, право которого не страдать от избыточной стимуляции обычно игнорируют.

Очевидно, в этом случае пользу приносят информированность и способность абстрагироваться от всех этих связей, чтобы ничто не перевозбуждало нас. Неудивительно, что так много СЧЛ интересуются духовной жизнью.

Действительно ли нервозность отличается от тревожности и страха?

Важно не путать нервозность со страхом. Страх создает нервное возбуждение, но то же относится и ко многим другим эмоциям, в том числе к радости, любопытству или гневу. Однако мы можем также перенервничать от полусознанных мыслей или несильных волнений, не вызывающих явных эмоций. Зачастую мы не осознаем, что именно волнует нас – например, новизна ситуации, шум или же все то, что находится у нас перед глазами...

На самом деле существует несколько способов *быть* в состоянии нервного возбуждения, а также способы его *ощущать*, и они различаются в зависимости от момента и от человека, о котором идет речь. Нервозность или нервное возбуждение может проявляться в виде румянца, трепета, сердцебиения, трясущихся рук, затуманенности мыслей, подташнивания, мышечного напряжения, появления пота на ладонях и других частях тела. Зачастую люди в подобных ситуациях не осознают появления некоторых или всех перечисленных реакций. С другой стороны, некоторые утверждают, что нервничают, однако их нервозность проявляется почти незаметно любым из перечисленных способов. Тем не менее этот термин относится к любой ситуации, для которой характерны эти ощущения и физические состояния. Как и слово «стресс», «нервозность» хорошо передает то, что нам всем известно, хоть и в разной степени. И конечно, стресс – близкий родственник нервозности: реагируя на стресс, мы нервничаем.

Заметив, что нас гложет беспокойство, мы хотим убедиться в этом и понять его источник, чтобы распознать опасность. И при этом часто считаем, что наше состояние обусловлено страхом. Мы не осознаем, что наше сердце колотится от напряженных стараний обработать чрезмерное возбуждение. Или же окружающие полагают, что мы боимся, когда замечают наше явное беспокойство, и мы соглашаемся с ними. А решив, что нам страшно, мы начинаем нервничать еще сильнее и в будущем стараемся избегать подобных ситуаций, хотя их повторение могло бы постепенно приучить нас успокаиваться. О том, как важно не путать страх с нервным возбуждением, мы поговорим в главе 5, когда речь пойдет о застенчивости.

Благодаря своей сверхчувствительности вы действительно особенный человек

Такая черта, как сверхчувствительность, приносит немало плодов. Ваш разум работает иначе. Пожалуйста, помните, что перечисленное далее – усредненный список, никто в действительности не обладает сразу всеми этими особенностями. Однако по сравнению с не-СЧЛ мы в большинстве своем:

- лучше замечаем ошибки и стараемся не допускать их;
- высокосоизнательны;
- способны глубоко сосредоточиваться (*но лучшие всего – когда нас не отвлекают*);
- особенно эффективно выполняем задачи, требующие внимательности, точности, скорости и выявления незначительных различий;
- способны обрабатывать материал на глубоких уровнях памяти, которую психологи называют семантической;
- часто и подолгу размышляем о своих делах и поступках в разные жизненные периоды;
- умеем учиться, не сознавая, что учимся;
- испытываем глубокое влияние эмоций и настроений окружающих.

Разумеется, найдется множество исключений, особенно если говорить о нашей сознательности. И нам незачем лицемерить по этому поводу: благими намерениями можно оправдать немалый вред. На самом деле все эти плоды не без изъяна. Мы такие умелые, но, увы, когда за нами наблюдают, ставят жесткие сроки или оценивают, мы зачастую не в состоянии продемонстрировать свои умения. Из-за свойственной нам глубокой обработки информации поначалу может показаться, что мы не улавливаем смысл происходящего, но со временем мы понимаем и запоминаем больше, чем остальные. Возможно, именно поэтому СЧЛ успешнее изучают языки (хотя в состоянии возбуждения их речь становится менее беглой, чем у других).

Кстати, размышлять о собственных делах и поступках больше, чем о других людях, – не эгоизм. Это означает, что мы, отвечая на вопрос, о чем мы думаем, с меньшей вероятностью упомянем об окружающем мире и с большей – о наших размышлениях и раздумьях. И с той же большей вероятностью скажем, что думаем о других людях.

Наши тела тоже другие. Большинству СЧЛ досталась нервная система, благодаря которой мы:

- эксперты по мелкой моторике;
- умеем хорошо сохранять неподвижность;
- «жаворонки» (*по этому пункту имеются многочисленные исключения*);
- легче поддаемся воздействию таких стимулирующих средств, как кофеин, – за исключением случаев стойкой привычки к ним;
- более «правополушарные» (*с менее линейным и более творческим, склонным к синтезу мышлением*);
- более восприимчивы к тому, что витает в воздухе (*да, это означает в том числе и склонность к поллинозу и кожным сыпям*).

И опять-таки в целом наша нервная система, по-видимому, создана реагировать на незначительные впечатления, в итоге мы медленнее спохватываемся, когда требуется отреагировать на мощные раздражители.

Но СЧЛ не всегда находятся в состоянии большего нервного возбуждения. Мы отнюдь не «хронически возбуждены» в повседневной жизни или когда спим. Просто новые или длительно действующие стимулирующие факторы беспокоят нас больше, чем многих других. (Быть сверхчувствительным и быть «невротиком», то есть постоянно тревожиться без явной причины, – не одно и то же.)

Как относиться к своим отличиям

Надеюсь, к этому моменту вы уже начали воспринимать свою черту в позитивном свете. Но я предлагаю попробовать рассматривать ее как нейтральную. Сверхчувствительность становится преимуществом или недостатком лишь в конкретной ситуации. Поскольку эта черта присуща не только человеку, но и животным с высокой нервной организацией, она наверняка имеет ценность во многих обстоятельствах. Могу предположить, что сверхчувствительность сохраняется у определенного процента указанного типа животных потому, что любой популяции полезно иметь по меньшей мере несколько особей, которые всегда готовы замечать нюансы. По-видимому, для этого достаточно 15–20 % особей, способных выявить опасность, новые источники пищи, потребности младших и больных, привычки других животных.

Разумеется, так же полезно иметь в группе несколько особей, которым нет дела до опасностей и последствий каждого поступка. Эти будут, не задумываясь, бросаться исследовать все новое, драться за группу или территорию. Каждому обществу нужны и те, и другие. И, возможно, потребность в менее чувствительных особях даже выше – по той причине, что они чаще погибают! Но все это, конечно, домыслы и предположения.

Однако что-то подсказывает мне, что люди выигрывают от существования СЧЛ больше, чем какой-либо другой вид. СЧЛ в большей мере осуществляют то, что отличает людей от прочих животных: мы предоставляем себе возможности. Мы, люди (а СЧЛ особенно), остро осознаём прошлое и будущее. Вдобавок, если необходимость действительно всему учит, СЧЛ приходится тратить гораздо больше времени на изобретение решений человеческих проблем – только потому, что они более чувствительны к голоду, холоду, незащищенности, истощению и болезням.

Порой можно услышать, что люди, обладающие нашей чертой, менее счастливы или менее способны быть счастливыми. Конечно, мы можем показаться несчастными и мрачными, по крайней мере с точки зрения не-СЧЛ, поскольку слишком много времени размышляем о таких вещах, как смысл жизни и смерти, и о том, как сложно все в этом мире, а таким мыслям определенность несвойственна. И поскольку большинству не-СЧЛ не нравится размышлять обо всем подобном, они делают вывод, что раздумья вгоняют нас в тоску, а мы отнюдь не станем счастливее, слыша от них, что мы несчастны (согласно их определению счастья) и представляем для них проблему, потому что выглядим несчастными. От подобных обвинений несчастным станет кто угодно.

Уместнее всего привести высказывание Аристотеля, однажды задавшего вопрос, кем предпочтительнее быть – счастливой свиньей или счастливым человеком. СЧЛ предпочитают хорошо чувствовать себя благодаря своему осознанию и человечности, даже если то, что мы осознаём, не всегда дает поводы для радости.

Но дело вовсе не в том, что не-СЧЛ – свиньи! Я точно знаю: кто-нибудь наверняка заявит, что я пытаюсь пробудить в нас чувство элитарности. Но у большинства СЧЛ оно не продлится и пяти минут, прежде чем вновь сменится угрызениями совести за свое мимолетное чувство превосходства. Я просто стремлюсь подбодрить нас настолько, чтобы как можно больше нас считало себя равными другим людям.

Наследственность и окружение

Кое-кто из вас, возможно, гадает, на самом ли деле вы унаследовали свою характерную черту, особенно если вы помните время, когда ваша сверхчувствительность только проявилась или вдруг значительно усилилась.

