



СВЕРХ
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ
как
СУПЕРСИЛА

ДЖЕНН ГРАННЕМАН, АНДРЕ СОЛО

Дженн Граннеман

**Сверхчувствительность
как суперсила**

«Альпина Диджитал»

2023

Граннеман Д.

Сверхчувствительность как суперсила / Д. Граннеман —
«Альпина Диджитал», 2023

ISBN 978-5-96-149131-9

Рейтинги и премии • Лучшая книга Amazon за март 2023 года • Входит в рейтинг «Выбор редакции Amazon» жанра нехудожественной литературы

О чем Сверхчувствительные люди переживают всё острее: плачут от счастья, страдают от критики, быстро устают. Вдобавок они часто сталкиваются с непониманием: окружающим кажется, что те просто драматизируют. Но Дженн Граннеман и Андре Соло уверены, что чувствительность – дар сродни суперсиле, ведь сверхчувствительные люди способны проявлять большую эмпатию, обладают развитой интуицией и сенсорным интеллектом. А еще их намного больше, чем кажется на первый взгляд, и авторы книги призывают принять ценность сверхчувствительности и научиться с ней жить. Для многих слово «чувствительный» имеет негативную окраску, будто человека уличили в слабости, обвинили в чем-то или, что еще хуже, оскорбили. Из этой книги вы узнаете, что такое сверхчувствительность на самом деле, как общаться и работать с чувствительными людьми, каковы они в любви и дружбе, как растить сверхчувствительного ребенка. Независимо от того, сверхчувствительны ли вы или знакомы с такими людьми, книга поможет понять и признать этот уникальный аспект личности. Гретцки и Брэди добились успеха в двух самых скоростных и brutальных видах спорта в мире, потому что даже в таких условиях преимущество на стороне чувствительных игроков. На самом деле сенсорный интеллект помогает во всех сферах: от «чутких» профессий, таких как врач или художник, до «суровых», таких как спортсмен или полицейский. Для кого? Для сверхчувствительных людей, которые не понимают, как жить со своей суперсилой, а также для их окружающих, которые не знают ничего об этом качестве. Вы окажете себе огромную услугу, если отстранитесь от тех, кто постоянно жалуется, от злых или токсичных людей и от тех, кто, выражая

сильные эмоции, остается равнодушным к эмоциональному состоянию других.
Такие люди – самые мощные распространители эмоций в мире.

ISBN 978-5-96-149131-9

© Граннеман Д., 2023

© Альпина Диджитал, 2023

Содержание

Предисловие	8
Недостающая черта личности	10
Для кого эта книга	11
Что содержит эта книга	12
Чувствительный – значит сильный	13
ГЛАВА 1	14
Чувствительность как клеймо	16
Чувствительный ли вы человек?	20
Эволюционное преимущество	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26
Комментарии	

Дженн Граннеман, Андре Соло

Сверхчувствительность как суперсила

В книге упоминаются социальные сети Instagram и/или Facebook, принадлежащие компании Meta Platforms Inc., деятельность которой по реализации соответствующих продуктов на территории Российской Федерации запрещена.

Переводчик *Д. Максимова*

Редактор *Ю. Пиениснова*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *Е. Кунина*

Корректоры *М. Прянишникова-Перепелюк, Т. Редькина*

Верстка *А. Абрамов*

Арт-директор *Ю. Буга*

Иллюстрация на обложке *Getty Images*

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© 2023 by Jennifer Granneman and Andrew Jacob

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблицер», 2023

* * *

ДЖЕНН ГРАННЕМАН, АНДРЕ СОЛО

СВЕРХ
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ
как
СУПЕРСИЛА

Перевод с английского



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2023

Всем тем, кто внутри мягче, чем кажется

Предисловие

Жили-были мальчик и девочка. Они никогда не встречались, но их истории начинаются одинаково. Оба из небогатых рабочих семей со Среднего Запада. Их близкие понятия не имеют, что с ними делать, так как они сильно отличаются от остальных детей и на это невозможно не обращать внимания.

Мальчик иногда кажется абсолютно нормальным. Он хорошо ведет себя в детском саду, вежлив с воспитателями, довольно общителен, но стоит ему выйти на прогулку с другими детьми, как он замыкается в себе и прячется. Детская площадка для него – испытание. Вместо того чтобы пинать мяч, играть в догонялки или соревноваться за звание лидера, он сбегает. Бежит от смеха, крика и прячется в своем укромном месте – в обломке старой канализационной трубы.

Поначалу воспитатели ничего не замечали, ведь к концу прогулки мальчик всегда возвращался. Но однажды он забрал с собой мяч, чтобы не чувствовать себя одиноко. В другой ситуации это показалось бы даже милым, но мячей катастрофически не хватало, и дети стали жаловаться, когда мальчик играл с ним один. Тогда воспитатели все-таки заметили что-то неладное и начали беспокоиться. Родители недоумевали. «Ну зачем ты прячешься в этой трубе? – говорили они. – Что ты там вообще делаешь?» Ответ мальчика «там тихо» не прояснил ситуацию. Родители пытались убедить сына, что надо научиться играть с остальными детьми, вне зависимости от того, насколько они громкие и гиперактивные...

Девочка, в отличие от мальчика, поначалу никуда не пряталась. Скорее наоборот: она тянется к людям и как будто видит их насквозь. Среди своих друзей она лидер, потому что безошибочно угадывает, чего хотят другие, и понимает, как сделать их счастливыми. Вскоре она стала организовывать большие мероприятия для всего района: семейные карнавалы с играми и призами или веселый дом с привидениями на Хеллоуин. Праздники она придумывает дома целыми неделями, тщательно выверяя каждую деталь. А вот когда приходит день икс, девочка не спешит веселиться на кукольном шоу или участвовать в играх и конкурсах – она остается в сторонке: слишком много людей, эмоций, смеха, криков, побед и поражений. Собственный карнавал ошеломляет ее.

