

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

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6890069](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6890069)*

*Эйрон Э. Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире: Азбука Бизнес, Азбука-Аттикус; Москва; 2014*

*ISBN 978-5-389-08285-4*

#### **Аннотация**

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.

# Содержание

Комментарий автора (2012 год)	8
Три исправленные редакции прямо перед вами	10
Исследования (начиная с 1996 года)	13
Первые исследования	14
Серотонин и СЧЛ	16
Почему мы настолько другие?	20
Это и вправду у нас в генах	25
Мы действительно существуем как особая группа	27
Описание DOES	29
D (от depth) – глубина обработки информации	29
O (от overstimulation) – избыточная нервозность	31
E (от emotional reactivity) – эмоциональная реактивность	34
S (от sensing the subtle) – улавливание нюансов	37
Все СЧЛ разные, и каждый из них может вести себя по-разному в то или иное время	40
Заключительные мысли	43
Предисловие	46

Что предлагает эта книга	48
Обращение к тем, кто не настолько чувствителен, как СЧЛ	49
И еще несколько слов для не-СЧЛ	51
Что вам понадобится	54
О себе	57
Исследования, лежащие в основе этой книги	61
Инструкции для читателей	64
Конец ознакомительного фрагмента.	66

# 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*

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](http://hsperson.com), где разме-

цены 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*). *Основопологающей 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 исследова-

ниях 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 превзошли те, которыми я располагала, когда только начинала 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](http://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 замеча-

ют 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 особенностью 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 нерадостного) 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 Се-

силы 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 исследования 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 разви-

тие» 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 уязвимыми, 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, пе-

реполнения, – 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 вбежали 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 отвлекло 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»<sup>1</sup>, 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

---

<sup>1</sup> 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.

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 зависимо-

сти 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.

## **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 об-

работки 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 которых 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 Джейем Белски, – идее «преимущественной чувствительности», которую авторы выдвинули, чтобы подчеркнуть присущую СЧЛ потенциальную возможность извлекать пользу из позитивных обстоятельств и вмешательств.

Кроме того, *E* – это эмпатия (empathy). В одном из исследований Бьянки Асеведо несверхчувствительные и сверх-

чувствительные 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 чувстви-

тельные 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 реакцией 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 свой-

ственно 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 ка-

ком 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, *O* 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 большой рабочий стаж) явно сумели потихоньку адаптироваться, возможно, благодаря особым мерам, принятым предусмотрительным руководством, и теперь вносили в работу компании свой вклад – глубину обработки информации и умение за-

мечать 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 приспособливаться 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 посчастливи-

лось 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 воспринима-

ют как отличающиеся от обычных, как потенциальную проблему, а следовательно, изъясн. 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 отличается 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 порть 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*

ся 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 нравится 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 медицин-

ской 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, несчастным, 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»<sup>2</sup>. Однако мне часто случалось рыдать в туалетах,

---

<sup>2</sup> Привилегированное общество американских студентов и выпускников колледжей, основанное в 1776 году.

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 вы-

нудила меня обратиться к загадочному «роковому изъяну», 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 изъяна 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».

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 отталиваться 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 забеспокоятся, 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, собственной 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.

# 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.