В большинстве случаев сверхчувствительность наследуется. Это утверждение подкреплено результатами исследований, преимущественно с участием идентичных близнецов, которых растили порознь, но с возрастом они начинали вести себя одинаково, позволяя предположить, что поведение, по меньшей мере отчасти, обусловлено генетически.

С другой стороны, даже у разлученных идентичных близнецов эта черта проявлялась не всегда. Так, по характеру каждый из близнецов напоминал вырастившую его женщину, даже если она не приходилась ему биологической матерью. Дело в том, что, вероятно, не существует наследуемых черт, которые нельзя было бы развить, ослабить, полностью создать или устранить при наличии достаточного жизненного опыта определенного рода. К примеру, ребенку, испытывающему стресс дома и в школе, достаточно иметь легкую врожденную склонность к сверхчувствительности, чтобы стать замкнутым. Этим может объясняться большая вероятность принадлежности к СЧЛ детей, у которых есть братья и сестры, и гены тут ни при чем. Аналогично было обнаружено, что мартышки, травмированные разлукой с матерями, вырастая, вели себя во многом как мартышки с врожденной сверхчувствительностью.

Кроме того, при определенных обстоятельствах эта характерная черта способна исчезнуть. На многих детей, крайне чувствительных от рождения, оказывают давление родители, школа, друзья, призывая их быть смелее. Жизнь в шумном или многолюдном окружении, в большой семье, необходимость проявлять физическую активность в некоторых случаях снижают сверхчувствительность, точно так же как чувствительные животные, которых старательно приучают к рукам, иногда отчасти теряют врожденную осторожность, по крайней мере в общении с некоторыми людьми и в определенных ситуациях. Однако маловероятно, чтобы черта как таковая исчезла совсем.

А как дело обстоит у вас?

Трудно определить, унаследовал конкретный взрослый человек эту характерную особенность или она развилась у него со временем. Лучшее, хотя и не идеальное, доказательство – воспоминания родителей о том, насколько чувствительными вы были, когда родились. По возможности попросите родителей или лиц, которые их заменяли, рассказать вам о том, каким вы были в первые шесть месяцев своей жизни.

Вероятно, вы узнаете больше, если *удержитесь* от вопроса о том, были ли вы чувствительным ребенком. Просто спросите, какими вы были во младенчестве. Зачастую все удастся определить по историям, которые о вас рассказывают родители. Выдержите паузу и заведите расспросы о некоторых типичных признаках сверхчувствительных младенцев. Может быть, вы с трудом мирились с переменами – когда вас переодевали, купали, предлагали новую еду, когда поблизости раздавался шум? Часто ли у вас случались колики? Или же вы медленно засыпали, часто просыпались или вообще не спали подолгу, особенно когда переутомлялись?

Помните: если у ваших родителей не было опыта ухода за другими малышами, скорее всего, они не замечали в вашем поведении ничего необычного, потому что им было не с кем сравнить вас. И поскольку во всех трудностях, возникающих у детей, принято обычно винить взрослых, у ваших родителей может возникнуть потребность убедить вас и себя, что ваше детство было идеальным. Если хотите, можете заверить их, что вам известно, как они делали все возможное для вас, и что со всеми младенцами возникают проблемы, а вам просто захотелось узнать, какие проблемы создавали лично вы.

Можете также показать им тест в начале этой книги. Спросите, не обладал ли этой чертой кто-нибудь в вашей семье или сами родители. И если выяснится, что у вас были или есть сверхчувствительные родственники с какой-либо из сторон, то вполне вероятно, что ваша особенность является унаследованной.

А если ответ окажется отрицательным или неопределенным? Скорее всего, он ничего не значит, важно то, что теперь это ваша черта, поэтому не заикливайтесь на данном вопросе – следующий гораздо значительнее.

Об особенностях нашей культуры: вам *может навредить* то, чего вы не сознаете

Мы с вами начинаем привыкать к тому, что наша сверхчувствительность – нейтральное явление, полезное в одних ситуациях и бесполезное в других, однако в нашей культуре отнюдь не принято считать нейтральной ни эту, ни какую-либо другую выраженную черту. Этот феномен подробно объясняет антрополог Маргарет Мид. Новорожденные в той или иной культуре выказывают широкий спектр унаследованных характеров, однако лишь небольшой участок этого спектра, относящийся к определенному типу, оказывается идеальным. А идеальный характер находит отображение, по словам Мид, «в каждой нити, из которой состоит ткань общества: в заботе о малышах, в играх, в которые играют дети, в песнях, которые поют люди, в политическом устройстве, в религиозных обрядах, в искусстве и философии». Все прочие черты обществом игнорируются, не поощряются, а если ничто не помогает – высмеиваются.

Каков же идеал для нашей культуры? Кино, реклама, дизайн общественных мест – всё твердит, что мы должны быть решительными, как Терминатор, выдержанными, как Клинт Иствуд, общительными, как Голди Хоун. Для нас должны служить улучшением самочувствия яркие огни, шум, толпы жизнерадостных завсегдатаев бара. А при повышенной чувствительности и растерянности всегда можно принять какое-нибудь лекарство.

Если бы вам понадобилось запомнить из всей этой книги лишь что-то одно, выбор стоило бы остановить на упомянутом далее исследовании. Синь Ин Чен и Кеннет Рабин из Университета Ватерлоо в Онтарио, Канада, и Ю Сонг Сун из Шанхайского педагогического универ-

ситета сравнили 480 шанхайских школьников с 296 канадскими, чтобы выяснить, благодаря каким чертам дети приобретают наибольшую популярность. В Китае застенчивых и чувствительных детей чаще всего выбирали в друзья или товарищи по играм. (На мандаринском диалекте китайского языка слова «застенчивый» и «тихий» означают «хороший» и «воспитанный», а «чувствительный» можно перевести как «понимающий» – похвальная черта.) В Канаде застенчивых и чувствительных детей выбирали в друзья реже всех остальных. Вероятно, в детские годы с таким отношением сталкивались и вы.

Задумайтесь о том, какое влияние оказало на вас собственное несоответствие идеалу своей культуры. Оно не могло не повлиять не только на отношение окружающих к вам, но и на ваше отношение к себе.

Отказ от господства большинства

1. Как относились к вашей сверхчувствительности ваши родители? Чего они хотели – чтобы вы избавились от этой черты или сохранили ее? Они считали ее неудобством, стеснительностью, малодушием, трусостью, признаком артистических способностей и милой особенностью? А другие ваши родственники, ваши друзья, учителя?

2. Вспомните, какими были СМИ в вашем детстве. Кого вы считали образцом для подражания и кумиром? Походили ли они на СЧЛ или были людьми, на которых, как вы теперь видите, вам никогда не стать похожими?

3. Рассмотрите сложившиеся у вас в итоге взгляды. Как они повлияли на вашу карьеру, личную жизнь, занятия на отдыхе, на дружбу?

4. Как нынешние СМИ относятся к вам как к представителю СЧЛ? Задумайтесь о положительных и отрицательных образах СЧЛ. Какие преобладают в СМИ? (Обратите внимание: когда в фильме или в книге кто-то выступает в роли жертвы, этот персонаж часто изображают чувствительной натурой, беспомощным, легко впадающим в различные переживания человеком. Это удобно для усиления драматизма, поскольку такая жертва явно волнуется и дрожит, но плохо для СЧЛ, поскольку виктимность в итоге приравнивают к сверхчувствительности.)

5. Задумайтесь о том, какой вклад СЧЛ вносят в общество. Поищите примеры, которые известны вам лично, или те, о которых вы читали. Пожалуй, начать можно с Авраама Линкольна.

6. Подумайте о собственном вкладе в общество. Чем бы вы ни занимались – скульптурой, воспитанием детей, изучением физики, предвыборными кампаниями, – вам свойственно всесторонне обдумывать проблемы, вникать в подробности, смотреть в будущее и стремиться проявлять сознательность.

Предвзятость психологии

Психологические исследования помогают собрать ценные сведения о людях. Во многом именно на такой информации построена данная книга. Но психология далека от идеала. Она способна лишь отражать предвзятость культуры, в которой существует. Я могла бы привести один пример за другим, ссылаться на исследования в области психологии, которые отражают предубежденное мнение о людях, названных мною СЧЛ, как о менее счастливых, менее душевно здоровых и даже менее творческих и наделенных интеллектом (первые два пункта – явная *неправда*). Но эти примеры я приберегу для повышения квалификации своих коллег. Просто проявляйте осмотрительность, признавая по отношению к себе справедливость таких ярлыков, как «скованный», «интроверт», «застенчивый». По мере продолжения нашего разговора вы поймете, почему эти ярлыки создают неверное представление о вас. Как правило, они не улавливают сущности нашей черты, но придают ей негативный оттенок. Например, исследования показали, что у большинства людей интроверсия совершенно ошибочно ассоциируется с душевным нездоровьем. Когда СЧЛ идентифицируют себя с этими ярлыками, у них снижается уверенность в себе, а нервозность растет в ситуациях, когда от людей с подобными ярлыками ожидают неловкости.

