

Я СЛИШКОМ МНОГО ДУМАЮ



КАК РАСПОРЯДИТЬСЯ
СВОИМ «СВЕРХЭФЕКТИВНЫМ УМОМ»



Кристель
Петиколлен

Кристель Петиколлен
Я слишком много думаю. Как распорядиться
своим сверхэффективным умом

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11634074

К. Петиколлен. Я слишком много думаю. Как распорядиться своим сверхэффективным умом:

Издательская группа «Весь»; Санкт-Петербург; 2015

ISBN 978-5-9573-2940-4

Аннотация

«Сверхэффективность» – повышенная восприимчивость к информации, настроениям других людей, сверхчуткость – это проблема многих современных людей. Они настолько восприимчивы, что от общения с неприятным человеком испытывают головную боль, и их в буквальном смысле тошнит от неприятных картин или событий. Они страдают от бездонной памяти, которая складывает в голове лишнюю информацию. А высокий уровень эмпатии заставляет их переживать чужие несчастья как свои собственные.

Кристель Петиколлен – французский психолог с солидным стажем – занималась этой проблемой в течение нескольких лет. Результат этого исследования – ее собственная книга, которая во Франции стала бестселлером среди книг по психологии и которая до сих пор не сдает своих позиций!

Прочитав книгу, вы узнаете об основных проблемах сверхэффективных людей, поймете причину этих проблем, научитесь распознавать таких людей среди своего окружения и освоите навыки управления сверхэффективным умом. И самое главное: вы убедитесь, что сверхэффективность может стать настоящим сокровищем, а не источником беспокойства.

Содержание

Вступление	5
Часть I. Умственная организация, сложная по своей природе	10
Глава 1. Сверхчувствительные датчики	11
Гиперестезия	12
Эйдетизм	15
Синестезия	15
Эстетические странности	16
Замедлители информации	16
Глава 2. От сверхчувствительности до сверхпроницательности	18
Сверхчувствительность	18
Сверхэмоциональность	20
Управление стрессом	21
Гиперэмпатия	22
Телепатия	23
Сверхпроницательность	23
Синдром Кассандры	24
Загадочные способности	25
Глава 3. Особый неврологический кабель	27
Разница между левым и правым полушариями	27
Умственная сверхэффективность	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

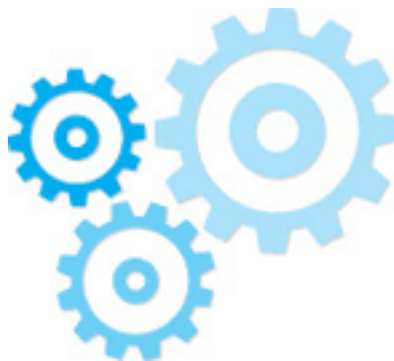
Кристель Петиколлен
Я слишком много думаю.
Как распорядиться своим
сверхэффективным умом

Christel Petitcollin

Je pense trop: Comment canaliser ce mental envahissant

* * *

Вступление



Ко мне на прием пришла двадцатилетняя студентка Камилла и объяснила, что «недостаточно уверена в себе». Как только она начала говорить о своих проблемах, ее переполнили эмоции. Кусая губы и с трудом сдерживая слезы, она без конца извинялась за свою излишнюю чувствительность. По мере ее рассказа я поняла, что передо мной потрясающая, творческая личность, и никаких особых недостатков в ней нет. Как раз наоборот: она прекрасно сдает сессии и, в общем, все в ее жизни идет хорошо. Тем не менее, чем дальше, тем больше она в себе сомневается. Ей кажется, что другие студенты легко находят свое место в обществе. В то время как она, наоборот, с каждым днем все сильнее сомневается, правильно ли выбрала специальность. Чем дальше, тем больше ей кажется, что она выбрала неверный путь.

В компании сокурсников и знакомых Камилла чувствует себя не такой, как все. Круг интересов товарищей сильно отличается от того, что для нее действительно важно. Веселье, царящее на вечеринках, кажется ей искусственным, и она часто удивляется, почему пришла в эту примитивную и скучную компанию. Все, чего ей хочется – поскорее вернуться домой.

Камилла уже давно пытается понять, что с ней не так. Она полна сомнений, ее одолевают вопросы и нелепые мысли, голова идет кругом, и в душе поселились тревога и уныние. Еще немного, и она впадет в депрессию.

Камилла – не единственный такой случай в моей практике. Ко мне на консультацию приходит множество людей, причем самого разного возраста, и все они жалуются, что чувствуют себя не такими, как все. Они страдают от комплекса неполноценности, что влечет за собой умственное перенапряжение.

Эта книга, как и все предыдущие, – результат моих профессиональных наблюдений. Вот уже семнадцать лет я слушаю, наблюдаю и стараюсь понять каждого, кто ко мне приходит. Я научилась тому, что Эрик Берн, отец-основатель Транзактного анализа, называет «марсианское слушание». Подобно неисправному магнитофону, мой слух фиксирует лишь самые значительные слова и ключевые фразы, на основе которых я делаю выводы.

Вот какие короткие фразы я удерживаю в памяти: подобные мысли часто звучат в рассказах этих особенных людей:

- «Я слишком много думаю».
- «Мои близкие говорят, что я слишком сложный(ая) и задаю себе очень много вопросов».
- «Я думаю постоянно, и поэтому мне хочется отключить голову и больше ни о чем не думать».

Крайне часто мне случается слышать такие ключевые фразы:

- «Мне кажется, я с другой планеты».
- «Я никак не могу найти свое место в жизни».
- «Меня никто не понимает» и т. д.

На основе этих коротких фраз я составила психологический портрет людей, которые слишком много думают. У меня в арсенале есть специальные вопросы, задавая которые, я определяю их потребности и мотивацию. Поскольку им всегда важно с кем-то поделиться информацией, они с удовольствием удовлетворяют мою любознательность. Постепенно мне удалось отыскать решения их проблемы. Эта книга написана во многом благодаря их помощи, и я от души благодарна им.

Кто бы мог подумать, что ум способен причинить столько горя и даже сделать человека несчастным? Между тем, именно на это жалуются такие люди. Во-первых, они не осознают, что умны. Во-вторых, утверждают, что мозг не дает им никакой передышки, даже ночью. Они теряют разум от бесконечных сомнений и вопросов. Их восприятие настолько острое, что они запоминают множество ненужных деталей. Иногда им хочется отключить мозг. Но самое мучительное для них – понимать, что они не такие, как все. Им не нравятся существующие порядки. Вот почему они заявляют: «Я с другой планеты!»

Постоянный поток мыслей вовлекает их в бесконечный ассоциативный ряд идей, каждая новая из которых порождает целый рой других. Этот вихрь вращается у них в голове с невыносимой скоростью. В итоге они начинают запинаться или, наоборот, замолкают, обескураженные слишком обширной информацией. Слова не могут передать богатство и сложность их мыслей. Они быстро теряют уверенность в себе, им не на что опереться. Вопросы, которые постоянно вертятся в голове, как зыбучие пески, размывают их систему ценностей. При этом они критикуют только себя: «Почему другие не замечают того, что вижу я? Возможно, я все понимаю неправильно? Да, наверное, я вижу все не так, как надо».

Несомненно, чувствительность, тонкость восприятия и эмоциональность прямо пропорциональны уму. Все эти люди – настоящие сосуды с нитроглицерином. При малейшем толчке они взрываются от негодования, неудовлетворенности или раздражения. В этом мире так мало любви! У идеалистов со сверхэффективной умственной деятельностью, которые, к тому же отличаются чрезвычайно ясным сознанием, нет другого исхода, кроме аутизма или нервного срыва. Поэтому они то погружаются в романтические мечтания, то смиряются с прискорбной действительностью, то смотрят сквозь розовые очки, то впадают в отчаяние. Они даже не помышляют о помощи, потому что им кажется, что люди, готовые помочь, не понимают их проблемы. Советы близких не облегчают их положение: они еще больше уходят в себя. Задавать меньше вопросов себе? Да они только об этом и мечтают! Но как это сделать? Примириться с несовершенством мира? Это невозможно!

Пойти к психологу тоже нелегко. Они боятся, что их сочтут сумасшедшими, и, к сожалению, этот страх обоснован. Как человек с обычным мышлением может понять того, чьи идеи не вписываются в общие рамки? Таблицы, существующие в психоанализе, дробят, расчленяют, подразделяют это тонкое, богатое мышление, определяя его как аномальное, патологическое. Причем это начинается уже со школьной скамьи: такие дети создают проблемы. Они ведут себя слишком активно и неспособны сконцентрироваться, потому что их многоплановому мозгу скучно решать всего одну поставленную задачу. Учителя убеждены, что такие подвижные дети все воспринимают поверхностно. Это не так. На самом деле они способны углубиться одновременно в несколько тем. Многим из них не раз приклеивали ярлыки: дислексия, дисграфия, затруднения в овладении орфографией, в обучении счету и

т. д. Когда они становятся взрослыми, им ставят диагноз пограничного состояния, шизофрении, биполярности или подозревают в маниакальной депрессивности. Там, где эти люди со сверхэффективной умственной деятельностью рассчитывали на помощь, они сталкиваются с еще большим непониманием. Вместо решения проблем получают клеймо: «пациент с дисфункцией». Им нужно помочь разобраться в себе и показать, что нет никакой дисфункции, и они просто другие. Однако, к сожалению, происходит все с точностью до наоборот.