И это далеко не единственная ситуация, когда ощущения, как физические, так и эмоциональные, чрезмерны для нее. Ей приходится постоянно подгонять одежду под себя – отрезать бретельки и ярлычки, чтобы не натирали кожу (и так с самого детства – мама обрезала носки ее ползунков, потому что они раздражали кожу). Она с нетерпением ждала поездки в летний лагерь, но в итоге маме пришлось забрать ее домой, потому что девочка не могла заснуть в переполненной комнате и была не способна выдерживать эмоции от интриг десятка подруг. Такие реакции удивляют или расстраивают окружающих, а их реакции, в свою очередь, удивляют или расстраивают девочку. Родители обеспокоены таким поведением: как она будет жить дальше? Тем не менее мама старается ее подбодрить, а папа советует высказывать свои мысли – это лучше, чем вертеть их в голове. Но мыслей у нее *слишком* много, хватило бы на целую библиотеку, и никто их не разделяет. Иногда ее называют чувствительной, но не в положительном смысле. Окружающим кажется, что это нужно исправить.

Мальчика, в отличие от девочки, никто не называет чувствительным. Благодаря тому, что он читает и пишет лучше всех в классе, его считают одаренным. Ему даже разрешают проводить обеденное время в школьной библиотеке – там, в отличие от столовой, тихо, и ему не приходится искать убежища. Сверстники считают его странным. Или, что самое ужасное, слабоком. Со временем такая репутация еще больше закрепляется, потому что мальчик не может скрывать эмоции, иногда плачет в школе и не выносит травли, даже если жертва не он, а кто-то другой.

С возрастом всё чаще травят именно его. Остальные мальчики терпеть не могут чудака, который вместо того, чтобы играть в футбол, гуляет в лесу, а шумным тусовкам предпочитает тишину своего дома, где он пишет романы. Он и не гонится за одобрением сверстников, за что ему приходится платить постоянными унижениями – его толкают в коридорах, издеваются во время обеда, а урок физкультуры для него хуже расстрела. Он настолько мягок и слаб, что его главный обидчик – старшеклассница, которая смеется над ним, расписывая его рубашку матерными словами. Родителям мальчик ничего не говорит, особенно отцу, который всегда учил, что обидчика нужно бить. Но мальчик никогда никого не бил...

Со временем и мальчик, и девочка начинают чувствовать, что они такие одни в целом мире. И оба ищут выход.

Выход для девочки – спрятаться. К старшим классам происходящее настолько выматывает ее, что после школы она возвращается совсем разбитой и прячется от всех в своей комнате. Она часто болеет; родители ничего ей не говорят, и девочка начинает сомневаться: беспокоятся ли они за нее?

Выход для мальчика – научиться притворяться грубым. Вести себя так, как будто ему на всех наплевать (хотя это совсем не соответствует действительности). Но такое поведение совершенно ему не подходит, как рубашка с чужого плеча. Вдобавок все становится только хуже: сверстники не уважают его, а просто отворачиваются.

Вскоре мальчик начинает прогуливать школу и проводить время с наркозависимыми музыкантами – они чувствуют всё так же остро, как он сам, и ни за что его не осуждают. Девочка ищет принятия в тоталитарной секте. Там ее убеждают, что она не странная, – у нее дар, возможно, даже особое предназначение. Но пока она, разумеется, делает то, что ей велят.

И никто не говорит мальчику и девочке: ты абсолютно нормальный человек, просто чувствительный. И если ты научишься управлять этим даром, то сможешь делать невероятные вещи!

Недостающая черта личности

В обиходе *чувствительный* человек – это тот, кто часто испытывает *сильные эмоции*: плачет от счастья, загорается энтузиазмом, страдает от критики. Чувствительность бывает и *физической*: например, к температуре, запахам, звукам. Все больше научных данных указывают на то, что эти два типа чувствительности действительно существуют и, в сущности, они равнозначны. Физическая и эмоциональная чувствительность очень близки. Так, приняв таблетку от головной боли, вы наберете меньше очков в тесте на эмпатию, поскольку лекарство снижает не только физическую, но и эмоциональную чувствительность.

Чувствительность – важнейшая черта личности, но сколько ее ни изучают, она до сих пор не совсем понятна. Благодаря технологическому прогрессу, в наши дни ученые могут точно определить, насколько вы чувствительны. Отличия мозга чувствительных людей фиксируются с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ), что позволяет изучать поведение чувствительных людей с учетом уровня их чувствительности. Тем не менее многие – среди них могут быть ваши родители, партнер или начальник – до сих пор не верят, что чувствительность действительно можно измерить.

Более того, чувствительность зачастую считается плохим качеством. Ее стараются пресекать с самого детства («Не плачь!», «Возьми себя в руки!») и используют как аргумент против взрослых («Ты преувеличиваешь», «Ты совсем расклеился»).

Надеемся, что эта книга изменит ситуацию и мы увидим мир, где слово «чувствительный» будет настолько обыденным в повседневной жизни, что ответом на фразу «Я очень чувствительный», сказанную на собеседовании или свидании, будет лишь одобрительная улыбка. Задача не из легких, но мы верим, что это возможно. Не так давно и слово «интроверт» было чуть ли не ругательством, а сейчас никто не стесняется признаться в том, что он интроверт. То же самое должно произойти и со словом «чувствительный». Мы верим: нормализация отношения общества к чувствительности, этому глубокому человеческому качеству, позволит наконец всем чувствительным людям выйти из тени, а обществу – насладиться их прекрасным даром.