Полезно знать, что в тех культурах, где наша черта ценится выше, – например, в Японии, Швеции и Китае, – исследования приобретают другой характер. К примеру, японские психологи, по-видимому, ожидают от сверхчувствительных участников экспериментов более высоких результатов и получают их. При изучении стресса японские психологи видят больше недостатков в том, как справляется со стрессом группа не-СЧЛ. Однако бессмысленно винить психологию, свойственную нашей культуре, или наших исследователей, движимых лучшими намерениями. Они делают то, что могут.

«Королевские советники» и «государи-воины»

Так или иначе, мир постепенно берет под контроль агрессивные культуры, предпочитающие смотреть вдаль, расширяться, соперничать и побеждать. Это происходит потому, что при вступлении культур в контакт более воинственные из них естественным образом одерживают верх.

Как мы очутились в такой ситуации? Для большинства стран мира история началась в азиатских степях, где зародилась индоевропейская культура. Кочующие всадники выживали за счет увеличения поголовья лошадей и крупного рогатого скота, главным образом благодаря тому, что отнимали стада и земли у других народов. Примерно 7 тысяч лет назад они проникли в Европу, позднее достигли Ближнего Востока и Южной Азии. До их прибытия в этих местах почти или совсем не было доминирования одного класса над другим. Вновь прибывшие сделали слугами или рабами местных жителей, не имевших лошадей, построили обнесенные крепостными стенами города, в которых можно было мирно жить, и занялись расширением своих государств или империй с помощью войн и торговли.

В индоевропейских культурах, жизнь которых была особенно благополучной и продолжалась дольше остальных, управление всегда осуществляли два класса: «государи-воины» и уравнивающие их светские или духовные «советники». Индоевропейские культуры преуспевали. Полмира говорит на индоевропейских языках, а значит, не может не думать «на индоевропейский манер». Экспансия, свобода, слава – это хорошо. Все перечисленное – ценности «государей-воинов».

Но для выживания агрессивному обществу всегда необходим класс священников, судей, советников. Он уравнивает «государей» и «воинов» (как Верховный суд США – президента и подчиненные ему вооруженные силы). Эта группа ведет себя более вдумчиво, зачастую обуздывая порывы «государей-воинов». Поскольку «советники» по большей части оказываются правыми, их уважают как наставников, летописцев, ученых, преподавателей и блюстителей правосудия. К примеру, им хватает дальновидности, чтобы заботиться о благополучии простого народа, от которого зависит общество, – о тех, кто обеспечивает общество пищей и растит детей. «Советники» предостерегают против ведения опрометчивых войн и нерационального использования земель.

Словом, влиятельный класс «королевских советников» настаивает на необходимости остановиться и задуматься. И, как мне кажется, с большим успехом в нынешние времена уводит обширную и удивительную энергию общества от агрессии и доминирования. Этой энергии находится лучшее применение – изобретения, исследования, спасение планеты, защита слабых и обделенных.

СЧЛ свойственно брать на себя роль «советников». Мы, СЧЛ, – писатели, историки, философы, судьи, художники, исследователи, богословы, психотерапевты, учителя, родители и просто сознательные граждане. В любую из перечисленных ролей мы привносим склонность всесторонне обдумывать все возможные последствия той или иной идеи. Зачастую мы вынуждены жертвовать своей популярностью, оберегая большинство от слишком поспешных действий. Таким образом, чтобы успешно справляться со своей ролью, мы должны хорошо относиться к самим себе. Нам приходится пропускать мимо ушей все заявления «воинов» о том, что мы хуже, чем они. У дерзкого стиля «воинов» есть свои преимущества. Но и у нас имеется свой стиль, и мы тоже способны внести свой важный вклад в жизнь общества.

История Чарлза

Среди СЧЛ, с которыми я беседовала, Чарлз был одним из немногих, кто всегда знал о своей сверхчувствительности и ценил ее. Необычное детство Чарлза и последствия его – наглядный пример того, как важны самооценка и влияние культуры.

Сейчас Чарлз счастливо женат во второй раз, у него хорошо оплачиваемая работа, его научная карьера сложилась на редкость удачно, и он получил грант. В свободное время Чарлз – превосходный пианист. И он глубоко убежден, что этих даров более чем достаточно, чтобы придавать смысл его жизни. Узнав обо всем этом в начале беседы, я, естественно, заинтересовалась предысторией.

Вот первые воспоминания Чарлза (я всегда спрашиваю об этом во время беседы: несмотря на все неточности, эти воспоминания обычно задают тон или служат лейтмотивом всей жизни): он стоит на тротуаре позади толпы, восхищенно любующейся витриной, украшенной к Рождеству. Чарлз кричит: «Отойдите, я хочу посмотреть!» – все смеются и пропускают его вперед.

Какая уверенность в себе! Такая смелость и умение решительно заявлять о себе наверняка зародились в домашней обстановке.

Родителей Чарлза приводила в восторг его сверхчувствительность. Среди их друзей, представителей артистической и интеллектуальной среды, сверхчувствительность ассоциировалась с незаурядным интеллектом, хорошим воспитанием и утонченным вкусом. Их совершенно не тревожило, что ребенок слишком много занимается учебной, вместо того чтобы играть с другими мальчишками, родители поощряли его интерес к чтению. Для них Чарлз был идеальным сыном.

Благодаря такой предыстории Чарлз всегда верил в себя. Он знал, что с раннего возраста впитал превосходные эстетические вкусы и нравственные ценности. Ущербным он себя ни в коем случае не считал. В конце концов он понял, что является необычным человеком, принадлежащим к меньшинству, но необычной была вся его субкультура, а он привык воспринимать её как превосходящую, а не нижестоящую. Он всегда уверенно чувствовал себя среди незнакомых людей, даже когда учился в лучших частных подготовительных школах, а потом в одном из университетов «Лиги плюща»³, где затем занял пост преподавателя.

Когда я спросила Чарлза, видит ли он какие-либо преимущества нашей общей черты, тот без труда перечислил много таковых. Например, он не сомневался, что именно присущей ему сверхчувствительности обязан своими музыкальными способностями. Кроме того, она помогла ему углубить самосознание во время нескольких лет занятий психоанализом.

Что касается недостатков данной черты и присущего Чарлзу способа мириться с ними, то его сильно беспокоит шум, поэтому он живет в тихом районе, окружая себя приятными и негромкими звуками, в том числе журчанием фонтана за домом и хорошей музыкой. Глубокие эмоции иногда вызывают у него подавленность, но он анализирует свои чувства и находит

³ Восемь старейших университетов на северо-востоке США составляют элитную группу, именуемую «Лигой плюща» (Ivy League), куда входят: Брауновский университет (англ. Brown University) – Провиденс, штат Род-Айленд, основан в 1764 году под названием «Колледж Род-Айленда»; Гарвардский университет (англ. Harvard University) – Кембридж, штат Массачусетс, основан в 1636 году; Дартмутский колледж (англ. Dartmouth College) – Ганновер, штат Нью-Гемпшир, основан в 1769 году; Йельский университет (англ. Yale University) – Нью-Хейвен, штат Коннектикут, основан в 1701 году под названием «Коллегиальная школа»; Колумбийский университет (англ. Columbia University) – Нью-Йорк, штат Нью-Йорк, основан в 1754 году под названием «Королевский колледж»; Корнелльский университет (англ. Cornell University) – Итака, штат Нью-Йорк, основан в 1865 году; Пенсильванский университет (англ. University of Pennsylvania) – Филадельфия, штат Пенсильвания, основан в 1740 году под названием «Филадельфийская академия»; Принстонский университет (англ. Princeton University) – Принстон, штат Нью-Джерси, основан в 1746 году под названием «Колледж Нью-Джерси». Вероятно, данный термин происходит от возникшей в еще XIX веке традиции старых колледжей сажать плющ в первый день занятий.

выход. Чарлз знает, что многое принимает слишком близко к сердцу, и старается учитывать это обстоятельство.