Впрочем, поскольку сверхэффективная умственная деятельность еще плохо изучена, не существует термина, который бы обозначал это явление. Можно было бы воспользоваться понятиями «сверходаренный» или «с высоким интеллектуальным потенциалом». Но они настолько избиты, что звучат несколько претенциозно, к тому же, подразумевают значение «более чем все остальные», поэтому совершенно не вписываются в систему ценностей людей со сверхэффективной умственной деятельностью. Их больше устраивает термин «умственной сверхэффективности»: это лучше передает кипение мыслей, переполняющих мозг. Также их устраивает понятие «доминирующее правое полушарие», потому что они не отрицают, что мыслят иначе, чем остальные. «Да, точно, я мыслю не так, как все!» – эту ключевую фразу мне приходится слышать чаще всего. Но самое главное для них – не столько найти приемлемый термин, сколько добиться максимальной его точности. Во-первых, слово не должно быть синонимом другому. Во-вторых, то, что отличает этих людей, невозможно определить одним словом. Так что же делать?

Жанна Сиод Факкин, автор книги «Сверходаренный ребенок» (см. библиографию), нашла замену термину «сверходаренный»: «зебра». Это прекрасное решение! Зебра – нетипичное животное, не поддается приручению и обладает способностью уникально адаптироваться к окружающей среде. Интересно проводить параллели между характером этих людей и животными. С собакой их объединяет преданность и верность, привязанность и самоотверженность. У них есть качества кошки: утонченность, обостренность чувств и подозрительность. От верблюда им досталась невероятная выносливость. И, как белки, они крутятся без усталости в колесе!

АЗЛУСЭ (Ассоциация защиты лиц с умственной сверхэффективностью) называет их ЛУСЭ¹.

Разумеется, название это приблизительное, хотя и довольно точно передающее их ситуацию, но лично я с трудом могла бы использовать такой термин: слишком уж он немелодичный! Иметь сверхэффективный ум – это совсем не то же самое, что быть «лусэ»!

Лично я считаю, что их нужно называть сверходаренными. Но я уверена, что большинство читателей мне возразят: дескать, если они такие умные, могли бы приспособиться к обществу, в котором живут. Но дело в том, что ни один из таких людей не признает себя сверходаренным в привычном смысле слова. Да, есть умные, амбициозные, отличники – но у них-то все наоборот!

Поскольку я люблю называть вещи своими именами, как-то раз я забыла об обостренной чувствительности своих пациентов и, без задней мысли, назвала их сверхэффективными. И что вы думаете? Этим я сразила наповал одних, до смерти напугала других, а третьи сбежали от меня, сверкая пятками! Пусть эта книга послужит моим извинением перед ними. Теперь я использую более образные выражения, рассказывая об особых неврологических сплетениях и о доминирующем правом полушарии. И все равно эта информация их шокирует. Хотя они интуитивно понимают, что не такие, как все, им трудно принять объективную реальность.

¹ GAPPEM (фр.): Groupement Associatif pour la protection des personnes encombrées de Surefficiency Mentale. – Примеч. пер.

Я долго искала слово, которое могло бы обобщить это понятие. Я провела мозговой штурм со своими близкими. Термины ADSL и «Высокая пропускная способность» нам понравились больше всего и даже отчасти позабавили. Мне пришло на ум назвать это «spidermind», имея в виду и быстроту их мысли, и паутину, в которой эта мысль запутывается. Но, в конце концов, термин «сверхэффективный» показался мне самым простым и подходящим. Мне кажется, он понятен (хотя все же недостаточен), и не вызывает недоумения. В любом случае, цель этой книги не навесить на кого-то ярлык, а помочь понять и полностью принять себя, научить жить в полном согласии с постоянным бурлением в голове.

Если вы слишком много думаете, вы наверняка узнаете себя в описанном человеке со сверхэффективным умом. Ваш слишком много думающий мозг – это настоящее сокровище. Поразительны его тонкость, сложность и скорость. Его мощность сродни мотору болида «Формулы-1»! Но гоночная машина не имеет ничего общего с обычным автомобилем. Если ею управляет неопытный водитель, да по грунтовой дороге, машина несет угрозу. Она покажет все, на что способна, только если за руль сядет профессионал и дорога будет соответствующая. До сих пор мозг водил вас из стороны в сторону. Теперь вы все возьмете под контроль.

Я разбила книгу на три части, в которых хотела рассмотреть самые важные аспекты сверхэффективности:

- Сверхчувствительность и умственное изобилие.
- Ваши представления о себе и истинная непохожесть на большинство людей.
- Третья часть подытоживает все решения, которые я могу вам предложить.

Я знаю, что люди со сверхэффективным умом обожают читать книги по диагонали. Они схватывают общий смысл и часто не дочитывают до конца: достаточно беглого взгляда, чтобы уловить канву сюжета. Именно поэтому я хочу вас предостеречь: если вы сразу откроете последнюю часть, вам будет не хватать слишком много деталей, чтобы объективно судить об уместности предложенных решений. Вот почему я советую пройти со мной весь маршрут, нигде не срезая путь: пройти по этой дороге так, как задумано мною. Найдите время, чтобы понять, что ваша сверхчувствительность чисто неврологического порядка. Попробуйте рассмотреть бурлящие и бьющие через край мысли и понять, чем же ваш ум в действительности отличается от других. Идеализм – один из удивительных аспектов вашей личности. Неправильная самооценка – другой ее аспект, и не самый худший из тех, что затрудняют взаимоотношения с другими людьми. То несоответствие окружению, что вы ощущаете, – объективно. Это лишний повод разобраться, из каких конкретных различий оно состоит. Как только вы изучите все аспекты своей проблемы, решения, предложенные мною, покажутся вам обоснованными.

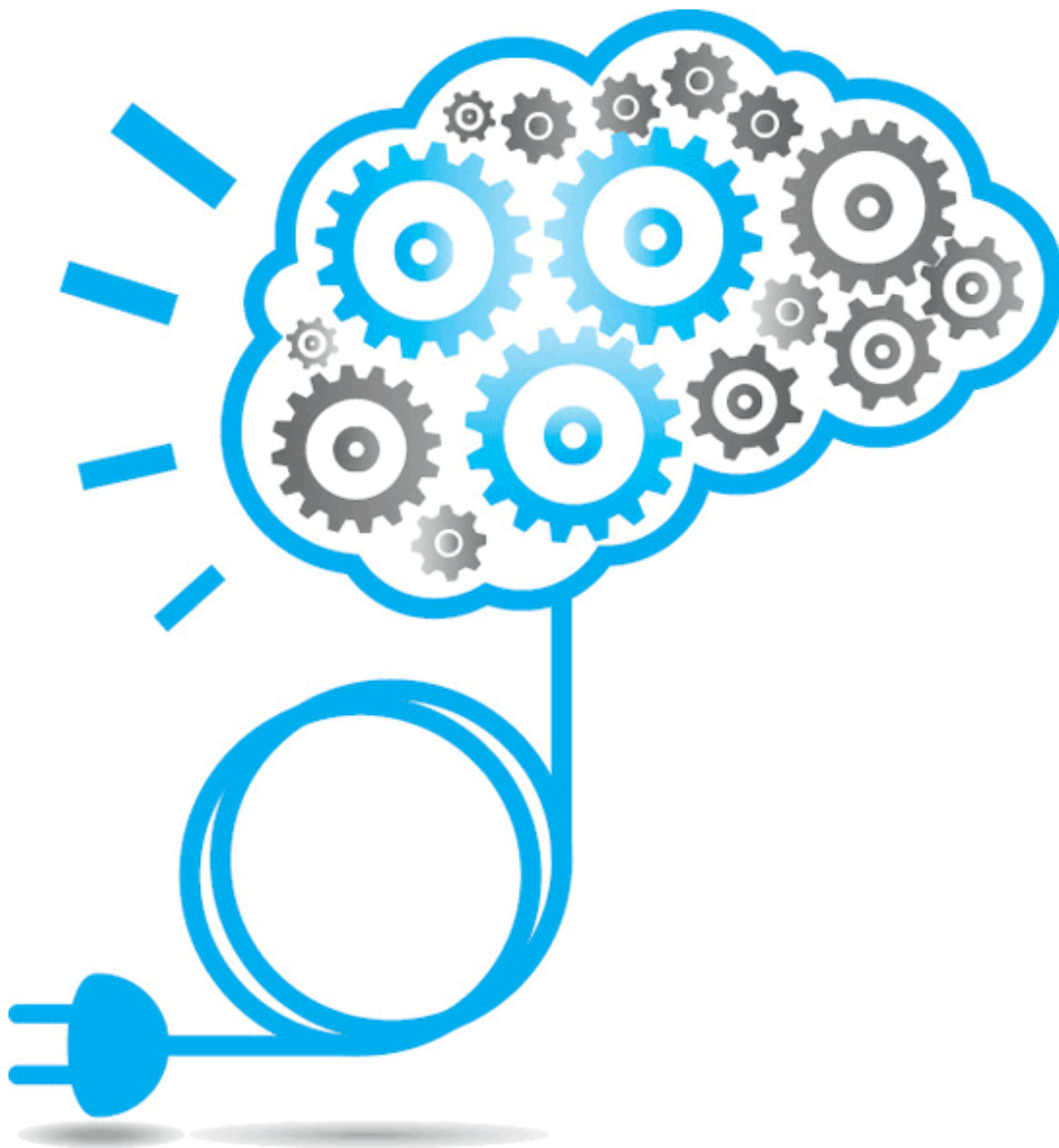
Я буду считать свою миссию выполненной, если, закрыв эту книгу, вы почувствуете, что примирились с тем, кем являетесь, и признали, что обладаете потрясающим умом. Вам надо научиться управлять им, и он прекрасно вам послужит. И, наконец, в этой книге вам будут представлены «уроки механики» (неврологической), «правила дорожного движения» (эмоциональные и необходимые для общения) и «уроки вождения» (умственного).

Если вы слишком много думаете, то найдете в книге все необходимые объяснения вашего поведения. И, конечно, множество решений!