За последние 10 лет нам приходилось много раз объяснять, что такое чувствительность на самом деле. И как только люди это понимали, недостающая деталь пазла сразу вставала на свое место. Люди вдруг осознавали, кто они такие и почему ведут себя так, а не иначе, или, наконец, начинали понимать детей, коллег, партнера. Поэтому мы убеждены, что чувствительность – *недостающая черта личности*. Ее недостает в повседневной жизни и в общественном сознании, в школе и на работе, в различных учреждениях, в политике, в семьях и отношениях.

Недостает и знаний о чувствительности. А потому чувствительные люди вынуждены скрывать свое истинное лицо, как делает мальчик, или везде чувствуют себя чужими, как девочка. Возможно, знаний о чувствительности не хватает и в вашей жизни. В таком случае эта книга поможет вам успокоиться и глубже понять самого себя.

Для кого эта книга

Книга ориентирована на три типа людей.

Первый тип – читатель, который уже знает о своей чувствительности и, может быть, даже считает себя *высокочувствительным*. Если это о вас, мы искренне надеемся, что вы оцените книгу и узнаете о себе много нового. Мы сделали обзор новейших исследований в самых разных областях, касающихся этого вопроса, чтобы рассказать вам о том, как направить ваш невероятный дар в нужное русло и защититься от перегрузки. Более того, благодаря этой книге вы сможете взглянуть на чувствительность под другим углом: вы поймете, как счастливо жить в нашем требовательном мире, как избавиться от навязанного чувства стыда и как в случае необходимости стать лидером (даже если это совсем не соответствует вашему типу личности). В конце концов, мы надеемся, что у вас появятся силы отстаивать вашу чувствительность в этом жестоком и несправедливом мире.

Второй тип – люди, никогда не считавшие себя чувствительными, но начавшие интересоваться некоторыми особенностями своей натуры. Возможно, вы всегда думали или реагировали не так, как другие; возможно, вы очень чуткий и ранимый, но не показываете этого; или вы просто начинаете узнавать себя на этих страницах. В таком случае мы надеемся, что в этой книге вы найдете ответы на свои вопросы и вам станет легче, когда вы увидите, как много людей проходят через то же самое, а значит, вы не одиноки. В конце концов, нет ничего плохого в том, чтобы считать себя чувствительным. В словах, именах и названиях, как известно чувствительным людям, кроется настоящая сила. Зачастую имя или название имеет для нас особый смысл, что помогает нам лучше понимать и принимать некоторые вещи.

Третий тип – наш дорогой гость, получивший книгу в подарок от друга, партнера, ребенка или коллеги. Если вы именно такой читатель, значит, в вашей жизни уже есть чувствительный человек, и он очень хочет, чтобы вы научились его понимать. И это знак доверия. Возможно, этот человек всегда с осторожностью проявлял свою чувствительность, поскольку не хотел показаться слабым или ему сложно описать словами то, что с ним происходит. В любом случае тот, кто подарил вам эту книгу, надеется, что она поможет вам понять его чувства и потребности и принять его таким, какой он есть; он просит вас встать на его сторону.

Что содержит эта книга

Первая половина книги посвящена понятию чувствительности: вы узнаете, что такое чувствительность на самом деле и что она привносит в наш мир. Также рассматриваются составляющие чувствительности: вы сможете определить, какие из них есть у вас и чувствительны ли вы. Представлено научное обоснование чувствительности. Кроме того, вы узнаете о пяти великих дарах, с которыми рождается каждый чувствительный человек. Мы расскажем о цене этих даров – перегрузке – и научим с ней справляться и жить счастливо. Наконец, мы подробно рассмотрим один из самых недооцененных даров – эмпатию – и покажем, как превратить ее из источника боли в силу, способную изменить мир.

Во второй половине книги мы углубимся в детали. Вы узнаете, как именно чувствительному человеку жить счастливо; чем его потребности отличаются от потребностей других людей; каковы чувствительные люди в любви и дружбе; как растить чувствительного ребенка; как построить хорошую карьеру. Мы раскроем также сильные стороны чувствительных людей, из которых нередко получают талантливые лидеры. Наконец, мы порассуждаем о будущем: как перестать скрывать чувствительность и начать ее ценить?

Мы живем в таком шумном и быстром мире, где всего слишком много, и с течением времени все становится только жестче и категоричнее. Тем не менее мы верим: настало время раскрыть свою чувствительность. Большие проблемы нашего мира – это возможности для чувствительных людей проявить себя и засиять. Мы уверены, что они – те самые лидеры, целители и мечтатели, которые так нужны этому миру. Остается только осознать их силу.

Чувствительный – значит сильный

Наши мальчик и девочка уже поняли, как трудно им будет жить в этом мире. Повзрослев, они нашли лишь половину решения. Мальчик устроил свою жизнь так, чтобы можно было развезать на велосипеде по Мексике, отпустив себя и поток мыслей, и писать книги, проводя ночи под открытым небом. Он выбрал осмысленную жизнь, где нет места перегрузке. Но он все еще отрицает свою чувствительность и скрывает сильные эмоции.

Девочка, наоборот, всегда хорошо осознавала свою чувствительность: во всех аспектах жизни она руководствовалась зовом сердца. Вот только у нее никак не получалось устроить жизнь так, чтобы ей было хорошо. Она обжигалась в болезненных отношениях, хваталась за разные профессии, которые, как ей казалось, должны были наполнить ее жизнь смыслом: журналистика, маркетинг, преподавание... Но все это выматывало ее чувствительный мозг до такой степени, что домой она возвращалась будто в тумане. И снова к ней подкрадывалось выгорание...