По опыту ему известно, что излишняя нервозность и раздражительность проявляются у него в виде острой физической реакции, последствия которой могут вызвать бессонницу, но, как правило, ему удается сразу справиться с этим, применяя методы самоконтроля, путем «определенного поведения». Когда ситуация на работе подавляет, Чарлз старается покинуть рабочее место, как только представится возможность, и либо «выгуливается», либо играет на фортепиано. Из-за своей сверхчувствительности он намеренно избегает карьеры в бизнесе: получив повышение по академической линии, Чарлз пережил настолько сильный стресс, что отказался от нового поста при первом же удобном случае.

Чарлз организовал свою жизнь с учетом собственной характерной черты, поддерживая оптимальный уровень своих реакций и не считая себя ущербным по этой причине. Когда я по обыкновению спросила, какой совет он дал бы другим СЧЛ, Чарлз ответил: «Не жалеть времени на то, чтобы найти свое место в этом мире: ваша сверхчувствительность – вовсе не то, чего следует опасаться!»

Повод для гордости

Эта глава может оказаться для вас неожиданно приятным сюрпризом! Возможно, в вас уже пробудились всевозможные сильные и противоречивые чувства. И мне по собственному опыту известно, что по мере дальнейшего чтения и работы с этой книгой возникшие чувства постепенно будут становиться все более четкими и позитивными.

Итак, еще раз подытожим: вы улавливаете все нюансы, которые упускают другие, и поэтому, естественно, быстрее достигаете уровня раздражительности, и это уже не дает вам возможности чувствовать себя комфортно. Первый факт, относящийся к вам, справедлив только при наличии второго – это комплексная сделка, притом очень удачная.

Важно также помнить, что в книге говорится не только о сверхчувствительности как присущей вам физической особенности, но и о вашем зачастую недооцененном значении для общества. Вы родились, чтобы занять свое место в ряду советников и мыслителей, духовных и нравственных лидеров общества, а значит, у вас есть все основания для гордости.

Работа с изученным материалом. Рефрейминг своих реакций на изменения

В конце некоторых глав я попрошу вас выполнить рефрейминг – переосмыслить свой опыт в свете того, что вам теперь известно. Рефрейминг – термин из когнитивной психотерапии, попросту означающий восприятие чего-либо по-новому, в новом контексте, в новых рамках (фрейме).

Ваше первое задание по рефреймингу – задуматься о трех важных переменах в своей жизни, которые вы хорошо помните. СЧЛ обычно реагируют на перемены сопротивлением. Но даже когда мы решаемся разом принять перемены, то страдаем от этого. Мы просто с трудом переносим изменения, в том числе и к лучшему. Порой такие ситуации доводят до иступления. Когда мой роман был опубликован и мне пришлось отправиться в Англию, чтобы рекламировать его, наконец сбылась мечта, которую я лелеяла долгие годы. Но я, конечно, сразу занемогла и не смогла насладиться ни единой минутой поездки. В то время я считала, что из-за невротизма украла у себя собственный звездный час, но теперь, имея представление о своей особенности, я понимаю, что поездка просто заставила меня переволноваться.

Под рефреймингом я подразумеваю свое новое понимание этого опыта. А теперь ваша очередь: задумайтесь о трех значительных переменах или неожиданностях в своей жизни. Выберите одно из событий, связанное с потерей или завершением, что в то время казалось переменной к худшему. Выберите другое, которое выглядело вполне нейтральным – просто значимая перемена в жизни. И, наконец, третье событие должно выглядеть как радостное, благоприятное, направленное вам на пользу. А теперь пройдите для каждого события по следующим этапам...

1. Задумайтесь о своей реакции на событие, повлиявшее на вашу жизнь, и о том, как вы всегда рассматривали его. Возникало ли у вас чувство, что вы реагируете «неправильно» или не так, как сделали бы другие? Или что ваша реакция слишком затянулась? Вы пришли к выводу, что от вас ни в чем нет никакого толку? Пытались ли скрыть свое беспокойство от окружающих? Или окружающие все-таки заметили вашу тревогу и сказали, что вы «преувеличиваете»?

Вот один пример негативной жизненной перемены.

Джошу сейчас 30 лет, но уже больше 20 лет он никак не может избавиться от чувства стыда – с тех самых времен, когда в середине 3-го класса ему пришлось перейти в новую школу. В прежней школе его любили за способности к рисованию, чувство юмора, умение выбирать забавную одежду и т. п. В новой школе те же качества сделали его мишенью для насмешек и травли. Джош старался вести себя как ни в чем не бывало, но в глубине души чувствовал себя ужасно. Даже в 30-летнем возрасте он порой гадал, была ли эта «непопулярность» совершенно незаслуженной. Может, он и вправду чужак и слабак. Иначе почему он не сумел постоять за себя? Наверное, окружающие были правы...

2. Обдумайте свою реакцию в свете имеющихся у вас теперь знаний о том, как автоматически функционирует ваш организм. Что касается Джоша, то в первые недели пребывания в новой школе он постоянно находился в крайне нервном состоянии. Ему наверняка было трудно ясно мыслить и отвечать на язвительные замечания одноклассников, демонстрировать хорошие результаты в играх и учебных заданиях, по которым, как правило, другие дети оценивают новичка. Задиры сочли его легкой мишенью, на фоне которой можно покрасоваться. Остальные побоялись выступить в защиту Джоша. Он утратил уверенность в себе и почувствовал себя ущемленным, неспособным внушать симпатию. Его нервозность лишь усиливалась, когда он пытался справляться с новыми задачами в присутствии одноклассников. Ему

никогда не удавалось расслабиться и почувствовать себя «в своей тарелке». Это был мучительный период, но стыдиться его ни в коем случае не следует.

3. Подумайте, надо ли что-нибудь предпринять сейчас. Особенно рекомендую поделиться своим новым видением ситуации с кем-нибудь еще – при условии, что этот человек оценит ваше доверие. Возможно, это будет кто-то из людей, присутствовавших при том самом событии, которое вы вспоминаете, и он сможет дополнить ваш рассказ деталями. Кроме того, советую вам записать свои прежние и новые представления о тех событиях и некоторое время держать их при себе в качестве напоминания.

Глава 2

Копаем глубже

Понимание своей особенности как таковой

А теперь мысленно совершим «перестановку» – так, чтобы сомневаться в реальности нашей особенности стало невозможно. Это важно, так как в сфере психологии сверхчувствительность почти не рассматривалась. Мы обратимся к примерам из практики и научным свидетельствам, главным образом к изучению характера детей, особенно уместному здесь потому, что ниже речь пойдет о двух детях.

Наблюдения за Робом и Ребеккой

Примерно в то же время, когда я приступила к изучению сверхчувствительности, у моей близкой подруги родились близнецы – мальчик Роб и девочка Ребекка. Разница между ними стала заметной с первого дня, и я безошибочно поняла, в чем она заключается. Ученый во мне возликовал. Я получила возможность не только наблюдать, как растет и развивается сверхчувствительный ребенок (им оказался Роб), но и сравнивать его с «контрольной группой» – сестрой Ребеккой, растущей в том же окружении.

Одним из самых значительных преимуществ наблюдения за Робом с рождения стало то, что я окончательно перестала сомневаться в наследственности такой особенности, как сверхчувствительность. Да, к Робу с сестрой с самого начала относились по-разному, но это происходило главным образом из-за его сверхчувствительности – отличия, которое он принес в этот мир. (Разнополые Роб и Ребекка – разнояйцевые, а не идентичные близнецы, а это означает, что генетического сходства между ними не больше, чем между любыми братом и сестрой.)

И, наконец, глазурью на этом психологическом торте стала смена ассоциаций между гендерной принадлежностью и сверхчувствительностью. Сверхчувствительным оказался мальчик Роб, а не девочка Ребекка. Сломан был не только один стереотип: размерами Роб уступал Ребекке.

Читая о Робе, не удивляйтесь, если испытаете эмоциональную реакцию. Весь смысл приведенного здесь описания в том, что отчасти оно может быть применимо и к вам: в итоге к вам могут вернуться смутные воспоминания и чувства из давнего прошлого. Отнеситесь к этим чувствам спокойно. Просто понаблюдайте за ними. Пожалуй, полезно будет даже делать записи о них. Эта информация пригодится вам при чтении следующих нескольких глав и работы с ними.

Трудности со сном

В первые же несколько дней после рождения Роба и Ребекки разница в характере проявлялась особенно ярко, когда малыши уставали. Ребекка легко засыпала и спала без промежуточных пробуждений. Роб же никак не мог уснуть и плакал, особенно после каких-нибудь перемен – гостей, поездок. Значит, маме или папе приходилось носить его на руках, укачивать, баюкать, гладить, чтобы привести в умиротворенное состояние.