В этой книге я с удовольствием упоминаю авторов, вдохновивших меня, и их работы, на которые я опиралась. Сноски в конце каждой страницы утяжелили бы чтение, поэтому я сочла нужным указать всех авторов и книги в библиографии. С особой нежностью хочу упомянуть Джил Боулт Тэйлор, Даниэля Таммета, Тони Эттвуда и Беатрис Миллетр, которым

я благодарна за ценный вклад в мои познания. Работы Ариэль Адда и Жанны Сиод Факкин были для меня также очень полезны. Большое спасибо обеим.

Часть I. Умственная организация, сложная по своей природе



Глава 1. Сверхчувствительные датчики



«Этот парень too much, этот парень слишком, слишком...»² – такой рефрен «Coco Girls» весело распевали в 80-е годы. Припев полностью передает основную проблему сверхэффективной умственной деятельности. В ней всего слишком много: мыслей, вопросов, эмоций... Подразумеваются чрезмерные качества: сверхчувствительный, сверхактивный, сверхэмоциональный человек... Люди со сверхэффективным умом проживают события жизни с невероятной интенсивностью. Все, что их задевает, как в позитивном, так и в негативном смысле, отзывается в них звоном бьющегося стекла. Даже малейшие происшествия могут разрастись до невероятных размеров, особенно если затрагивают их систему ценностей. Мировосприятие, эмоции, чувствительность, – все увеличивается в десятки раз. На самом деле сверхчувствительна вся система их чувственных и эмоциональных ощущений. Эта обостренность восприятия – неврологического порядка и начинается с восприятия реальности.

Всю информацию мы воспринимаем пятью органами чувств. Нам известно, что есть плохо слышащие и плохо видящие. И все же нам кажется, что все воспринимают мир одинаково. На самом деле это не так. У каждого есть свой уникальный и субъективный способ видения реальности. Устройте показ какой-нибудь квартиры десяти разным людям. И пусть они детально опишут то, что в ней видели: вам покажется, что речь идет о десяти разных квартирах. Человек с визуальной доминантой заметит то, что можно было увидеть: эстетичность обстановки, цвет, освещенность, вид из окна и т. д. Другой посетитель, с чутким слухом, расскажет, шумное это место или тихое. Кинестетики же будут говорить о том, насколько там тепло, упомянут метраж и не забудут об удобствах. А кто-то, у кого сильно развито обоняние, скажет, что пахнет табаком или воздух спертый. Таким образом, каждый выберет ту часть объективной реальности, которая важна для него лично, не обратив внимания на все остальное.

Точно так же каждый из них придаст полученным ощущениям интенсивность. Кто-то найдет, что квартира «немного шумная», другой – что «очень шумная», а третий вообще не обратит на шум никакого внимания. И, наконец, описывая эту квартиру, каждый даст разное количество информации. Человек со сверхэффективным умом воспримет гораздо больше

² Песня популярной в 80-е годы группы «Coco Girls»: «Ce mec est too much, ce mec est trop» (фр.). – Примеч. пер.

информации, чем среднестатистический. Это называется гиперестезией (повышенной чувствительностью). Он вспомнит гораздо больше деталей, чем большинство других людей, и еще удержит в памяти массу до смешного ничтожных подробностей, на которые никто другой даже внимания не обратит.

Гиперестезия

Вот письмо, которое я получила от Франсуа сразу после моей консультации:

«Мне хочется объяснить вам, что я переживаю ежедневно, на примере моего первого к вам визита (пожалуйста, не обижайтесь).

Я паркуюсь и спрашиваю себя: интересно, а вы паркуетесь во дворе или на улице? Войдя в арку, я пытаюсь угадать, какая машина – ваша. Любите ли вы машины? Думаю, да. И, тем не менее, я не вижу ни одной, заслуживающей внимания. Я говорю себе, что ошибся. Подхожу к домофону. На почтовом ящике и на кнопке звонка ваше имя написано иначе, чем имена остеопатов. Значит, вы появились здесь в другое время, позже или раньше, чем они. Почему? Где вы принимали раньше? Дальше от своего жилья? Или, может быть, у себя дома? А как ваши пациенты отнеслись к тому, что вы переехали? Я вхожу. Второй звонок не работает. Его надо починить. Почему его никто не починит? Я вхожу в комнату ожидания. Никого нет. Интересно, а у остеопатов много работы? Должно быть, вы хорошо организованны, если нет очереди. Журналы у вас старые. Огромное количество журналов «...», и журналов «...» слишком много, на мой взгляд. Неужели вы голосовали за «...»? Какой кошмар! Я смотрю в окно: вид не очень-то. Мне не по себе. Эта стена слишком близко к окну: она закрывает всякую перспективу. Слышу ваш голос, представляю, как вы выглядите. Думаю, высокая и крепкого телосложения. Слышу стук каблучков по ламинату (я не люблю этот звук, он какой-то холодный). Но зачем надевать туфли на каблучках, если вы и так высокая? Я вас вижу, ура, именно такой и представлял. Вы пожимаете мне руку. Я бы с удовольствием вас обнял, чтобы получить больше информации, но, разумеется, не могу этого сделать. Довольствуюсь вашей ладонью: она крепкая, но не слишком. Вы не надушены или духи легкие. Мне это нравится, ненавижу слишком крепкие духи или если женщина слишком надушена. Я иду за вами в кабинет. Задаю себе вопрос – а где же остеопаты? Как они работают? Первая комната – ваш кабинет. Здесь полный порядок, на мой взгляд, даже слишком. И еще мебель: все холодновато, здесь бы какое-нибудь большое растение поставить. Из окна все тот же удручающий вид. На столе нет ничего особенного. Вот только много ручек, все совершенно разные, зачем столько? Вторая комната лучше. Мне очень нравится красное кресло, кажется, оно более старое, чем остальная мебель. Интересно, оно у вас и в бывшем кабинете стояло? Наверняка.

Мы садимся. Вы мне интересны. Я разглядываю ваше платье (я уже начал это делать в коридоре): яркое, привлекает взгляд, хорошо подчеркивает фигуру. У вас нет проблем с фигурой, вы нравитесь себе, это очевидно. И еще, наверняка, нравитесь людям, это чувствуется. Я сравниваю вашу прическу с фотографиями на книгах, которые у меня есть. Мне все нравится. Вы загорелая: думаю, любите море. На вас мало украшений. Это ваш стиль. Думаю, вы предпочтете один неординарный браслет навороченному золотому. Рассматриваю ваши руки, я это всегда делаю при первой встрече.

Ваши мне нравятся. Это очень для меня важно. Я всегда напряжен и очень недоверчив. Говорю себе, что манипулировать мною вам ничего не стоит. Это совсем необязательно так, но я ничего не могу поделать: все вижу в таком свете. Перед тем, как прийти к вам, я зашел в газетный киоск на углу вашего офиса. Пробыл там три минуты и задал себе порядка двадцати вопросов...»

Вот как человек со сверхэффективным умом видит повседневную жизнь: на него сыпется информация, он запоминает массу деталей, забегая вперед и додумывая все остальное, опираясь на эту собранную информацию, задавая себе тысячу вопросов, загоняя себя в такое эмоциональное состояние недоверия и напряжения, особенно во время первого знакомства.

Итак, если вы слишком много думаете, главная характеристика вашего мозга – гиперестезия, т. е. крайне острое напряжение всех пяти чувств.

Сюда же еще относятся состояния бодрствования и постоянной тревоги. Как и Франсуа, вы способны замечать малейшие детали, незаметные большинству других людей. Хотя часто шум, свет или запахи и беспокоят людей с гиперестезией, они не понимают, что их чувственные восприятия выходят за рамки нормы. Я им об этом говорю. Сначала они удивленно меня слушают. Потом постепенно, в течение разговора, начинают отдавать себе отчет, что действительно придают значение деталям и способны распознать музыкальный отрывок с самых первых нот или, например, угадать ингредиенты блюда... Но никогда им и в голову не приходило, что остальные люди этого не могут, а ведь они по десять раз на дню убеждались в этом.

Те, кто знает о своей гиперестезии, воспринимают ее только негативно и упрекают себя за нетерпимость, когда переизбыток чувственной стимуляции доводит их до ручки. «Я не переносу, когда в магазине играет слишком громкая музыка, я сбегая оттуда!» – утверждает Нелли. А Пьер страдает визуальным дискомфортом: «На работе неоновые лампы такие яркие, что раздражают глаза. Но кроме меня никто не жалуется. Меня считают скандалистом!» Есть такие, у кого страдают все органы чувств.

Зрительная гиперестезия

В манере рассказа Франсуа очевидно гиперестезическое зрение – это, прежде всего, очень точное зрение, когда одна мелкая деталь воспринимается раньше, чем общее целое. Было бы интересно проверить, что в аналогичной ситуации увидели бы другие пациенты. Франсуа усмотрел массу мелких деталей: ручки, потертость кресла, вид из окна, журналы в комнате ожидания. У него пронизывающий взгляд, настоящий лазерный луч, постоянно сканирующий все, что попадает в поле его зрения. Он и меня проанализировал с головы до пят: украшения, прическа, руки... В обычной жизни такой чрезмерно испытующий взгляд вызывает беспокойство у того, на кого направлен. Однако цель его – не осуждение, а попытка понять и, как в случае Франсуа, – успокоиться самому. Часто память удерживает незначительные детали. Другим аспектом визуальной гиперестезии может быть сильнейшая чувствительность к освещению.

Слуховая гиперестезия

Человек со слуховой гиперестезией слышит одновременно несколько звуков. Например, радио, разговор гостей и при этом звон посуды в кухне, который, на его взгляд, перекры-

вает все остальные звуки. Конечно, приятно, если человек настолько тонко слышит музыку, что способен вычленить нежную музыкальную фразу саксофона из общей мелодии. Гораздо хуже, если он не может абстрагироваться от гула газонокосилки на улице: пожалуй, он единственный, кто ее слышит. Люди со слуховой гиперестезией часто лучше слышат низкие звуки, чем высокие. То же самое с отдаленными звуками: их они слышат лучше, чем те, что раздаются вблизи. Это сильно затрудняет общение. Бывает, что новости по телевидению и радио идут под музыку. Люди со сверхэффективным умом делают усилия, чтобы на фоне этого шума воспринимать голос журналиста. Франсуа прислушивается к моему голосу, слушает стук моих каблуков, находит звук паркета холодным, а также замечает отсутствие звонка.