А потом они встретились.

Случилось нечто очень любопытное. Девочка научила мальчика принимать его чувствительность, и он наконец-то перестал скрывать свои эмоции. Мальчик научил девочку жить иначе – так, чтобы она больше не чувствовала себя измотанной. Они стали командой, вместе создали сайт и наконец-то зажили счастливо.

Они и написали эту книгу.

Этими девочкой и мальчиком были мы – Дженн Граннеман и Андре Соло. Дженн сбегала из тоталитарной секты и научилась находить опору и силы внутри себя, а не в одобрении окружающих. Андре оставил велосипед (он утверждает, что временно!) и научился гордиться своей чувствительностью. Вместе мы создали сайт для таких же, как мы, – Highly Sensitive Refuge («Убежище для высокочувствительных»): <https://highlysensitiverefuge.com>. Мы чувствительные и гордимся этим!

Наша история – один из множества примеров того, как чувствительность становится силой. Каждый выбирает свой путь. Но первый – и самый сложный – шаг для всех одинаков: перестать воспринимать чувствительность как недостаток. Это ваш дар.

ГЛАВА 1

Чувствительность: клеймо или суперсила?

Терпеть не могу хаос. Ненавижу, когда громко. Плачу, глядя на картины. Нет, я не сумасшедшая; я классический пример высокочувствительного человека.

ЭНН-МАРИ КРОСТУЭЙТ

Шел 1903 год. Европейские города вступали в новую эру. Пикассо танцевал в «Мулен Руж», электрические огни уже горели во всех ночных клубах. Вместо привычных экипажей по делам теперь разъезжали на автомобилях, телеграф передавал сообщения на любые расстояния, а свежие новости разлетались по миру за считанные минуты. Технологии проникли и в дома: музыку на вечеринках теперь включали на граммофоне. Иногда музыка сопровождала посещение картинной галереи, а иногда заглушала звуки, доносящиеся с улицы, где прокладывали новые канализационные трубы. Прогресс кипел и в сельской местности: фермеры познавали чудеса техники. Жизнь менялась, и считалось, что к лучшему.

Не отставал в этом плане и немецкий Дрезден. И вот местные власти решили продемонстрировать собственные достижения и заодно перенять достижения других городов. В Дрездене провели голосование, создали специальные комитеты, организовали городскую выставку и ряд публичных выступлений. Среди докладчиков был философ и социолог Георг Зиммель. Сейчас о нем мало кто знает, но в начале XX века он пользовался большой популярностью. Именно он одним из первых стал серьезно изучать межличностные коммуникации. В своих работах он охватывал все аспекты современной жизни – от взаимосвязи денег и счастья до причин флирта. Если местные власти ожидали, что Зиммель будет прославлять прогресс, то они глубоко заблуждались. Он не воспевал прелести современной жизни – его интересовало, как прогресс повлияет на человеческую душу.

С точки зрения Зиммеля, новые технологии не просто повысили эффективность деятельности человека – они создали новый мир, где мозг подвергается большим испытаниям, потому что мы вынуждены всегда быть в курсе инноваций и идти в ногу со временем^[1]. Зиммель описывал нескончаемый поток «внешних и внутренних впечатлений» в загруженном, быстром и шумном мире. Опережая свое время, он предположил то, в чем сейчас никто не сомневается: запас «духовной энергии» ограничен и в условиях постоянной стимуляции расходуется слишком интенсивно^[2]. При этом одна сторона нашей психики, которая концентрируется на достижениях и работе, с этим справляется, а другая, отвечающая за душу и эмоции, атрофируется. Люди, по мнению Зиммеля, слишком чувствительны для такой жизни.

Поэтому больше всего Зиммеля интересовало, как люди адаптируются к такой нагрузке и справляются с ней. Реагировать на всю новую информацию осознанно не получалось – люди неизбежно становились «блазированными», то есть апатичными: подавив свои чувства, они сосредоточились на деловых отношениях и отказались от эмоциональных переживаний^[3]. Люди были вынуждены адаптироваться таким образом. Каждый день появлялись страшные новости: извержение вулкана Монтань-Пеле, в результате чего за считанные минуты погибли 28 000 человек; ужасы британских концлагерей в Африке и множество других событий, о которых сразу становилось известно. При этом количество людей постоянно росло: бездомные заполнили улицы, а в трамваях было не протолкнуться. Откуда в таких условиях взяться эмпатии или хотя бы принятию других людей? Сердца охладели. Ненасытный внешний мир поглотил внутренний, а вместе с ним и способность к духовному контакту.

Георг Зиммель предупреждал: если общество продолжит жить в таких условиях, люди будут «нивелированы и поглощены»^[4]. Как вы уже наверняка догадались, его слова тогда

не восприняли всерьез. Однако эссе Зиммеля «Большие города и духовная жизнь» вызвало серьезный общественный резонанс. Оно распространялось молниеносно, потому что автор выразил словами то, что многие уже ощущали: мир стал *слишком* быстрым, *слишком* громким, *слишком* сложным и подавляющим.

Все это происходило более 120 лет назад, когда жизнь текла со скоростью повозки с лошадью, – до изобретения интернета, смартфонов и социальных сетей. Сегодня мы загружены гораздо больше: работаем до поздней ночи, заботимся о детях или пожилых родителях, хотя о нас тоже не помешало бы позаботиться, и дружим по переписке где-то между сотней других задач. Неудивительно, что мы подвержены стрессу, выгоранию и тревожности. Сегодняшний мир перегружен гораздо больше, чем во времена Зиммеля. По примерным подсчетам, мы ежедневно потребляем больше информации, чем среднестатистический представитель эпохи Возрождения за всю свою жизнь^[5]: к 2020 году – около 2 500 000 000 000 000 байт данных в день^[6]. Соответственно, при таком темпе около 90 % всех данных в истории человечества появилось за последние пять лет. И теоретически каждый фрагмент этих данных так или иначе был кем-то воспринят.