Когда речь идет о сверхчувствительных детях чуть постарше, в настоящее время рекомендуется уложить ребенка в постель и дать возможность тишине и темноте постепенно вытеснить избыточную возбужденность – истинную причину плача. Всем СЧЛ известно состояние «слишком устал, чтобы уснуть». На самом деле им не спится, потому что они вконец вымотаны.

Но большинство родителей просто не в силах оставить плачущего ребенка на час, вероятно, потому, что это не самый разумный подход. Как правило, новорожденных лучше всего успокаивает движение. Родители Роба в конце концов обнаружили, что особенно успешно навевают сон электрические качели.

Затем возникла новая проблема: как избежать периодических пробуждений. У каждого человека в цикле сна наступают моменты, когда просыпаться особенно легко или, наоборот, чересчур трудно, но у сверхчувствительных детей, по-видимому, случается меньше периодов глубокого, беспробудного сна. А когда они просыпаются, снова уснуть им гораздо труднее. (Имейте в виду, что все это относилось и к вам, даже если вы сами этого не помните.) С нашим сверхчувствительным ребенком я пользовалась следующим решением: набрасывала сверху на кровать покрывало. В этой маленькой палатке становилось тихо и уютно, особенно когда приходилось укладывать малыша спать в незнакомом месте. Порой сверхчувствительные дети прямо-таки заставляют своих родителей проявлять чуткость и изобретательность.

Одна ночь, два малыша

Когда Робу и Ребекке было почти три года, у них родился младший брат. Мы с мужем приехали к ним в гости с ночевкой и устроились в постели родителей близнецов, которые в то время находились в больнице с новорожденным. Нас предупредили, что Роб обязательно проснется хотя бы один раз, напуганный страшным сном. (Страшные сны он видел гораздо чаще, чем его сестра, – обычное явление для СЧЛ.)

Как мы и ожидали, в 5 часов утра в спальню забрел тихо всхлипывающий Роб. Когда он увидел в родительской постели чужих людей, то сонные всхлипы сменились воплями.

Я понятия не имела, что ему представилось в эту минуту. Возможно, его мозг сигнализировал: «Опасность! Мама пропала! На ее месте какие-то страшилища!»

Большинство родителей согласятся, что любую ситуацию становится проще разрешить, как только ребенок начинает понимать слова. Это справедливо в первую очередь для сверхчувствительного ребенка с разыгравшимся воображением. Весь фокус заключался в том, чтобы успеть вставить несколько быстрых успокаивающих слов между его всхлипами. К счастью, у Робера прекрасное чувство юмора, и я напомнила ему недавний вечер, когда я присматривала за близнецами и дала им до ужина печенье «для аппетита». Вдохнув, он уставился на меня, потом улыбнулся и, видимо, мысленно вычеркнул меня из списка «чудовищ, которые забрали маму»: я стала просто глупышкой Элейн. Я спросила, хочет ли Роб лечь с нами, но уже знала, что он предпочтет свою кроватку. Вскоре он уже лежал в ней и крепко спал.

Утром прибежала Ребекка. Увидев, что родителей в спальне нет, она улыбнулась, выпалила: «Привет, Элейн, привет, Арт!» – и ушла. Вот вам разница между СЧЛ и не-СЧЛ.

Страшно подумать, что могло случиться, если бы я принадлежала к людям, способным прикрикнуть на Робера, велеть ему замолчать и отправляться спать. Скорее всего, он так и сделал бы, чувствуя себя всеми покинутым в опасном мире. Но уснуть не смог бы. Его интуитивный разум обрабатывал бы полученный опыт часами, в том числе пришел бы к выводу, что виноват в случившемся он сам. (Не обязательно наносить физические удары или причинять травмы сверхчувствительным детям, чтобы вызвать у них боязнь темноты.)

В дополнение к образу Роба

Когда близнецы в первый год жизни побывали вместе с родителями в мексиканском ресторане, оркестр музыкантов-мариачи в нем привел Ребекку в восторг, а Роба заставил плакать. На втором году жизни Ребекку восхищали океанские волны, посещение парикмахерской и карусели, а Роб боялся их, по крайней мере поначалу, как в первый день в детском саду и во время суматохи, неизбежно связанной с каждым днем рождения и праздником. Мало того, у мальчика развивались страхи – он боялся сосновых шишек, рисунков на своем покрывале, теней на стене. Страхи были странными, нам верилось в них с трудом, но для него они были совершенно реальными.

Словом, детство Роба прошло с некоторыми трудностями и для самого ребенка, и для любящих, уравновешенных, опытных родителей. Но как бы несправедливо это ни звучало, трудные аспекты любого характера проявляются тем ярче, чем стабильнее атмосфера в доме. В противном случае ради выживания ребенку приходится всеми силами приспосабливаться к тем, кто его опекает, особенности характера подавляются и вновь всплывают на поверхность позднее, возможно, в виде физических симптомов, связанных со стрессом. Но Роб мог оставаться самим собой, поэтому окружающие видели его сверхчувствительность. Он мог выражать свои чувства и в итоге узнавал, какие действия эффективны, а какие – нет.

Например, в первые четыре года жизни в случае избыточных волнений Роб часто разражался гневными рыданиями. В такие моменты родители терпеливо помогали ему справиться с чувствами. С каждым месяцем он все лучше избегал перегрузок. Например, когда Роб смотрел страшный или грустный фильм, он научился говорить себе то же, что сказали бы родители: «Это просто кино» или «Я-то знаю, все кончится хорошо». А иногда он закрывал глаза и зажимал уши или на некоторое время выходил из комнаты.

Вероятно, из-за большей осторожности Роб медленнее приобретал некоторые физические навыки. В присутствии других мальчиков он неуютно чувствовал себя в разгар бурных и шумных игр. Но ему хотелось быть таким, как они, он старался, и его принимали. Благодаря пристальному вниманию, уделяемому его адаптации, он очень любит школу.

Есть и другие подробности, касающиеся Роба и неудивительные, учитывая его особенность: у него поразительное воображение. Его привлекает все, что связано с искусством, особенно музыка (это справедливо для многих СЧЛ). Он забавен и демонстрирует отличные актерские способности, когда аудитория не вызывает у него неловкости. Начиная с трехлетнего возраста он «мыслит, как юрист», быстро замечая мелкие детали и почти неуловимые отличия. Он заботится об окружающих, он вежливый, добрый и внимательный – за исключением, пожалуй, тех случаев, когда раздражающие факторы оказываются для него избыточными. У сестры Роба тоже есть многочисленные достоинства, и одно из них – ее постоянство, в жизни брата она служит якорем.

Почему же Роб и Ребекка такие разные? Что побудило вас согласиться с таким количеством пунктов теста в начале книги, хотя большинство людей не согласны с этим?

Вы действительно другой породы

Психолог из Гарварда Джером Каган посвятил немалую часть своей карьеры изучению нашей характерной черты. Для него она является таким же заметным отличием, как цвет глаз или волос. Конечно, он называет эту особенность иначе – заторможенностью, стеснительностью, робостью у детей, – и я не могу согласиться с терминами, которые он выбрал. Но понимая, что при взгляде извне, особенно в лабораторных условиях, дети, которых он изучает, действительно выглядят главным образом заторможенными, застенчивыми или робкими. Читая про Кагана, помните, что сверхчувствительность – действительно существующая характерная особенность и что ребенок, который стоит неподвижно и наблюдает за остальными, может быть отнюдь не заторможенным в том, как он мысленно обрабатывает нюансы увиденного.

Каган наблюдал за развитием 22 детей с этой чертой. Кроме того, он изучал 19 детей, которые выглядели совершенно «незаторможенными». По словам их родителей, в младенчестве у «заторможенных» детей аллергии, бессонница, колики и запоры случались чаще, чем у среднестатистического ребенка. Когда эти дети впервые попадали в лабораторию, их пульс, как правило, ускорялся и почти не менялся в состоянии стресса. (Частота сердечных сокращений не меняется, если она и без того высока.) Кроме того, в состоянии стресса их зрачки расширялись раньше, голосовые связки напрягались сильнее, голос повышался заметнее. (Многие СЧЛ вздыхают с облегчением, узнав, почему их голос в состоянии возбуждения начинает звучать так странно.)

В биологических жидкостях сверхчувствительных детей (крови, моче, слюне) было обнаружено высокое содержание норадреналина, присутствующего в мозге, особенно после того как дети сталкивались с различными стрессовыми ситуациями в лабораторных условиях. Норадреналин ассоциируется с возбуждением; по сути дела, это аналог адреналина для мозга. В биологических жидкостях сверхчувствительных детей также было выявлено более высокое содержание кортизола, как в состоянии стресса, так и в домашней обстановке. Кортизол – гормон, присутствующий в более или менее постоянном состоянии возбуждения или настороженности. Запомните про кортизол, мы с ним еще встретимся.