Кинестезическая гиперестезия

Атмосфера помещения, влажность или сухость воздуха, тепло, шершавость или гладкость на ощупь, ощущения контакта с одеждой, – вот на чем фокусируется внимание. Франсуа пишет, что ему хотелось бы меня обнять. Но он не осмелился. Это была лишь первая встреча, но нередко люди с гиперестезией спрашивают, можно ли им меня поцеловать. В некоторых особо эмоциональных ситуациях им хочется объятий. В этом желании нет ничего двусмысленного. Дружеское объятие поможет им справиться с излишней эмоциональностью и еще, как обмолвился Франсуа, «получить больше информации». К ним неприменимо правило, принятое в традиционной психотерапии: к пациенту нельзя прикасаться. Прикосновения чрезвычайно для них важны.

Обонятельная гиперестезия

Большинство людей редко получают информацию с помощью обоняния. Это в большей степени присуще животным. Я подтруниваю над гиперестезиками, говоря им, что у них собачий нюх. Они, подобно Франсуа, входят в мой кабинет, принюхиваясь и размышляя о моих духах; морщатся, если в воздухе пахнет табаком или одеждой предыдущего пациента. Флоранс даже просит меня проветрить комнату, если ей кажется, что «этим воздухом уже дышали»! Обонятельная гиперестезия – это счастье, если нужно оценить аромат дорогого вина или ощутить нежный запах цветка. Но она становится настоящим кошмаром, когда вокруг тошнотворный запах или неприятные искусственные духи. Франсуа ненавидит дурманящие духи.

Вкусовая гиперестезия

Часто гиперестезики бывают большими гурманами. Доверяя инстинкту, они определяют мельчайшие оттенки запаха корицы или паприки, отгадывают географическое происхождение кофе или шоколада. По большому счету, им не страшны пищевые отравления, потому что от них не ускользнет даже малейший подозрительный привкус.

По сравнению с людьми умственной сверхэффективности, обычные люди получают из внешнего мира очень мало информации. Иногда «сверхэффективные» вынуждены это признать. Неожиданно для себя они замечают, что окружающие какие-то туповатые или заторможенные. Но они тут же гонят эту мысль: нет! Ни в коем случае нельзя судить других людей и признавать столь смущающую разницу! А между тем, разница эта неврологического порядка и совершенно объективна. Она была подтверждена научно. Имейте смелость принять эту реальность. Это начало объяснения того немыслимого различия между вами и

теми, кто вас окружает. Понаблюдайте за вашим окружением и убедитесь сами, как мало внимания они уделяют тому, что вокруг. Это удивительно. Франсуа вдруг понимает: «Так вот почему у меня часто такое странное впечатление, что люди вокруг меня как будто сонные!»

Эйдети́зм

В гиперестезии есть количественный аспект: число замеченных вами деталей и деление их на более мелкие части. Есть в ней и качественный аспект: тонкость нюансов, например мельчайшая разница между двумя почти одинаковыми оттенками или едва заметная фальшивая нота в музыкальном отрывке. Интенсивность внимания и запоминания – часть этого явления, а у сенсорной перцепции есть еще один, менее известный аспект – эйдети́ческий.

Видели ли вы когда-нибудь, как ребенок рассматривает божью коровку? Его взгляд – настоящий микроскоп. Он внимательно исследует малейшие детали, удивлению его нет предела. Блеск панциря, тонкие прожилочки, фасеточные глаза, дрожащие усики, потрясающее строение панциря, раздвигающегося в разные стороны, чтобы выпустить прозрачные крылышки. Для определения этой качественной утонченности восприятия используется специальное понятие – эйдети́зм.

Как приятно ощущать на языке нежную ягодную кожицу варенья, как удивительна лакированная поверхность листка на ветке, бархатистость лепестков розы или хрусталь росинки, какая сладостная дрожь охватывает нас, когда мы надеваем мягкий кашемировый свитер или замираем при мелодичных звуках пианино. Гиперестезия – качество того же порядка, делающее внимание утонченным, устремленным к поэзии и искусству. Сколько человек, не считая детей, в вашем окружении достигает этого уровня утонченности и наслаждения в своем восприятии мира?

Синестезия

В большинстве случаев гиперестезия сочетается с синестезией, то есть совместной активацией чувств в мозгу. Например, люди с синестезией видят цветные слова или объемные цифры.

Катрин говорит: «Я слышу кожей. Меня пробивает озноб еще до того, как я понимаю смысл слов». Франсуа, улавливая шум шагов по ламинату, замечает, что пол холодный (комбинация звука и ощущения), а мой голос помогает ему представить, как я выгляжу (ему кажется, что я высокая и полная).

Синестезия благоприятно действует на память. Именно поэтому люди со сверхэффективным умом запоминают массу деталей, кажущихся большинству незначительными.

Синестезия – чаще всего способность бессознательная. Когда я спрашиваю у такого сверхэффективного человека, обладает ли он синестезией, ответ всегда один и тот же: «Нет, абсолютно ничего подобного». Разумеется, я ему не верю. Вся моя практика показывает, что гиперестезия и синестезия всегда идут рука об руку. И тогда я, в середине нашей беседы, неожиданно спрашиваю: «А какого цвета слово „вторник“?» Ответ следует незамедлительно: „Желтый!“. Мой удивленный собеседник, один из сверхэффективных, пытался оправдаться, дескать, брякнул, что в голову взбрело. Тогда я решила на следующий шаг. Когда беседа продолжилась, я, улучив момент, снова неожиданно спросила: «А вот слово „стол“ какого цвета?» – и сразу услышала в ответ: «Зеленый». Человек смутился. Да, теперь совершенно очевидно: он видит слова в цвете. Это не поддается рациональному объяснению, но это так! И тут последовали воспоминания из детства: у «В» – большой живот, «2»

похожа на золотистого лебедя, «1» – черный гарпун. И еще – шум водопада, вибрировавший у него в животе, и даже, что совсем непонятно, – запах курицы, совершенно желтый... Слушайте, хватит уже себя подавлять! Найдите время и вспомните все эти забавные детские штучки. Возможно, они-то и лежат в основе синестезии.

Эстеэические странности

Гиперестезия может принимать особые формы в зависимости от того, в чем выражается сверходаренность. Например, на уровне слуха: человек будет сверхчувствителен к некоторым звукам, а к другим – нет. То же самое – с тактильностью: некоторые поверхности при контакте имеют притягательную силу, принося удовольствие, а другие – наоборот, вызывают отторжение и неприятие. То же может происходить и с пищей. Допустим, мягкое и вареное кажется человеку противным, или апельсин – несъедобным.

Вильям, у которого синдром Аспергера, утверждает, что стрекотание кузнечика сводит его с ума, в то время как всякие другие фоновые шумы, даже гораздо более резкие, ему безразличны. До странности нечувствительный к боли и неприятным запахам, он не переносит конкретную одежду из синтетики, но страстно любит прикосновение меха и плюша и с удовольствием мнет их в руках.

Замедлители информации

Гиперестезия до определенной степени – необыкновенная удача. Это источник богатейшей информации об окружающей среде. Она пробуждает активное любопытство по отношению к внешнему миру, но может стать изнурительной помехой, если человек крайне чувствителен. Очень часто таких людей слепит свет, слишком яркий или сложный декор режет глаз, какой-то звук или чей-то разговор кажутся невыносимо громкими. То им слишком жарко, они вспотели. То воздух слишком сухой или наэлектризованный. Этикетка на шее трет кожу: это может стать постоянным раздражителем. Сильно надушенные или потные люди вызывают у них тошноту. Ко всему прочему, сверхэффективный человек не может абстрагироваться от того, что у него перед глазами, он не способен отключить свою сенсорную систему. Объяснение снова неврологическое. Здесь речь идет о дефиците скрытого торможения.

У большинства людей в сенсорных информационных отделах происходит автоматическая сортировка. Ненужная информация сворачивается сама собой. И мозг готов сфокусироваться на главном. Эта автоматическая сортировка стимулов позволяет сконцентрироваться на том, что важно. У людей со сверхэффективным умом эта сортировка происходит не автоматически, а вручную. Человек сам должен решить, что заслуживает его внимания, а все остальное отправить на задний план. Эта ручная расстановка – вещь очень трудная. Она требует сознательного усилия. Как правило, в повседневной жизни сверхэффективным людям очень трудно решить, что сейчас важно, а что – нет. Здесь речь идет об уровне сенсорного выбора. В конечном счете, попытки сортировать стимулы так же утомительны, как сам факт их существования. Изнуренный сверхэффективный ум, заваленный сенсорной информацией, терпит ее постоянно, днем и ночью. Вот почему люди со сверхэффективным умом так мечтают отключить мозг.

Нормальный человек, услышав о такой перенасыщенности мозга, пожав плечами, скажет: «Подумаешь! Не обращай на это внимания!», – он думает, это легко. Ему действительно достаточно просто не обращать на это внимания. Обычные люди даже не представляют себе, что может переживать человек со сверхэффективным умом. Например, если он идет по

улице, его внимание полностью захвачено шумом машин, идущими прохожими, содержанием витрин. Внимание рассеивается в ста направлениях, и ему беспрестанно приходится снова концентрироваться.