Однако человек не создан для безграничного потребления. Наш мозг – инструмент чувствительный. Ученые, которые его исследовали, пришли к выводу: возможности мозга ограничены, у него есть определенный лимит, как и говорил Зиммель^[7]. Выход за пределы этого лимита ведет к перегрузке, причем неважно, какой вы человек и насколько вы устойчивы. Реакции замедляются, становится труднее принимать решения, появляется раздражительность или усталость. В конце концов все это приводит к печальному результату – эмоциональному выгоранию. Такова реальность для разумного эмоционального существа. Нашему мозгу, как перегревшемуся движку, иногда нужно остужаться. Зиммель прав: человек – чувствительное создание. Но он не знал, что не все люди чувствительны в равной степени. На самом деле некоторые восприимчивы физически и эмоционально намного больше, чем другие. Представители этого типа людей, которых мы и называем чувствительными, воспринимают мир значительно глубже и острее.

Чувствительность как клеймо

Возможно, вам все еще не хочется, чтобы вас называли чувствительным, не говоря уже о таких эпитетах, как *сверхчувствительный* или *высокочувствительный*. Для многих слово «чувствительный» имеет негативную окраску, будто человека уличили в слабости, обвинили в чем-то или, что еще хуже, оскорбили. Слово «чувствительный» употребляется в различных смыслах и в большинстве случаев подразумевает нечто постыдное. В частности:

■ Называя чувствительным другого, мы подразумеваем, что он не понимает шуток, обижается без видимых причин, слишком часто плачет, чересчур остро на все реагирует и не выносит критику или чужое альтернативное мнение.

■ Называя чувствительным себя, мы подразумеваем, что принимаем все слишком близко к сердцу.

■ Чувствительность ассоциируется с мягкостью и феминностью, поэтому мужчины зачастую не хотят проявлять чувствительность.

■ Тема чувствительности, скорее всего, заденет, разозлит, оттолкнет или смутит участников диалога.

■ Слово «чувствительный» часто используют вместе с неким «усилителем»: «Не будь *таким* чувствительным! Почему ты *настолько* чувствительный?»

Приведенные примеры позволяют понять, почему некоторым людям так не хочется, чтобы их считали и называли чувствительными. Случай из жизни: пока мы писали эту книгу, члены семьи и друзья интересовались, о чем же она будет. Мы отвечали: о высокочувствительных людях. Некоторые люди, понимая значение этого термина, воспринимали наш ответ с воодушевлением: «Это же про меня!», «Вы пишете обо мне!». Но по большей части нас понимали неправильно, и это было очевидно. Некоторые думали, что мы пишем о том, что общество в наши дни стало чересчур политкорректным; другие – что мы раздаем советы о том, как перестать обижаться на все подряд (выражение «нежная фиалка» звучало при этом очень часто).

Мы попросили подругу-писательницу прочитать черновой вариант книги и поделиться своим мнением. Как оказалось, читая нашу книгу, она осознала, что и сама относится к чувствительным людям, как и ее партнер. Это откровение ее обнадежило. Но когда она подняла эту тему с партнером, он начал защищаться и протестовать: «Если бы меня назвали чувствительным, я бы обиделся».

Чувствительность как черта личности приобрела плохую репутацию: ее ошибочно ассоциируют со слабостью, с дефектом, который нужно исправить. Наберите в поисковой строке Google слово «чувствительный» – и вы всё поймете: на декабрь 2021 года среди связанных запросов были «подозрительный», «смущенный» и «неполноценный». Запрос «Я слишком чувствительный» выдаст вам статьи типа «Я слишком чувствительный. Как мне закалиться?» или «Как перестать быть таким чувствительным»^[8]. Из-за недопонимания чувствительности даже чувствительные люди стали стыдиться этой черты своей личности. Уже много лет мы управляем виртуальным сообществом чувствительных людей под названием Highly Sensitive Refuge («Убежище для высокочувствительных»). И даже несмотря на растущую осознанность, читатели до сих пор периодически спрашивают нас: «Как мне перестать быть таким чувствительным?»

Наш ответ – *не переставать*, потому что все эти стыдные определения не имеют ничего общего с чувствительностью.

Что такое чувствительность на самом деле

Все началось с наблюдений за младенцами: исследования показали, что одни дети остро реагируют на новые объекты и запахи, а другие остаются равнодушными^[9]. В 1980-х годах психолог Джером Каган провел в своей лаборатории ряд исследований с участием около 500 младенцев. Перед ними трясли яркими игрушками типа Винни-Пуха, к их носам подносили ватные палочки, смоченные разбавленным спиртом, а на экране проецировали лицо человека, говорившего нарочито страшным искусственным голосом. Некоторые дети не реагировали на раздражители и сохраняли спокойствие все 45 минут эксперимента. Другие сразу начинали двигаться, толкаться, дергаться, извиваться и даже плакать. Таких детей Каган обозначил термином *высокореактивные*, а остальных – *низкореактивные* или реактивные приблизительно в пределах нормы^[10]. Высокореактивные малыши демонстрировали повышенную чувствительность к окружающей среде, и эта черта, вероятно, была присуща им с самого рождения. Но будет ли так продолжаться всю жизнь?

