

Я СЛИШКОМ МНОГО ДУМАЮ



КАК РАСПОРЯДИТЬСЯ
СВОИМ «СВЕРХЭФФЕКТИВНЫМ 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	6
Часть I. Умственная организация, сложная по своей природе	17
Глава 1. Сверхчувствительные датчики	18
Гиперестезия	20
Эйдетизм	28
Синестезия	29
Эстетические странности	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

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 осно-

ве 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 благо-

дарна 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 лю-

ди — 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 де-

ти 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», пото-

му 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 устали 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 немело-

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

дичный! 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.

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 пришлось на ум назвать это «spidermind», имея в виду и быстроту их мысли, и паутину, в которой эта мысль запутывается.

ся. Но, в конце концов, термин «сверхэффективный» оказался 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 недоставать 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.

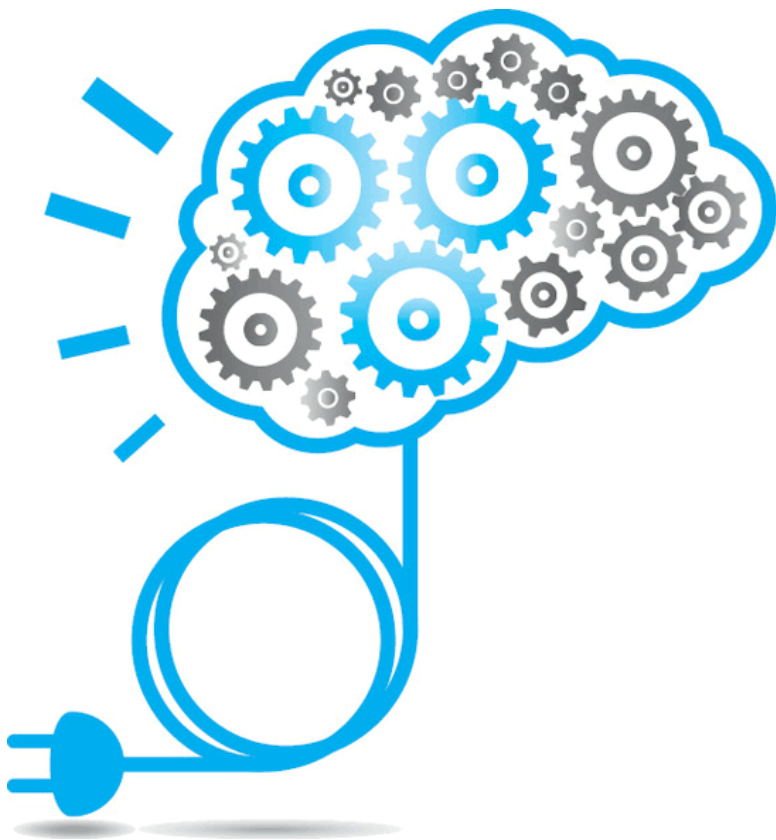
Я буду считать свою миссию выполненной, если, закрыв эту книгу, вы почувствуете, что примирились с тем, кем являетесь, и признали, что обладаете потрясающим умом. Вам надо научиться управлять им, и он прекрасно вам послужит.

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 обоим.

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 все-

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

го 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 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 каблуков по ламинату (я не люблю этот звук, он какой-то холодный). Но зачем надевать туфли на каблуках, 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 переношу, когда в магазине играет слишком громкая музыка, я сбегаю 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, перекрывает 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, принохиваясь и размышляя о моих духах; морщатся, если в воздухе пахнет табаком или одеждой предыдущего пациен-

та. 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. Доведя 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!»

Эйдетизм

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 – эйдетический.

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 – эйдетизм.

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.

Эстетические 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.

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.