С самого своего прихода в ресторан Нелли раздражает громкая музыка. В то же время она слышит гул голосов из-за соседних столиков, отовсюду доносится звон тарелок и приборов, а еще перед ней мелькают снующие официанты, плюс запах пищи, входящие и выходящие клиенты и чрезмерно яркий свет. Ей мучительно трудно сосредоточиться на разговоре друзей, сидящих с ней за столом. Для нее провести вечер в таких условиях – настоящий подвиг.

Жизнь проникает в нас через пять органов чувств. Быть человеком с гиперестезией – значит быть чрезмерно живым. Радость жизни проявляется здесь и сейчас, насыщая его чувства приятной информацией: красивые образы, мелодичные звуки, сладостные чувства, ароматы и вкусовые ощущения.

Люди со сверхэффективным умом готовы радоваться всегда: они могут растрогаться, наблюдая закат или слушая пение птицы.

Именно в эти моменты они больше всего ощущают свою непохожесть на других. Пытаясь поделиться своими чувствами с близкими, они наталкиваются на непонимание: «Ну да, классно, но это всего лишь закат. Ты же не впервые его видишь! Пойдем?» – вздыхают близкие, а то еще и подтрунивают: «Фью-фью, птички! Сколько тебе лет?»

Но гиперестезия объясняет также, почему эти люди, хоть и подвержены недолгой депрессии, но, тем не менее, сохраняют радость жизни, – молчаливую, скрытую и очень сильную, готовую вспыхнуть при первом же луче солнца.

Глава 2. От сверхчувствительности до сверхпроницательности



Сверхчувствительность

Гиперестезия значительно расширяет восприятие мира и обостряет чувствительность. Такие люди сверхчувствительны к свету, звуку, жаре, холоду и, особенно, к чрезмерному возбуждению. Часто они ни с того, ни с сего могут закричать: «Да выключите вы этот телевизор! Нечего его смотреть!» Или: «Может кто-нибудь закрыть окно?»

Благодаря тонкости чувств, человек с гиперестезией улавливает массу деталей, как правило, не заметных для других. На их глазах нередко можно заметить слезы умиления, они быстро раздражаются в стрессовых ситуациях и при малейшей несправедливости рвутся в бой. Они чувствительны к тону, словам, выражению лица и жестам говорящего. Из-за этого им необходимы уточнения. В их понимании одно слово не всегда является синонимом другому, потому что у каждого свои оттенки. Именно поэтому они так часто придираются к словам.

Люди с гиперестезией очень обидчивы, их легко задеть любой критикой, упреками, насмешками, и, если у собеседника есть какая-то задняя мысль, они обязательно инстинктивно угадают ее.

Очень неприятно, когда ты получаешь массу информации и при этом наталкиваешься на непонимание близких, которые этого не заметили. «Да нет же, ты все придумываешь!» – самая распространенная и обидная фраза, которую часто слышат сверхэффективные, едва начинают делиться с кем-то своими впечатлениями.

Уровень их интересов, качество внимания и способность чувствовать себя сопричастными окружающему миру прямо пропорциональны их гиперестезии.

В одном интервью Амели Нотомб³ объясняла заинтригованному журналисту, что она ощущает себя виноватой за каждую катастрофу,

³ Амели Нотомб (р. 1966 г.) – бельгийская писательница, пишет по-французски. Романы ее наполнены мрачными темами и гротескными фантазиями, за это читатели прозвали ее «готической принцессой Европы». – *Примеч. пер.*

происходящую в мире. «Как только происходит землетрясение, война или голод, у меня создается впечатление, что это из-за меня, что в этом есть и моя вина».

То есть любая информация глубоко трогает людей со сверхэффективным умом, потому что они чувствуют себя частью существующего мира. Подобно Амели Нотомб, сверхэффективные нередко принимают на себя ответственность за все плохое, что происходит в мире, а также корят себя за пассивность. Как мы узнаем позже, мысли сверхэффективных управляются правым полушарием. Известно, что правое полушарие отвечает за эмоции и чувства. Можно даже сказать, что вся информация, прежде чем попасть в мозг, проходит через душу. А если это так, почти невозможно оставаться рациональным и холодным. Эмоции охватывают сверхчувствительных людей, как внезапная буря. Их настроение постоянно меняется, они как будто несутся на американских горках: то их захлестывают приступы гнева и ярости, то возникает ощущение беспокойства, то вдруг накатывает депрессия. Но точно так же они могут воодушевиться, взлететь на волне эйфории и ощутить несказанную радость.

Такая сверхчувствительность порождает множество проблем. К чувству собственной беспомощности, когда надо контролировать ситуацию, добавляется непонимание собственных механизмов и неодобрение со стороны окружающих. Потому что в нашем обществе чувствительных и эмоциональных людей часто считают слабыми, незрелыми и импульсивными, а следовательно, наивными, глупыми и безрассудными. Психология немедленно навесила на них ярлык, назвав «людьми в пограничном состоянии».

Если вы принадлежите к этой группе людей, чувствительных и эмоциональных, то прекрасно все это знаете! Окружающие беспрестанно читают вам мораль и ворчат, как на малых детей: «Это просто глупо плакать или возмущаться из-за такой ерунды. Не надо все принимать близко к сердцу. Надо быть гибче». В общем, если прислушаться к этим нотациям, критике и советам, без конца изливающимся на сверхчувствительных людей, можно подумать, что в любой жизненной ситуации надо оставаться безразличными, равнодушными и бесчувственными. Так что же, это и есть единственное решение проблемы?

Еще совсем недавно так оно и считалось. Только рациональное мышление, логика и бесстрастность принимались как правильные и разумные. Эмоции же считались нашими врагами: они сбивают с толку и мешают принимать правильное решение. К счастью, в последнее время появилось другое мнение: мы стали замечать, что эмоции занимают важное место в процессе мышления и в принятии решения. Сейчас для обозначения этого эмоционального ума принято использовать термин ЭК (эмоциональный коэффициент). Этот ЭК показывает возможности индивидуума контролировать свои импульсы, индивидуальную мотивацию, сопереживание и способность находить взаимопонимание с другими людьми. У сверхэффективных есть огромный эмоциональный потенциал, он не просто их наполняет, а переполняет, и они пока не умеют его использовать.

Разумеется, у сверхчувствительных людей, постоянно испытывающих осуждение, выслушивающих критику и вынужденных стыдиться себя, сложилось о самих себе самое неблагоприятное мнение. А между тем, попробуем вообразить мир, лишенный этой сверхчувствительности. Никакой креативности, ни грамма сопереживания, ни тени юмора. Население, рациональное и умеющее осуществлять самоконтроль, живет без малейших теплых человеческих чувств. Что станет с человечеством, не способным возмущаться, бунтовать и, главное, впадать в энтузиазм, пусть даже и глупый, но такой заразительный? Сверхчувствительность – это настоящая теневая власть. Сверхчувствительность – составная часть всего. Если вы сверхчувствительны, то наверняка доброжелательны, альтруистичны и очень сердечны с теми, с кем общаетесь. Зато по отношению к себе вы требовательны и в любой момент готовы идти на попятный и посмеяться над собой. Сила вашего ума – это открытость, любознательность, чувство юмора и простодушие, живое и креативное. И, наконец,

ваше чувство справедливости, прямота, целостность и искренность не имеют себе равных. Чем скорее вы примете себя таким, как есть, тем лучше сумеете использовать эту невероятную чувствительность. Потому что ключом к эффективному использованию собственного ЭК является знание самого себя. По мере того, как вы будете сами себя постигать, вы будете понимать и смиряться со своими эмоциональными бурями. Ваши эмоции станут вашими друзьями и поводами⁴.

Сверхэмоциональность

Поскольку мозг сверхэффективных людей управляется чувствами, ничто не остается без их внимания.

Люди со сверхэффективным умом чрезвычайно нуждаются в любви, одобрении, человеческом тепле и даже в ласке, им необходима теплая и позитивная обстановка.

Их это чрезвычайно хрупко, поэтому они до болезненности чувствительны к мнению окружающих, не способны принимать его не буквально, и к тому же им нужно, чтобы их постоянно подбадривали. Людям «обычным» все это кажется нелепостью. В книге «Путешествие по другую сторону моего ума» ее автор, Джил Боулт Тэйлор⁵, рассказывает, как после инсульта вдруг ощутила эту недостаточность собственного эго, ей вдруг стало не хватать любви, нежности, заботы: ее левое полушарие оказалось «выключенным», и она была вынуждена пользоваться лишь правым. Впервые в жизни она стала улавливать добрые намерения или напряженность собеседников, и то и другое она принимала очень близко к сердцу. Для нее это было настоящим открытием. А для сверхэффективных – это самое обыденное явление.

Обучение таких людей возможно при одном условии: если учитель и сам предмет обучения вызывают у них сильные положительные эмоции. Совершенно бесполезно повторять сверхэффективным, что они работают ради учителя или ради своих родителей. Когда я объяснила все это Кристин, она улыбнулась и рассказала следующее:

«В седьмом классе я была влюблена в учителя физики: в течение целого года у меня была оценка 18/20. В следующем году нам поменяли учителя – дали пожилую женщину. К моему огорчению от потери любимого учителя прибавилось еще и то, что новая учительница была холодной и сдержанной. Ко всему прочему, у нее изо рта плохо пахло. Я делала все, чтобы не стоять к ней близко. Она вела у нас физику два года, и моя средняя оценка упала до 4/20. В тот день, когда вывешивают результаты экзаменов, из всех учителей пришла только она. На доску с нашими результатами она посмотрела обычным, ничего не выражающим взглядом. Но при виде наших оценок лицо ее просияло, в глазах появились слезы радости. Если бы я знала раньше, как она нас любит и что холодность ее – лишь маска, думаю, моя хорошая оценка сохранилась бы до самых выпускных. Потом я долго раскаивалась в том, что недооценила ее». Вы не поверите: в конце этого признания Кристин с трудом сдерживала слезы.