Сегодня мы точно знаем: да, будет. Джером Каган и его коллеги следили за детьми вплоть до их взросления. Высокореактивные младенцы к 30–40 годам превратились в высокореактивных взрослых. Они до сих пор остро реагируют на все: нервничают в толпе, слишком много думают и беспокоятся о будущем. А еще они упорно трудятся и добиваются успеха. Многие из них с отличием окончили школу, построили карьеру и без труда нашли себе друзей^[11]. В их жизни все сложилось хорошо: они достигли уверенности в себе и внутреннего спокойствия, сохранив при этом чувствительность.

Каган ассоциировал подобный темперамент со страхом и беспокойством и связывал его с миндалевидным телом (так называемый центр страха в головном мозге); при этом страх, который он наблюдал у высокореактивных младенцев, исчез во взрослом возрасте^[12]. Выводы Кагана подтверждаются и другими исследованиями^[13], наиболее заметны среди них работы Элейн Эйрон, которая одной из первых стала рассматривать чувствительность с научной точки зрения; благодаря ей мы знаем, что это нормальная черта^[14]. Личностная особенность, обнаруженная Каганом, сегодня известна под разными названиями: сенсорная чувствительность, биологическая чувствительность к окружающей среде, дифференциальная восприимчивость, широко применяется термин «*высокочувствительные люди*», ВЧЛ (Highly Sensitive People, HSP), введенный Элейн Эйрон; есть даже такой вариант, как «орхидеи и одуванчики», где чувствительные люди сравниваются с орхидеями, в отличие от менее чувствительных одуванчиков. Из всего перечисленного выше ученые выработали единый термин: *чувствительность к окружающей среде*, который мы и будем использовать в своей книге, или, для краткости, просто *чувствительность*.

Вне зависимости от принятой терминологии чувствительность означает способность так или иначе ощущать и воспринимать раздражители внешней среды и реагировать на них определенным образом. Эта способность подразделяется на два уровня: 1) восприятие информации с помощью органов чувств; 2) обработка информации и способность связывать ее с уже имеющимися знаниями, воспоминаниями или идеями. Чувствительные люди острее реагируют на обоих уровнях. Они естественным образом воспринимают больше информации из внешней среды, глубже и тщательнее обрабатывают ее и в большей степени подвержены ее влиянию. Основная часть информации обрабатывается бессознательно – многие даже не замечают, как они это делают. И так относительно всего, что воспринимает чувствительный человек.

Однако мы предпочитаем упрощенное определение: если вы чувствительны, все влияет на вас сильнее, но и получаете вы больше.

Наиболее подходящий синоним к слову «чувствительный» – *отзывчивый*. Если вы чувствительны, то ваши тело и мозг гораздо активнее реагируют на окружающий мир. Вы острее

переживаете расставания, боль, потери, а еще чутко реагируете на красоту, счастье и новые идеи. Там, где другие проходят не останавливаясь, вы погружаетесь в самую суть. Вы продолжаете осмысливать и анализировать, когда остальные уже успели сдать и переключиться на что-то другое.

Не только творцы и гении

Чувствительность – это абсолютно нормальная часть жизни. Все люди (и даже животные) в той или иной мере восприимчивы к окружающей среде. Каждый из нас иногда плачет, страдает, чувствует себя подавленным из-за стрессовых ситуаций. Но также мы можем углубляться в размышления, наслаждаться красотой и целиком отдаваться тому, что нас действительно интересует. Однако некоторые люди более других восприимчивы к внешней среде и переживаниям, и именно их мы и называем *высокочувствительными*.

Как и любая другая черта личности, чувствительность имеет различные градации: низкая, средняя, высокая чувствительность. Любая из этих градаций – вариант нормы. Высокочувствительные люди далеко не в меньшинстве: последние исследования показывают, что они составляют примерно 30 % населения; еще 30 % – низкочувствительные, а оставшиеся 40 % находятся где-то посередине между этими двумя полюсами^[15]. Другими словами, высокая чувствительность – это не отличительная черта творцов и гениев; она встречается у каждого третьего в любом городе, в любом учреждении, в любой школе. Она одинаково распространена как среди мужчин, так и среди женщин. Хотя считается, будто чувствительность не мужская черта, это не отменяет того факта, что и мужчины могут быть высокочувствительными.

Своими словами: что для вас значит быть чувствительным?

«Я чувствительная, и большую часть жизни я думала: со мной что-то не так, ведь я не встречала никого похожего на меня. Теперь же я считаю, что это дар. У меня богатый и яркий внутренний мир, и мне никогда не бывает скучно. Мне даже жаль друзей, которые чувствуют поверхностно: им недоступно глубокое внутреннее единение с природой, искусством и с самой Вселенной во всех ее невероятных проявлениях. Они не задаются серьезными вопросами о жизни и смерти, а вместо этого обсуждают фильмы или планы на выходные».

Салли

«Для некоторых людей "чувствительный" значит обидчивый или слабый. Но на самом деле это большое преимущество: вы можете чувствовать эмоции других людей так же, как свои. Для меня быть чувствительным – значит проявлять уважение и доброту к самому себе и к другим. Это уникальное и очень важное мироощущение, доступное далеко не каждому».

Тодд

«Когда речь идет о парнях, на передний план выступает токсичная маскулинность со своими ярлыками: если ты чувствительный, значит, ты женоподобный, капризный или обидчивый. На самом деле это не про меня. Я понимал себя и свои чувства и не соотносил себя с этими ярлыками, но никак не мог определить, кто же я. А потом наткнулся на литературу о ВЧЛ (высокочувствительных людях)».