Каган наблюдал за младенцами, чтобы увидеть, кто из них вырастет «заторможенным». Он обнаружил, что примерно 20 % детей демонстрировали высокую реакцию на различные раздражители: яростно колотили конечностями и сгибали их, выгибали спину, как в раздражении или пытаясь вырваться, часто плакали. Год спустя две трети «высокореактивных» детей стали «заторможенными» и в новых ситуациях демонстрировали высокий уровень страха, тогда как лишь 10 % детей показали его низкий уровень. Следовательно, нашу характерную особенность наблюдали приблизительно с рождения, как в случае с Робом.

Все это предполагало уже мною упомянутое: что сверхчувствительные дети обладают врожденной склонностью острее реагировать на внешние раздражители. Однако Каган и его коллеги старательно выясняли подробности этого явления. Так, Каган заметил, что у детей, у которых впоследствии проявлялась наша особенность, лоб прохладнее с правой стороны, что указывало на более заметную активность правого полушария мозга. (Кровь отливает от поверхности в сторону центра активности.) Другие исследования также показали, что у многих СЧЛ больше активности наблюдается в правом полушарии мозга, особенно это относилось к тем, кто оставался сверхчувствительным с рождения, то есть у кого эта особенность была явно врожденной.

Каган пришел к выводу, что люди, наделенные сверхчувствительностью или заторможенностью, – это «особая порода». В генетическом отношении они действительно другие, хоть и являются в полном смысле слова людьми (точно так же блауханды и бордер-колли определенно остаются собаками, хоть и разных пород).

Мои исследования также указывали на то, что генетически сверхчувствительные люди принадлежат к «особой породе». Во время телефонного опроса 300 произвольно выбранных респондентов я обнаружила и особую группу, и континуум. По шкале от 1 до 5 примерно 20 % опрошенных назвали себя «чрезвычайно» чувствительными или «весьма» чувствительными. Еще 27 % назвали себя чувствительными «умеренно». Вместе эти три категории выглядели как продолжающийся континуум. А потом возникал резкий разрыв: всего 8 % опрошенных дали ответ «нет, не чувствительны», и целых 42 % заявили, что они «абсолютно нечувствительны» (как будто мы расспрашивали жителей Лапландии о кокосах).

Благодаря встречам с СЧЛ у меня создалось впечатление, что они образуют действительно отдельную группу, обособленную от несверхчувствительных людей. Однако в самой группе сверхчувствительность варьируется в широких пределах. Это может объясняться тем, что несколько разных причин появления у людей нашей черты ведут к развитию разных видов или «вкусов» сверхчувствительности, из которых одни ярче других, или же отдельные люди рождаются со сверхчувствительностью двух видов, трех видов и т. д. Вдобавок есть множество способов, которыми люди могут повысить или снизить свою чувствительность, – от опыта до осознанного выбора. Все эти эффекты способны создать размытую границу группы, которая в целом является обособленной.

Бессмысленно отрицать, что Роб и Ребекка – два человека разных видов. Как и вы. Ваши отличия совершенно реальны.

Две системы мозга

Ряд исследователей считают, что в мозге имеются две функциональные системы и баланс между ними как раз и создает сверхчувствительность. Одна из них – «система активации поведения» (она же «система подхода или облегчения») – подключена к тем областям мозга, которые принимают позывные от органов чувств и отправляют сигналы конечностям, приказывая им двигаться. Эта система предназначена для перемещения нас в сторону объектов, особенно новых. Вероятно, она призвана постоянно поддерживать нас в состоянии поиска жизненных благ, необходимых для выживания (таких, как свежая пища и компания). Когда «система активации» функционирует, мы любознательны, импульсивны и смелы.

Вторую систему называют «системой торможения поведения» (а также «системой отхода или избегания»). (По названиям вы уже можете судить, какая из этих систем считается «хорошей» в нашей культуре.) Предполагается, что эта система отводит нас от объектов, делает внимательными к опасностям. Благодаря ей мы бдительны, осторожны, внимательны к сигналам. Неудивительно, что эта система подключена к тем областям мозга, которые, как отметил Каган, более активны у «заторможенных» детей в его исследованиях.

Но что в действительности делает эта система? Она берет все, что известно о той или иной ситуации, а затем автоматически сравнивает настоящее с тем, что было нормальным и обычным в прошлом и чего следует ожидать в будущем. В случае обнаружения несоответствия система приказывает нам остановиться и ждать, пока мы не разберемся в новых обстоятельствах. По-моему, это чрезвычайно важный момент, связанный с наличием интеллекта. Поэтому я предпочитаю более позитивное название – «система автоматической паузы для проверки».

А теперь представим себе активную систему автоматической паузы для проверки в действии. Представьте, как Роб и Ребекка однажды утром приходят в школу. Ребекка видит тот же класс, учителя и детей, которые были здесь вчера, и бежит играть. Роб замечает, что учитель не в духе, один из детей дуется, а в углу сложены рюкзаки, которых раньше там не было. Роб колеблется и может решить, что для осторожности есть причины. Так что сверхчувствительность, то есть процесс тонкой обработки сенсорной информации, вновь обуславливает существенное различие в поведении. Обратите внимание, что в психологии эти две системы описываются как преследующие противоположные цели. Совсем как я в предыдущей главе противопоставляла классы «государей-воинов» и «советников».

Двухсистемное объяснение сверхчувствительности также предполагает существование двух разных типов СЧЛ. У одних система автоматической паузы для проверки имеет среднюю мощность, а система активации еще слабее. Эти СЧЛ очень спокойные, тихие, довольствующиеся простой жизнью – как если бы «советники» были монахами, управляющими как целой страной, так и небольшими группами людей. У СЧЛ другого типа система автоматической паузы для проверки мощнее, но и система активации также очень сильна, хоть и не дотягивает по мощности до первой системы. Такие СЧЛ одновременно и чрезвычайно любопытны, и очень осторожны; смелы, но тревожны; легко впадают в скуку, но так же легко перевозбуждаются. Оптимальный уровень возбуждения – узкий участок диапазона. Можно сказать, что между «советником» и импульсивным, стремящимся к экспансии «воином», заключенным в этой личности, происходит постоянное противоборство сил.

Думаю, именно к этому типу относится Роб. Но других детей зачастую считают настолько тихими и нелюбопытными, что им грозит опасность остаться незамеченными.

А к какому типу относитесь вы? Может быть, ваша система паузы для проверки правит одна благодаря незаметной системе активации (или опыту «государя-воина»)? Иными словами, легко ли вам довольствоваться тихой жизнью? Или между двумя ветвями власти в вас посто-

янно вспыхивают конфликты? Иначе говоря, вам всегда хочется пробовать что-нибудь новое, хоть вы и знаете, что эти попытки изматывают вас?

Люди – это не только «гены и системы»

Не будем забывать, что каждый из нас – сложный живой организм. Некоторые ученые (например, Мэри Ротбарт из Орегонского университета) твердо убеждены, что изучение характера у взрослых людей – совсем другое дело, поскольку они способны рассуждать, делать выбор, проявлять силу воли, осуществляя этот выбор. Ротбарт считает, что психологи, сосредоточивающие основное внимание на изучении детей и животных, упускают из виду роль человеческого мышления и жизненного опыта.

Пройдемся же по ступеням развития Роба, а заодно и вашего собственного развития, таким образом, как это видится Ротбарт, и посмотрим, насколько меняются проявления сверхчувствительности на каждом этапе.

Единственная реакция новорожденного младенца – негативная: раздражительность, дискомфорт. Сверхчувствительные малыши, такие как вы и Роб, отличаются главным образом более выраженной раздражительностью и чувствительностью к дискомфорту, то есть теми свойствами, которые Каган назвал «высокорекреативностью».

В возрасте примерно двух месяцев начинает функционировать система активации поведения. В это время вы стали проявлять интерес к новому – на всякий случай, чтобы узнать, не может ли это новое удовлетворить ваши потребности. Вместе с тем возникли и новые чувства – гнев и раздражение, когда вы не получали желаемого. Так стали возможными позитивные эмоции и гнев, а острота, с которой вы ощущали их, зависела от мощности вашей системы активации. Обладая обеими мощными системами, Роб стал ребенком, которого легко рассердить. Однако сверхчувствительные младенцы со слабой системой активации в таком возрасте могут быть тихими и «хорошими».

В возрасте шести месяцев в действие вступает ваша превосходящая автоматическая система паузы для проверки. У вас появляется возможность сравнить нынешний опыт с опытом прошлого, и если нынешний внушает такое же беспокойство, как и прошлый, вы испытываете страх. И опять-таки в каждом опыте вы видите малозаметные различия. Для вас в нем обнаруживается больше незнакомого и, возможно, пугающего.