Сверхэффективные люди испытывают особые страдания, если им приходится работать в холодной или неприятной атмосфере или они вынуждены подчиняться приказам глупого начальника с манией величия. Они замыкаются, когда на них кричат, упрекают или давят. В

⁴ Нотамб А. Эмоции, инструкции по использованию. Издательство «Жуванс».

⁵ См. библиографию.

идеале, в работе с такими сотрудниками надо отказаться от критики и, наоборот, всячески поддерживать и подбадривать их, выражая полное доверие.

Лучший стимул для сверходаренных людей – желание быть на высоте наших ожиданий и продемонстрировать свои способности.

К сожалению, до обидного мало таких фирм, где сотрудников принято подбадривать, а не ругать.

Управление стрессом

Из работ психотравматолога Мюриэль Салмон можно понять, как стресс действует в области мозга. В мозге есть одна железа, названная миндалевидным телом, играет роль часового, в нужный момент подающего сигнал тревоги. В ее функции входит декодирование информации из внешнего мира и принятие решения, стоит ли паниковать. В ситуациях агрессии, физической или психологической, она активизируется и начинает производить в надпочечных железах гормоны стресса: кортизол и адреналин. Благодаря действиям миндалевидного тела весь организм напрягается и готовится к бегству или сражению. Гормоны стресса мгновенно открывают ресурсы организма и, обостря чувства, увеличивают скорость рефлексов и силу мышц. Кровоток, сердцебиение и дыхание ускоряются, и мышцы, готовясь к действиям, сокращаются: вы либо вступаете в бой, либо спасаетесь бегством.

Но в большинстве стрессовых ситуаций побег или сражение невозможны или неуместны. А значит, миндалевидное тело мозга объявило напрасную тревогу, произошел «перегрев». На нервные центры коры головного мозга, призванные анализировать ситуацию и смягчать реакцию, подан сигнал тревоги. Чтобы перенапряжение этой железы не привело к смерти, – а передозировка адреналина может привести к остановке сердца, как и нейронное отравление кортизолом, – мозг размыкает своеобразную цепь, поставляя иные химические вещества: морфин и кетамин, которые отключают систему тревоги. Миндалевидное тело ставится в положение «Выкл.». Как только миндалевидное тело нейтрализовано, человек как бы отключается от окружающего мира и абстрагируется от эмоций. И хотя стрессовая ситуация никуда не делась, он больше ничего не ощущает, его охватывает чувство нереальности происходящего. Это называется расстройством. Человек становится зрителем происходящих событий.

Хотя этот механизм расстройства позволяет остаться в живых, он грешит серьезными недостатками. Человек остается в стрессовой ситуации, причем никак не пытается выйти из нее, более того, в таком случае не может начаться процесс улучшения состояния. Миндалевидное тело, изолированное и обезболенное постоянными выбросами морфина и кетамина, уже не может перебросить эмоциональный шок в другую структуру – гиппокамп, такую программу обработки и стока воспоминаний и приобретенных знаний. Стрессовая ситуация останется «в памяти» миндалевидного тела. Часто в течение долгих лет при каждой ретроспекции человек мысленно переживает воспоминание целиком, оно столь же интенсивно, как и тогда, когда произошло. Поскольку миндалевидное тело вынуждено было отключиться, заложенный в памяти момент всегда будет переживаться как в первый раз. Этот механизм называется «посттравматический стресс».

У людей со сверхэффективным умом были обнаружены особая чувствительность миндалевидного тела и необычайно низкий порог реакции. Возможно, это вызвано тем фактом, что на миндалевидное тело постоянно воздействуют гиперестезия и эмоциональность, то есть оно совершенно естественным образом находится в состоянии бдительности. И тогда при каждом эмоциональном толчке происходит ментальное выключение. Префронтальная кора головного мозга, источник рассудочной деятельности, а значит, здравомыслия, выведена из игры. И размышление становится невозможным. В этом случае сверхэффек-

тивные произносят нелепицы или совершают странные поступки. Они сами же первыми будут этому удивляться, как только префронтальная доля снова начнет функционировать как надо. Вот что заставляет сомневаться в уме сверхэффективных людей: они знают, что порой кажутся такими глупыми!

Такой неожиданный уход от действительности может произойти в любом месте и в любое время. У сверхэффективных часто рассеивается внимание, они уносятся в мечты, мысленно отсутствуют. Такое обычно случается на праздничных вечеринках. Они, точно так же, как и Камилла, совершенно неожиданно «отключаются». Все разговоры кажутся им банальными и скучными, шутки – пошлыми и глупыми. Они как бы отрываются от внешнего мира и спрашивают себя, что они тут делают; единственное их желание – скорее уйти домой.

Посттравматический стресс происходит из напряженных ситуаций, откладывающихся в миндалевидном теле, и при каждой «отключке» в нем залегает еще одна, новая ситуация, которую не может обработать, обдумать и успокоить гиппокамп. Таким образом, сверхэффективные люди очень часто находятся в латентном посттравматическом стрессе. Благодаря эффекту залегания, эти стрессовые отголоски делают их все более энергичными. Похоже, некоторые такие люди предпочитают жить чуть ли не в постоянном расстройстве, пропуская через интеллект все эмоционально накопленные ситуации; таких людей уже не считают сверхчувствительными. Напротив, создается впечатление, что их ничто не волнует, что они как бы проплывают где-то рядом со своей жизнью. Благодаря защитным механизмам, к которым они прибегают для создания некой отстраненности, их можно принять за людей холодных и бесчувственных, но это лишь внешнее впечатление. Внутри у них все по-прежнему кипит и клокочет.

Гиперэмпатия

Чтобы завершить эту картину, нужно добавить, что сверхэффективные люди – гиперэмпатичны. Они улавливают, догадываются, моментально чувствуют эмоциональное состояние окружающих людей, даже если с ними не знакомы. Они всегда знают, когда у других все хорошо или, наоборот, плохо, причем чувствуют это инстинктивно.

Сверхэффективные, как губка, против своей воли впитывают чужие эмоции.

Но не путайте их эмпатию с сочувствием, это, скорее, эмоциональное вторжение. Им совсем не хочется сопереживать чужим страданиям. Совершенно неожиданно и против их воли ими овладевают эмоциональные состояния людей, с которыми они сталкиваются. Эти вторжения бывают настолько сильными, что вызывают у них усталость. Вот почему многие из них не выносят толпу и всеми способами ее избегают. Помимо шума, движения и многочисленных сенсорных возбуждений, это эмоциональное вторжение приносит им много беспокойства и утомляет их.

Вероника объясняет мне: «Хуже всего я чувствую себя в супермаркете: ощущаю малейшее раздражение людей. Поэтому покупаю все в дневное время в небольших магазинчиках. Я делаю покупки очень быстро, глядя в свой список, и стараюсь как можно быстрее уйти из этого противного места!»

Зато гиперэмпатия развивает доброжелательность. С одной стороны, она позволяет понимать людей, в результате чего пропадает желание их осуждать. Но с другой стороны, когда человек эмпатичен, он не может остаться в хорошем настроении в присутствии грустного человека. Если кто-то рядом находится в стрессе, он тоже теряет спокойствие. Поскольку сверхэффективный человек чувствует себя хорошо, только если и у других все в порядке, он изо всех сил заботится об окружающих. Не способен причинить боль намеренно, только случайно, поскольку сам первый страдает от этого. Бескорыстные по природе, они

не могут понять, как можно быть мелочным и расчетливым. Опираясь на свою логику, они полагают, что в основе всего должно лежать доброе расположение, а не расчет. Им незнакома беспричинная злоба и жестокий умысел. Это полный нонсенс. Эти качества делают их чрезвычайно уязвимыми для манипуляторов и всякого рода мошенников. Обманите их раз, потом другой, и вскоре сверхэффективные озлобятся, станут подозрительными, превратятся в параноиков и замкнутся в себе. Единственной их защитой станет изоляция.

Одно из самых ценных качеств сверхэффективных людей – они умеют слушать и оказывать поддержку попавшим в беду.

Телепатия

Если человек очень восприимчив, понимает невербальный язык, чувствует эмоции других и улавливает малейшие оттенки настроения, то он, в конце концов, сможет прочитывать и их мысли. Большинство сверхэффективных, сами того не осознавая, совершенно естественно практикуют телепатию. Обычное дело для них – знать, чего хотят окружающие. Но непрерывное внимание, которое против их воли направлено на других, может вызывать беспокойство у людей неискренних и скрывающих свои мысли.

Вот что рассказывает Кристина: «Позавчера я зашла к подруге отдать книгу. Дома ее не было, дверь открыл муж. Эта пара давно в состоянии развода, и муж считает, что жену сбили с толку ее подруги и, в частности, я. Я сразу же почувствовала его ненависть и проклятия, которые он мысленно произносит в мой адрес. Он понял, что мне известны его мысли, и еще сильнее разозлился. Я быстро ушла. Мне потребовалось много времени, чтобы очиститься от того негатива, который он на меня вылил».

Поскольку они сами хорошо понимают человеческую природу, то думают, что и их понимают так же хорошо. Равнодушие окружающих настолько шокирует и оскорбляет их, что они считают его сознательным. Они радуются, когда понимают, что это далеко не так, что большинство людей просто не умеют читать невербальные послы. Тем не менее, им грустно сознавать, что им не уделяют и сотой доли того внимания, которым они так щедро одаряют других.