Дэйв

«Слово "чувствительность" с детства означало для меня что-то плохое, поскольку отец постоянно говорил мне: "Ты слишком чувствительная". Теперь я вижу все в другом свете. Мне нравится быть такой, и я знаю, что в нашем черством мире это хорошая черта. Даже если бы я могла, я бы ни на что ее не променяла. Мне нравится глубоко и тонко чувствовать все, что меня окружает».

Рене

«Раньше я думала, что чувствительность – это слабость. Мои близкие и бывший муж постоянно твердили, что мне нужно повзреть или научиться не принимать все близко к сердцу, поскольку я вечно слишком остро реагирую. Меня часто осуждали за это. Теперь этих людей в моей жизни нет, а чувствительность я воспринимаю как силу. Я снова поступила в магистратуру, чтобы сменить профессию и стать психотерапевтом. А свою чувствительность я использую для того, чтобы помогать другим».

Дженни

Чувствительный ли вы человек?

Возможно, вы раньше всех замечаете дубовые нотки в шардоне; возможно, вы переполняетесь эмоциями, слушая Девятую симфонию Бетховена, или плачете, когда смотрите видео, где спасают животных. Может быть, вы не в состоянии сосредоточиться, если кто-то поблизости громко стучит по клавиатуре. Все эти мелочи могут быть признаками повышенной чувствительности, и многие из нас гораздо чувствительнее, чем думают.

Ниже приведен чек-лист наиболее распространенных особенностей чувствительных людей. Чем больше утверждений, с которыми вы согласны, тем выше ваша чувствительность. Совсем необязательно собирать 100 % утверждений или соответствовать всему написанному в этой книге, чтобы считаться чувствительным человеком. Помните: чувствительность имеет разные градации, и каждый человек чувствителен в той или иной степени.

Кроме того, имейте в виду, что жизненный опыт напрямую влияет на проявление чувствительности. Например, если вы с юного возраста привыкли отстаивать личные границы, то стремление угождать людям или уходить от конфликта вам, в отличие от некоторых чувствительных людей, несвойственно. Другие аспекты личности также влияют на проявления чувствительности. Так, если вы относите себя скорее к экстравертам, чем к интровертам, на восстановление вам нужно меньше времени.

Итак, с какими из утверждений вы согласны?

Как правило, перед тем как приступить к выполнению какой-либо задачи, вы берете паузу, чтобы мозг успел обработать информацию.

Вы замечаете мелкие детали, например едва уловимую разницу оттенков на картине или какую-либо эмоцию, на мгновение отразившуюся на лице вашего коллеги.

Вы часто испытываете сильные эмоции; вам сложно избавиться, например, от гнева или грусти.

Вы часто проявляете эмпатию даже по отношению к чужим людям или к тем, о ком просто услышали в новостях; вы легко можете поставить себя на место другого человека.

На вас влияет чужое настроение; вы легко заражаетесь чужими эмоциями и ощущаете их как свои собственные.

Вы быстро устаете и испытываете стресс и эмоциональное истощение в шумных оживленных местах – в многолюдном торговом центре, на концерте или в ресторане.

Вам нужно много времени на восстановление, чтобы поддерживать энергию на определенном уровне; иногда необходимо отстраниться от людей, чтобы успокоиться и проанализировать свои мысли и ощущения.

Вы видите людей насквозь и с удивительной точностью распознаете их мысли и чувства.

Вам тяжело смотреть жестокие или страшные фильмы и видеть жестокое обращение с людьми или животными.

Вы ненавидите торопиться и предпочитаете все делать не спеша и тщательно.

Вы перфекционист.

Вам сложно работать под большим давлением, например, когда ваш начальник оценивает вашу работу или когда вы участвуете в соревновании.

Иногда внешняя среда становится вашим врагом: стул с жесткой спинкой, слишком яркий свет, слишком громкая музыка – все это мешает сосредоточиться или расслабиться.

Вас пугают неожиданные звуки и шум – например, если к вам незаметно кто-то подкрадывается.

○ Вы мыслитель; вы глубоко задумываетесь о жизни и о том, почему все устроено именно так, а не иначе; возможно, вас удивляет, что далеко не всех людей так же сильно интересуют тайны человеческой природы и Вселенной.

○ Одежда имеет для вас большое значение: колючая ткань или тесные брюки могут испортить ваш день.

○ Ваш болевой порог ниже, чем у других.

○ У вас живой и красочный внутренний мир; вас можно назвать творческой личностью с развитым воображением.

○ Вы видите яркие сны (возможно, кошмары).

○ Вам сложнее, чем другим людям, адаптироваться к изменениям.

○ Вас когда-либо характеризовали как стеснительного, капризного, впечатлительного, ранимого, слишком чувствительного человека; говорили, что с вами сложно общаться и взаимодействовать.

○ Вас называли честным, сознательным, мудрым, проницательным, увлеченным или восприимчивым человеком.

○ Вы хорошо считываете окружающую обстановку и настроение людей.

○ Вы чувствительны к изменениям в еде и уровню сахара в крови; вы раздражаетесь, если давно не ели.

○ Вы сильно реагируете даже на небольшое количество принятого алкоголя или кофеина.

○ Вам легко заплакать.

○ В отношениях вы стремитесь к гармонии, поэтому очень тяжело переживаете конфликты; возможно, вам становится плохо даже на физическом уровне; из-за этого вы часто уступаете людям или делаете все возможное, чтобы избежать недопонимания.

○ Вам нужны глубокие и эмоционально насыщенные отношения; мимолетные или поверхностные связи вас не устраивают.

○ Ваше мышление очень подвижно; из-за этого вы часто находитесь в дисгармонии с окружающими и чувствуете себя одиноко.

○ Слова имеют для вас огромное значение: вы тяжело переживаете словесные оскорбления или критику.