В возрасте полугода каждое впечатление становится важным для СЧЛ. Можно увидеть, как несколько негативных впечатлений, связанных с приближением к новым объектам, способны превратить систему паузы для проверки в систему паузы для бездействия – настоящую систему торможения. Наилучшим способом избежать того, что «плохо», выглядит старание избегать всего. И конечно, чем больше прячешься от мира, тем более новым кажется все вокруг. Представьте себе, насколько пугающим мог казаться вам мир.

И, наконец, в 10-месячном возрасте у вас начала развиваться способность переключать внимание, решать, как испытывать что-либо или как прекратить то или иное поведение. Только в этот момент у вас появляется возможность справляться с конфликтами между двумя системами. Конфликт может выглядеть как: *«Я хочу это попробовать, но оно выглядит так странно»* (в 10 месяцев мы еще не пользуемся похожими словами, но общая идея именно такова). Но теперь вы можете выбрать, какой из эмоций поддаться. У Роба этот процесс был почти очевидным: *«Да, это мне незнакомо, но я все-таки рискну»*.

Вероятно, у вас имелись излюбленные методы блокировки системы паузы для проверки, если она тормозила вас слишком часто или отключала надолго. Одним из этих методов могло быть подражание тем, у кого эта система работает не так активно. Вы просто двигались вперед и получали некие блага, подобно окружающим, несмотря на всю свою осторожность. Еще один метод – перевод раздражителя в другую категорию, где он становится знакомым. Рычащий волк в кино – «это же просто большая собака». Но наибольшую помощь вам, скорее всего, оказывали те, кто хотел, чтобы вы не боялись, чувствовали себя в безопасности.

Социальная помощь в случае страха затрагивает еще одну систему, которую Ротбарт считает высокоразвитой у взрослых людей. Эта система также начинает функционировать в возрасте примерно 10 месяцев. С ее помощью ребенок предпринимает попытки устанавливать контакт с окружающими, радоваться им. Если эти социальные впечатления позитивны и благоприятны, развивается еще одна физиологическая система, к которой люди биологически подготовлены. Можно назвать ее системой любви. Она способствует выработке эндорфинов, нейрохимических веществ «хорошего настроения».

В какой степени вам удавалось преодолеть свои страхи, поверив в помощь окружающих? Кто был с вами, на кого вы могли положиться в трудные минуты? Действовали ли вы исходя из соображения: «Мама рядом, так что я попробую...»? Научились ли вы подражать ее успокаивающим словам и действиям, применяя их к себе («Не бойся, все будет хорошо!»)? Я видела, как Роб пользовался всеми этими методами.

А теперь задумайтесь на некоторое время о себе и своем детстве; к этим размышлениям мы еще не раз вернемся в следующих двух главах. Знаю, на самом деле вы мало что помните, но, если опираться на известные вам факты, каким, вероятнее всего, был первый год вашей жизни? Как ваше мышление и самоконтроль влияют на вашу сверхчувствительность сейчас? Бывают ли случаи, когда вам удается обуздать свою нервозность? Кто научил вас этому? Кто служил вам образцом для подражания? Кажется ли вам, что вы научились регулировать свою осторожность настолько, что отваживаетесь на большее, чем под силу вашему организму? Или же вы твердо усвоили, что мир небезопасен, а контролировать перевозбуждение невозможно?

Как доверие превращается в недоверие, а незнакомое становится опасным

Большинство ученых, занимающихся изучением характера человека, уделяют значительное внимание кратковременному возбуждению. Его легко изучать, так как о нем весьма красноречиво свидетельствуют изменения частоты сердечных сокращений и дыхания, а также потоотделение, расширение зрачков и повышение уровня адреналина.

Но есть и другая система возбуждения, в большей мере регулируемая гормонами. Она вступает в действие так же быстро, но эффект ее основного продукта, кортизола, становится особенно заметным лишь через 10–20 минут (важный момент: при наличии кортизола реакция кратковременного возбуждения еще более вероятна), таким образом, возбуждение длительного типа делает нас еще более нервными и чувствительными.

Как правило, эффект кортизола проявляется через несколько часов или даже дней. Он определяется в основном по содержанию в крови, слюне или моче, поэтому изучать долговременное возбуждение менее удобно. Несмотря на это, психолог из Миннесотского университета Меган Гуннар долгое время изучала результаты применения кортизола и пришла к выводу, что весь смысл наличия системы паузы для проверки в том, чтобы защитить индивида от нездорового и неприятного долгосрочного возбуждения.

Исследования показали, что, когда люди впервые сталкиваются с чем-то новым и потенциально опасным, первой всегда возникает кратковременная реакция. Тем временем мы начинаем оценивать свои ресурсы. Каковы наши возможности? Что нам известно о ситуациях подобного рода по прошлому опыту? Кто рядом из тех, к кому мы могли бы обратиться за помощью? Если нам кажется, что мы сами или те, кто находится рядом, способны справиться с данной ситуацией, то перестаем воспринимать ее как угрозу. Кратковременная настороженность утихает, сигнал долговременной тревоги так и не срабатывает.

Гуннар продемонстрировала этот процесс в ходе примечательного эксперимента. Она создала угрожающую ситуацию (во многом подобную тем, которыми пользовался Каган для выявления «заторможенных» детей). Для этого сначала группу девятимесячных младенцев на полчаса разлучали с матерями. Одну половину группы оставляли с очень внимательной няней, реагирующей на все детские настроения. Другую половину группы оставляли с няней, которая не проявляла внимания к детям и не реагировала, пока кто-нибудь из них не начинал волноваться или плакать. После этого каждому девятимесячному малышу, находящемуся наедине с няней, предлагали нечто совершенно новое для него.

Для нас важно то, что лишь у сверхчувствительных малышей, оставленных на попечение невнимательной няни, был выявлен повышенный уровень кортизола в слюне. По-видимому, те дети, с которыми рядом была внимательная няня, считали, что у них есть ресурсы, и не видели необходимости в долговременной стрессовой реакции.

А если это опекающее лицо – родная мать? Психологи, наблюдающие за младенцами и их матерями, выявили некоторые признаки, по которым можно определить, чувствует ли ребенок себя «надежно привязанным». Такой ребенок не боится исследовать мир и обычно не воспринимает новый опыт как угрозу. Другие признаки указывают на то, что ребенок «ненадежно привязан». Матери этих детей либо склонны к чрезмерной опеке, либо невнимательны, а бывает, даже представляют опасность для них. (О «привязанности» мы подробно поговорим в главах 3 и 4.) Исследования с участием сверхчувствительных детей, сталкивающихся с новой и неожиданной ситуацией во время пребывания в обществе матерей, показали, что эти дети демонстрируют обычную, выраженную и кратковременную реакцию. Если сверхчувствительный ребенок сильно привязан к маме, то долговременный эффект кортизола в результате

стресса не проявляется, а без надежной привязанности неожиданный опыт вызывает долговременное возбуждение.

Понятно, почему юным СЧЛ (и тем, кто постарше) так важно выходить в большой мир и пробовать что-то новое, вместо того чтобы отступать. При этом им следует быть уверенными в своих опекунах, а их опыт должен быть успешным, иначе их нежелание приближаться к чему-то новому окажется оправданным. И все эти события происходят еще задолго до того, как мы начинаем говорить!

Многие родители, наделенные интеллектом и чувствительностью, обеспечивают все необходимые впечатления почти автоматически. Родители Роба постоянно хвалят его за успехи, поощряют попытки проверить свои страхи, выяснить, реальны ли они, и в случае необходимости предлагают ему помощь. Со временем представления Роба о мире будут совсем не такими, как подсказывала ему в минуты испуга нервная система, когда Робу был год или два. Его интуитивные и творческие способности, преимущества сверхчувствительности, раскроются. Трудности отступят.

Когда родители не предпринимают ничего особенного, чтобы помочь сверхчувствительному ребенку почувствовать себя в безопасности, превращение ребенка в «заторможенного» определяется лишь относительной мощностью систем активации и паузы для проверки. Но помните: некоторые родители и возможное окружение могут значительно осложнить ситуацию. Безусловно, неоднократный пугающий опыт в значительной степени подкрепляет осторожность, особенно в отсутствие утешения или помощи, или же после наказаний за активные попытки исследовать мир, или в тех случаях, когда люди, которым полагалось бы оказывать помощь, вместо этого становятся опасными.