Сверхпроницательность

Анни говорит мне: «Я вижу все, малейшей детали не укрыться от моего внимания. Всегда знаю, помылся человек или нет, почистил ли он утром зубы и сменил ли белье. Я замечаю нечищенные ботинки, порванный подол, оторванную пуговицу. Самые ничтожные детали бросаются мне в глаза, но при этом я воспринимаю человека в его целостности. Глядя, как он одет, как ведет себя и разговаривает, сразу понимаю, с кем имею дело. Если честно, мне это совсем не нужно, но я не могу этого не видеть. Это сильнее меня. Прекрасно знаю, что моя проницательность раздражает: даже если я ничего не говорю, люди чувствуют, что я все о них знаю, им неуютно рядом со мной. Я вижу, когда они сами себя обманывают. Малейшее мое замечание кажется им оскорбительным, они хотят избежать правды. Я сразу понимаю, что идет не так, и знаю, как это исправить. Я так одинока и устала от всего этого».

От телепатии до сверхпроницательности всего один шаг, который сверхэффективные, как правило, и совершают. Сверхпроницательный человек – значит «очень проницательный». Здесь нет ничего невероятного. Достаточно быть внимательным к самым незначи-

тельными деталям и связывать их между собой, и тогда интуитивно легко понять все, что не сказано или не видно невооруженному взгляду.

«Эти супруги повторяют, что обожают друг друга, я же думаю, что на самом деле между ними нет любви. Почему? Не знаю. Это интуиция. В течение всего вечера они ни разу не обменялись понимающим взглядом и не прикоснулись друг к другу». Как правило, на это замечание сразу отвечают: «Да нет, ты, как всегда, видишь плохое! Просто вокруг было много народа!» Когда несколько недель спустя эта пара развелась, все сильно удивлялись, а сверхэффективный расстроился. Он же говорил, но его приняли за вестника беды. А значит, ему не стоит напоминать, что он знал это заранее. Сверхэффективные, наподобие Кассандры, многое видят, слышат и чувствуют заранее, но обречены на молчание, ибо никто не желает знать об их предчувствиях.

Синдром Кассандры

Кассандра – прекрасная троянская принцесса. Сам бог Аполлон влюбился в нее, и она обещала выйти за него замуж в обмен на способность предсказывать будущее. Но, получив этот дар, Кассандра передумала и отказала Аполлону. В отместку он лишил ее дара убеждения. И, несмотря на точность предсказаний, ей никто не верил. Ее пророчества о том, что путешествие Париса в Спарту принесет несчастье, что троянский конь – ловушка и город будет полностью разрушен, не были услышаны.

Синдромом Кассандры называют способность заранее знать о будущих неприятностях и невозможность этому помешать.

Рассмотрим три точки зрения на это необычное явление.

Первая состоит в том, что люди, знающие все заранее, бесконечно страдают и живут в изоляции от общества. Им бы хотелось быть полезными, предотвращать неизбежное, но их резко обрывают как надоедливую предвестника беды. Когда предсказание сбывается, нашим ясновидящим неловко напоминать, что они ведь предупреждали! Если бы они осмелились сказать: «А я вам говорил!» – окружающие отреагировали бы негативно.

Второй момент, о котором важно поговорить, касается неспособности человека отказаться от своих предвещаний. «Вылез гвоздь вверх – молоток обратно прибьет» – гласит японская пословица. Лучше заблуждаться вместе с толпой, чем быть правым в противовес ей. Как гласит народная мудрость, «с волками жить – по-волчьи выть». И, несмотря на это, многие упорно продолжают резать правду-матку и даже проповедовать, рискуя стать всеобщим посмешищем. Кстати, смех может быть неплохим способом заставить слушать себя. Похоже, это хорошо понял Жан-Клод Ван Дамм. Он развлекает всех своими афоризмами и высказываниями, поскольку их печатают, они расходятся по всему миру! Это может получить силу убеждения. В какой-то момент люди задумаются: «А что, во всем этом есть своя доля истины!»

Что ж, Аполлон выбрал прекрасное наказание для строптивой Кассандры: дар предсказания, которым она владела, оказался бесполезным без дара убеждения. Нужно обладать неимоверной харизмой, чтобы заставить толпу поверить своим словам. А ведь могут появиться и противоположные точки зрения! Если в коллективе господствует единое мнение, любое возражение подавляется. Когда все считают, что дела идут хуже некуда, вы никогда не докажете обратное, даже если владеете конкретными фактами. Точно так же при всеобщей эйфории не будут услышаны призывы к благоразумию. Но здесь мы уже незаметно перешли к синдрому Титаника.

Если вам свойствен синдром Кассандры, помните, что каждый учится на собственном опыте, на своих ошибках. Старайтесь удерживать при себе свои предсказания: предоставьте каждому развиваться в своем ритме. В крайнем случае, если вы уверены, что ошибка при-

ведет к неприятным последствиям, сделайте два-три осторожных предупреждения, но если убедитесь, что вас не хотят слушать, сразу замолкайте. Ну, и еще самым чистосердечным тоном, как инспектор Коломбо, задайте человеку уместный вопрос, о котором он не подумал, например: «Поставить стиральную машину на балкон, чтобы освободить место? Прекрасная мысль! А как ты думаешь, куда будет уходить вода?»

Загадочные способности

Лишь когда сверхэффективные чувствуют, что их понимают и признают, они, все же с осторожностью, опасаясь насмешек, признаются, что с ними случаются паранормальные явления: телепатия, иступленное состояние чистой любви и единения с природой, ясновидение, предчувствия. Они утверждают, что могут видеть ауру, ощущать присутствие сверхъестественного и даже вспоминать предыдущие жизни...

После долгих колебаний Пьер сознался мне, что однажды, сидя в ракитнике и любуясь прекрасным пейзажем, дающим волю мечтам и фантазиям, он вдруг испытал чувство тождественности с этим ракитником, неизъяснимый покой и любовь. Это было новое волнующее состояние, его очень трудно объяснить и еще труднее принять.

Джил Боулт Тэйлор – ученый-рационалист. Однако во время инсульта она пережила почти мистическое ощущение расширения сознания. Среди прочего она описывала состояние слияния со вселенной, ощущения единого с ней целого и погружения в море вселенской любви.

Повторюсь, во всем этом нет ничего загадочного. Пьер и его ракитник – на самом деле, по-научному говоря, – единая семья. Генетический код человека состоит из тех же четырех нуклеотидов, что и у всех живых организмов. Для того чтобы слиться с природой и ощутить близость ко всему живому, не исключая насекомых и растения, достаточно это осознать.

Большинство сверхэффективных, обладая всеобъемлющим умом, чувствуют свою принадлежность ко вселенной и испытывают глубочайшее уважение к жизни во всех ее проявлениях.

Абстрактно говоря, все состоит из атомов, движущихся в потоке энергии, и мы сами – не исключение. Так, например, между столом и любым из нас есть лишь небольшая разница в несколько видов атомов и в частоте их колебаний. Все мы, от мала до велика, можем экспериментировать с этими состояниями благодаря нашему правому полушарию. Джил Боулт Тэйлор даже смогла увидеть пиксели. Реальность потеряла для нее определенные контуры. Все, что ее окружало, она видела как на картинах импрессионистов и воспринимала как движение массы точек. Мне думается, именно это и объясняет невероятную скромность сверхэффективных и их нежелание чувствовать себя выше остальных. Настолько хорошо им известно, что они всего лишь капля в океане жизни.

Что еще, по признанию сверхэффективных, мешает им, так это ощущение полного погружения в отрицательное внутреннее состояние других людей. Часто они утверждают, что чувствуют присутствие паранормального или видят столь реальные кошмары, что спрашивают себя, а не происходит ли это в параллельном мире? Я много раз слышала рассказы о паранормальном даре, о спиритическом и эзотерическом опыте. Я верю в искренность сверхэффективных, доверивших мне свои признания. Впрочем, в этой книге мне бы не хотелось развивать эту тему.

Тем, кто желает углубить свои знания по этому вопросу, я предлагаю прочесть превосходные книги Мари-Франсуаз Неве⁶. В них вы найдете то, о чем я говорила выше. Квантовая физика также может предоставить интересные факты, объясняющие некоторые из этих явлений. Я всеми способами поддерживаю людей, подверженных паранормальным явлениям, и горячо рекомендую им продолжать эти духовные искания в своем ритме с опорой на собственную интуицию. Объективно мы живем в крайне рациональном мире, где жажду единения друг с другом не может удовлетворить даже наше божество – банковская карта. Главное, оказавшись на пути духовных исканий, не забывайте о своем здравом смысле.

В первых главах книги мы исследовали эту гиперчувствительность, вашу гиперчувствительность, в основе которой – пять чрезвычайно развитых чувств. Найдите время, посмотрите, как функционируют эти весьма чувствительные датчики. Вы звучите, как хрусталь. До сегодняшнего дня вас, конечно же, упрекали в том, что вы устроены не так, как другие. Пора с этим смириться, больше того, отныне вы можете этим даже гордиться.

Получайте удовольствие от своей гиперестезии. Если каждый день вы будете все больше и больше доверять себе, то обязательно поймете широту своих скрытых способностей. Вы узнаете человека по его духам или шагам, догадываетесь, из каких ингредиентов состоит блюдо, выделяете тонкий звук флейты в музыкальной фразе. Вы можете вспомнить массу сенсорных подробностей, если согласитесь доверять своей памяти и позволите ей работать, как ей того хочется. Имейте смелость довериться своим ощущениям и интуиции. А теперь мы отправимся на правый берег вашего мозга.

⁶ См. библиографию.

Глава 3. Особый неврологический кабель

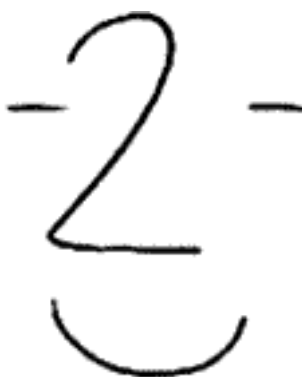


Разница между левым и правым полушариями

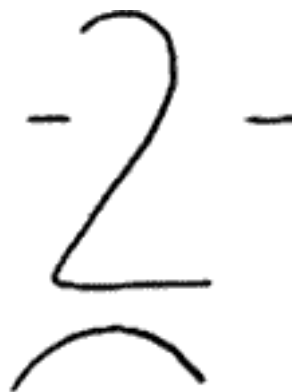
В первой части я предложила вам познакомиться со всеми аспектами вашей гиперчувствительности и ее последствиями. Сейчас же я предлагаю исследовать возможности вашей оригинальной мысли.