Еще один важный момент: кортизола в организме младенца становится тем больше, чем меньше ребенок спит, и чем больше он спит, тем меньше становится кортизола. В дневное время с повышением уровня кортизола растет и страх, а чем больше страха, тем больше кортизола. Ненарушенный ночной и своевременный дневной сон снижают уровень кортизола у младенцев. Запомним: снижение кортизола также означает сокращение количества кратковременных сигналов тревоги. Легко понять, почему с Робом возникали постоянные проблемы. Возможно, этим объяснялись и ваши трудности.

Более того, если нарушения сна, начавшиеся в младенчестве, не отрегулированы, они могут продолжаться в более старшем возрасте и сделают сверхчувствительного человека почти невыносимо чувствительным. Так что спите обязательно!

В глубину

У вашей характерной черты есть еще один аспект, который труднее уловить в ходе исследований или наблюдений – за исключением случаев, когда сверхчувствительного ребенка (или взрослого) посещают странные страхи и ночные кошмары. Для того чтобы понять эту совершенно реальную сторону нашей особенности, покинем лабораторию и переместимся в кабинет специалиста по глубинной психологии.

Глубинные психологи придают огромное значение бессознательному и заложенному в нем опыту, подавленному или просто довербальному, но продолжающему обуславливать нашу взрослую жизнь. Неудивительно, что сверхчувствительные дети и взрослые испытывают трудности со сном и сообщают о том, что видят яркие, тревожные, «архетипические» сны. С наступлением темноты воображением большинства людей завладевают трудноуловимые звуки и формы, а СЧЛ ощущают их гораздо острее. Кроме того, в действие вступает незнакомый опыт минувшего дня – как оставшийся почти незамеченным, так и полностью подавленный. Все они вертятся в голове, пока мы успокаиваем активное сознание, чтобы уснуть.

Засыпание, пребывание в состоянии сна и умение вновь уснуть после пробуждения требуют способности успокоиться, почувствовать себя в безопасности в этом мире.

Единственным специалистом в области глубинной психологии, который подробно писал о сверхчувствительности, был один из основателей этого направления – Карл Юнг. Его труды имеют огромное значение, вдобавок все написанное им по этому вопросу носит на редкость позитивный характер.

В те времена, когда Зигмунд Фрейд только начинал создавать психотерапию, велось немало споров о том, в какой мере врожденные черты характера определяют индивидуальность, в том числе эмоциональные проблемы. До Фрейда официальная медицина делала акцент на унаследованных конституциональных различиях. Фрейд пытался доказать, что неврозы (предмет его пристального внимания) вызваны травмами, особенно тревожным половым опытом. Карл Юнг, долгое время бывший последователем Фрейда, в конце концов разошелся с ним во мнениях по вопросу о центральной роли половой сферы. Юнг решил, что фундаментальным отличием является унаследованная повышенная чувствительность. Он считал, что в случае половой или иной травмы высокочувствительные пациенты испытывают необычно сильное воздействие, в результате которого развивается невроз. Отметим, что Юнг утверждал: чувствительные люди – не те, которые перенесли детскую травму или унаследовали склонность к неврозам. (Один из результатов исследования Гуннар заключается в том, что сверхчувствительный ребенок, ощущающий надежную привязанность к матери, не чувствует угрозы со стороны нового опыта.) В сущности, Юнг был чрезвычайно высокого мнения о сверхчувствительных людях – впрочем, он и сам принадлежал к ним.

Упоминание Юнгом о СЧЛ – малоизвестный факт. (Когда я только начала исследовать нашу характерную черту, я об этом факте не знала.) Например, Юнг писал, что «определенная врожденная чувствительность создает особую предысторию, своеобразный способ испытывать события младенчества» и что «события, неразрывно связанные с яркими впечатлениями, никогда не проходят бесследно для чувствительных натур». Позднее он начал описывать людей интровертного и интуитивного типов схожим, но еще более позитивным образом. Юнг утверждал, что они должны быть наделены более развитой самозащитой – именно это он подразумевал под интровертностью. Вместе с тем он называл таких людей «просветителями и пропагандистами культуры... их жизнь – урок другой возможности, внутренней жизни, которой так мучительно недостает нашей цивилизации».

Для таких людей, по мнению Юнга, естественным является более выраженное влияние подсознания, которое предоставляет им информацию «наибольшей важности», «пророческое

предвидение». С точки зрения Юнга, подсознание содержит ценную мудрость, которую следует усвоить. Жизнь, проводимая в тесном общении с подсознанием, оказывает гораздо больше влияния и доставляет личное удовлетворение, но вести такую жизнь потенциально труднее, особенно если в детстве наблюдался избыток тревожных впечатлений в отсутствие надежной привязанности. Результаты исследования Меган Гуннар убеждают, что Юнг был совершенно прав (об этом мы подробно поговорим в главе 8).

Итак, это правда, и это нормально

Роб, Джером Каган, Меган Гуннар и Карл Юнг должны были уже убедить вас, что ваша характерная черта – сущая правда, истинная реальность. Вы *на самом деле* другой. В следующей главе вы задумаетесь над тем, насколько отличной от других должна быть ваша жизнь, если вы хотите существовать в здоровой гармонии со своим совершенно иным, сверхчувствительным организмом.

А пока вы, скорее всего, видите мрачноватую картину, полную страха, робости, заторможенности и перевозбуждения, вызванного стрессом. Только Юнг говорил о преимуществах нашей особенности, но уже тогда прослеживалась ее связь с темными глубинами психики. Однако следует помнить, что негативизм такого рода – опять-таки в основном признак предубежденности нашей культуры. Предпочитая твердость характера, культура воспринимает нашу черту как создающую лишние трудности для жизни, как болезнь, которую надо исцелить. Не будем забывать, что основное отличие СЧЛ – в способе обработки трудноуловимых раздражителей. Это ваше самое фундаментальное свойство. А также позитивный и точный путь к пониманию вашей черты.

Работа с изученным материалом. Ваша глубокая реакция

Как только вы закончите читать эту главу, вам понадобится в виде упражнения справиться с одной задачей. Ваш разум воспринял некоторые идеи, но эмоциональная реакция на прочитанное наверняка более значительна.

Для того чтобы обратиться к этой глубокой реакции, необходимо достичь глубин организма, эмоций, того фундаментального, инстинктивного сознания, которое Юнг называл подсознанием. Именно там находятся забытые и отвергнутые компоненты вашего «Я», области, для которых то, что вы усваиваете, может представлять угрозу, означать облегчение, воодушевление или печаль.

Дочитайте главу до конца и переходите к делу. Начните дышать осознанно, из самого центра тела, из живота. Проследите, чтобы в процессе дыхания участвовала ваша диафрагма: сначала делайте довольно сильный выдох ртом, словно надувая воздушный шарик, при этом ваш живот напряжется. Затем постарайтесь, чтобы каждый следующий вдох был сделан почти машинально на уровне желудка. Вдохи должны быть машинальными и легкими, и только выдохи – продолжительными, а потом и они могут стать менее интенсивными. Переставайте дышать ртом, как только приспособитесь к дыханию животом, а не грудью.

Наладив режим дыхания, создайте в своем воображении безопасное пространство, в котором все вас радует. Призовите любые чувства стать осознанными в этом пространстве. Они могут быть телесными – например, как боль в спине, напряжение в горле, бурчание в животе. Дайте ощущению нарастать, пусть оно объяснит вам, о чем свидетельствует. Возможно, вы увидите мимолетный образ, или услышите голос, или заметите чувство, или ощущений будет несколько: физическое ощущение станет зрительным образом, а голос выразит эмоцию, которую вы начинаете ощущать.

В этом спокойном состоянии обращайтесь внимание на все, что сможете. Если вам понадобится выразить свои чувства – засмеяться, заплакать, разозлиться, – попробуйте ненадолго разрешить себе это.

Затем, выходя из этого состояния, задумайтесь о том, что произошло. Обратите внимание на то, что расшевелило вас. Что это было – то, о чем вы прочитали, о чем думали или вспоминали во время чтения? Как ваши чувства связаны со сверхчувствительностью?

Затем выразите словами то, что вы узнали: подумайте о полученных сведениях применительно к себе, расскажите кому-нибудь или запишите (кстати, было бы очень полезно в процессе чтения этой книги вести дневник своих чувств).

Глава 3

Общее состояние здоровья и образ жизни СЧЛ ***Любовь и уроки своего младенческого (телесного) «Я»***

Из настоящей главы вы узнаете, как научиться ценить потребности своего сверхчувствительного организма. Поскольку эта задача, как ни странно, зачастую оказывается трудной для СЧЛ, я научилась применять к ней метафорический подход: относитесь к своему телу так, как если бы вы были младенцем. Как вы убедитесь, это удачная метафора, хоть вы уже совсем не ребенок.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.