Большинство людей полагает, что мозг у всех человеческих существ одинаковый и поэтому и мыслят все одинаково. Это не совсем так. С биологической точки зрения, наш мозг состоит из двух полушарий, которые соединяются между собой с помощью мозолистого тела.

Когда я провожу семинар по знакомству с правым и левым полушарием, я всегда рисую на доске вот такой рисунок и спрашиваю участников, что здесь изображено:



Ответ всегда один и тот же: «Радостная рожица». Тогда рядом я рисую другую картинку:



Едва я к ним поворачиваюсь, они дружно кричат: «А здесь она не очень радостная!»

Тогда я интересуюсь у группы, почему они решили, что это лицо и откуда видно, что оно радостное или не очень. Здесь все усложняется.

– Ну, это лицо, потому что тут есть глаза, нос и рот!

– Нет, здесь нет ни глаз, ни носа, ни рта. Здесь есть две черточки и две кривые.

– Да, но все же рот улыбается!

– Рот? Какой рот? Это просто кривая линия!

Если мыслить рационально, на рисунке нет никакого лица, однако мы все его видим. Вот как можно обнаружить у нас существование двух полушарий! Левое полушарие воспринимает на рисунке лишь черточки и кривые. Больше того, узнает и двойку, потому что знакомо с символами. Правое полушарие сразу «видит» лицо и даже его эмоции, хотя и не может объяснить почему, поскольку не владеет языком.

Левое полушарие – линейное, методичное, вербальное и цифровое. Оно умеет называть, описывать, определять. Использует числа и арифметические действия, дробит единое целое на части и разбирает их одну за другой. Еще его называют символическим, абстрактным, рациональным и логичным. Оно решает задачи последовательно, хронологически, устанавливает причины, а следовательно, способно к удивительным умозаключениям. Поскольку левое полушарие осознает единичность человека, оно толкает нас к независимости и индивидуализму.

Правое полушарие живет настоящим моментом. Оно отвечает за сенсорную информацию, интуицию и даже инстинкт. Воспринимает вещи глобально и может восстановить целое, имея в своем распоряжении лишь часть, даже самую ничтожную. Очень часто правое полушарие знает, но не может объяснить, откуда. Его мысль разветвлена и изобильна, оно выдает сразу несколько решений. Чувствительное, эмоциональное, а значит, иррациональное, оно сродни человеческому роду и даже живому миру. Оттого имеет столь альтруистическое и великодушное видение мира.

Поскольку у каждого полушария своя логика, то и язык у них разный. Язык левого полушария называется цифровым. Это объективный, логичный, рассудочный язык: он объясняет, интерпретирует и анализирует. Совершенно очевидно: здесь речь идет о языке, используемом в науке, обучении и предпринимательстве. Зато оно никогда не сможет обозначить проблему и оказывается несостоятельным, когда дело касается состояния души.

Язык правого полушария состоит из фигур, символов и метафор, он является языком синтеза, целостности и служит для глобального восприятия вещей. А еще это язык юмора, звуковых ассоциаций, двусмысленностей, каламбуров и игры слов, а также смешения буквального и метафорического смысла. Он может даже сбивать с толку левое полушарие.

Теперь нетрудно понять, что люди по-разному обрабатывают информацию в зависимости от того, какое полушарие у них доминирует. Вся логика человека и даже образ его мыш-

ления зависят от того, где у него находится центр рассудочной деятельности. В большинстве случаев (от 70 до 85 %) доминирует левое полушарие. У сверхэффективных (от 15 до 30 %) доминирует правое полушарие. Разница между этими двумя полушариями настолько велика, что можно подумать, что это люди с разных планет. А все из-за того, что у них разный неврологический кабель.

Если мы думаем, что другой человек воспринимает мир и относится к жизни точно так же, как мы, то, естественно, рассчитываем на понимание с полуслова и одинаковую реакцию в определенных ситуациях. Так, каждое общество развивает свои социальные нормы и шаблоны поведения, которые не надо объяснять: они и так всем известны. Кодексы, действующие в нашем западном обществе, прекрасно подходят людям, у которых доминирует левое полушарие, потому что их большинство.

А вот сверхэффективные как раз ничего в этом не понимают. От них ускользает логика левого полушария. С детства они сталкиваются со сложными и непонятными ситуациями: их все время упрекают в глупости, дерзости или в вызывающем поведении. В школе проблем становится еще больше: они не слушают учителей и плохо себя ведут. Попытки прояснить недоразумение ухудшают положение. Взрослые, доведенные до крайности, не стараются понять их, а набрасываются с обвинениями в злом умысле, как будто дети нарочно творят дурные поступки! Сверхэффективные дети и взрослые всегда готовы к тому, что могут допустить оплошность, поэтому ощущают неловкость, находясь в обществе. Например, во время спокойной беседы вдруг наступает холодное молчание. Определенно, что-то произошло. Но что? Смущенный сверхэффективный не может понять, что же на самом деле случилось во время общения, поэтому ему трудно оценить сложившуюся ситуацию. Это непонимание усложняет социальные контакты людей с доминирующим правым полушарием. Ну почему у других все так просто?

Различие виднее, если говорить о чувстве юмора. Вот рассказ Джерома: «Больше всего я ненавижу, когда кто-нибудь начинает рассказывать анекдот. Обычно я сразу напрягаюсь при одной мысли, что надо будет рассмеяться в ответ, хотя услышанное, скорее всего, будет совсем не смешно. Анекдоты меня раздражают, а ведь надо сдержаться и не показать этого».

У сверхэффективных чрезвычайно развито чувство юмора, но оно настолько специфично, что его трудно понять. Ну и шутите между собой, в своем обществе сверхэффективных! Скорее всего, шутки, которые могут развеселить Джерома, не произведут впечатления среди людей с доминирующим левым полушарием.

Левое полушарие помогает осуществлению мечтаний и конкретизации планов.

Чтобы его развить, начните читать и писать, изучайте предметы и задачи, требующие концентрации и точности, например, займитесь поделками или шитьем. Некоторые виды спорта, особенно единоборство, помогут развить настойчивость, терпеливость и улучшат чувство равновесия.

Правое полушарие отвечает за творчество. Чтобы развить его, обратите пристальное внимание на художественные виды деятельности: живопись, рисунок, аппликацию, лепку, танец, музыку и т. д. Все это стимулирует правое полушарие. Некоторые занятия позволяют правому полушарию справляться со своей эмоциональностью и успокаивают умственное кипение: медитация, релаксация, ки-гонг, тай-ши, йога, и т. д. Все это очень вам поможет.

Можно развить функции другого полушария, но самое главное, прежде всего, принять самого себя таким, какой есть и наслаждаться удивительными возможностями своего мозга.

Умственная сверхэффективность

Разветвленная мысль

Манон должна сделать доклад по итальянскому Возрождению. Она с удовольствием приступает к работе, но чем больше углубляется в тему, тем больше теряется. Каждый новый факт влечет за собой следующий, а тот, в свою очередь, выводит на десятки других. Было бы здорово рассказать обо всех этих вещах! Но как из всей информации отобрать самую важную? И как понять, что важно, а что нет? Заинтересовавшись одной темой, она пускается в новые поиски, вдруг ее выносит на какого-то художника, и она, затаив дыхание, любуется его картинами. И, поскольку художник этот не так известен, как другие итальянские мастера, ей бы очень хотелось в своем докладе заострить внимание именно на нем, чтобы как-то реабилитировать его имя. Но ведь живопись – это всего лишь один аспект Возрождения, а говоря о пятнадцатом веке, нельзя не коснуться философской мысли того времени. Надо бы рассказать о Пико делла Мирандола, но невозможно ограничиться одним его произведением. И вот она уже с увлечением читает его философские труды, от него плавно переходит к Эразму Роттердамскому, тот уводит ее еще дальше от основной темы: ведь его мысли так проникательны! Вдруг, поняв, что ушла от заданного вопроса, она пытается сконцентрироваться на главной задаче. Обязательно надо рассказать о Козимо де Медичи, меценате, гуманисте и политике-авангардисте. И Манон вновь пускается в поиски. В своем воображении она видит себя элегантной дамой флорентийского двора: вот она, держа под руку какого-то щеголя, выходит с приема на вилле в Кареджи. Она вскакивает из-за стола. Время идет, доклад все никак не выстраивается! Теперь ей ясно, что флорентийское Возрождение – это всего лишь одна сторона итальянского Возрождения. А надо бы сказать и о том, что происходило в Риме, и в Венеции, и в... Манон растеряна: у нее ничего не получится!

Похоже, доклад будет путаным, бессвязным, бестолковым, может, даже не по теме: если ей так уж хочется рассказать о незаслуженно забытом художнике и о философии Эразма Роттердамского. Ее учитель никогда не узнает, сколько часов она провела над подготовкой доклада, сколько открытий сделала: ее скрупулезной работы никто никогда не оценит.

Как и Манон, вам свойственно то, что называется разветвленной мыслью. То есть одна мысль порождает десяток других, те, по ассоциации, в свою очередь, наталкивают вас на новые... и несть им числа. Этим объясняется тот факт, что ваш мозг непрестанно работает. Открываются как бы все новые и новые двери. Если вы, как и Манон, будете серьезно и глубоко исследовать каждую новую идею, а потом возвращаться к основной теме, это сильно осложнит вашу жизнь. Впрочем, все зависит от того, до какой степени вы готовы углубиться в детали.

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.