○ Вам свойственна саморефлексия, вы хорошо знаете свои сильные и слабые стороны.

○ Вы восприимчивы к искусству и красоте, будь то музыка, живопись или осенняя листва в лучах солнца.

Помимо этого, вы можете самостоятельно оценить, что дается вам легко, а что с трудом. Если большинство утверждений, приведенных в таблице 1, относятся к вам, скорее всего, вы чувствительны.

Таблица 1. Чек-лист для определения чувствительности

Мне легко...	Мне трудно...
<ul style="list-style-type: none"> ■ Распознавать чужие эмоции или намерения ■ Делать работу неторопливо и тщательно, чтобы добиться лучшего результата ■ Замечать детали, которых не видят другие ■ Находить оптимальные решения, которые приносят пользу всем ■ Видеть красоту и смысл в повседневной жизни ■ Заниматься искусством, быть креативным или генерировать уникальные идеи ■ Проявлять эмпатию к окружающим, особенно когда им больно 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Справляться с сильными эмоциями других людей, особенно если это гнев, стресс или разочарование ■ Работать под давлением или наблюдением ■ Ставить собственные нужды и интересы превыше всего ■ Игнорировать навязчивые запахи, неприятные текстуры, резкие звуки ■ Переносить шум и хаос, чрезмерную загруженность или активность внешней среды ■ Находиться в некомфортной обстановке или тяжелых условиях ■ Смотреть сцены насилия или читать о насилии

Возможно, сейчас вы впервые в жизни осознаёте, что на самом деле чувствительны. Если это так – добро пожаловать в наш клуб, вы не одиноки. На самом деле вы находитесь в прекрасной компании: чувствительными были многие ученые, художники, писатели и лидеры общественных движений. Без чувствительных людей у человечества не было бы многих вещей:

- теории эволюции;
- микробной теории;
- «Вестсайдской истории»;
- саундтрека к «Звездным войнам»;
- отмены апартеида;
- студии Ghibli;
- книги «Я знаю, отчего птица поет в клетке» (I Know Why the Caged Bird Sings);
- Netflix;
- пирамиды потребностей Маслоу;
- картины «Поцелуй»;
- Декларации независимости;
- несменяемого токена (NFT);
- романа «Франкенштейн»;
- детского сериала «Соседство мистера Роджерса»¹.

¹ По списку сверху вниз: Чарльз Дарвин, Джироламо Фракасторо и Луи Пастер, Джером Роббинс, Джон Уильямс, Нельсон Мандела, Хаяо Миядзаки, Майя Энджелу, Рид Хастигс, Абрахам Маслоу, Густав Климт, Томас Джефферсон, Кевин Мак-Кой, Мэри Шелли, Фред Роджерс. Мы не можем знать наверняка, считали ли они сами себя чувствительными, но, судя по их высказываниям, интервью, биографиям, все они обладали тем, что отличает высокочувствительных людей.

Важнее всего понимать, что вы не плохой и не дефективный. Напротив, вы обладаете суперсилой, благодаря которой человечество выживало миллионы лет.

Эволюционное преимущество

Помимо того что чувствительность – норма, это замечательная вещь во многих отношениях. Ученые считают чувствительность эволюционным преимуществом, которое помогает организмам выживать в самых разных условиях. Чтобы в этом убедиться, достаточно посмотреть на внушительный список биологических видов, имеющих эту особенность. Это кошки, собаки, рыбы, птицы, грызуны, насекомые и многочисленные приматы^[16]. Более того, ученые обнаружили, что чувствительность многократно эволюционировала у различных приматов, что говорит о ее преимуществах в вопросах выживания и размножения. Эти преимущества станут очевидны, если просто понаблюдать за группой бенгальских макак^[17]. Одно из исследований показало, что чувствительные макаки, о которых заботились матери, выросли развитыми, умными особями, устойчивыми к стрессу; они зачастую становились лидерами среди своих сородичей.

Чувствительность нередко встречается среди животных. Возможно, вы были свидетелем того, как белка, исхитрившись, ловко подобралась к кормушке для птиц, а может, у вас есть исключительно умный питомец. Например, один из котов Дженн, Мэтти (кстати, мы думаем, что он высокочувствительный), научился открывать дверцы шкафа.

Это преимущество было определяющим еще для первобытных людей, таковым оно остается и до сих пор. Умение замечать закономерности и ключевые детали зачастую помогает чувствительным людям предсказывать события, потому что у них хорошо развита интуиция. Связь между интуицией и чувствительностью подтверждается различными исследованиями. Так, в одном из них чувствительные люди обогнали остальных в азартных играх; другое исследование, где использовали компьютерную симуляцию естественного отбора, показало, что чувствительные люди со временем опережают менее чувствительных по многим показателям: они дольше других изучали возможные варианты решения задач и сопоставляли их с прежними результатами, и такая тактика принесла им достаточно ресурсов, чтобы с лихвой компенсировать затраченное время и энергию^[18].

На основе полученных данных ученые выдвинули теорию, что чувствительные люди увеличивают шансы на выживание всего человечества. Замечая то, что другие упускают, легче избегать хищников и угроз и находить ресурсы. Приобретенный опыт позволит избежать ошибок в будущем и уберечь от опасности других людей. Хорошо понимая мысли и чувства окружающих, чувствительные люди способны объединять других и помогать им сотрудничать.

Так что даже в тундре или в джунглях чувствительность – преимущество. Когда-то чувствительные люди были предсказателями погоды, духовными проводниками или следопытами. Если применить это к учителю, брокеру на фондовом рынке или генеральному директору крупной компании, становится очевидным: чувствительные люди до сих пор опережают других, даже если общество так не считает.

Мир нуждается в чувствительных людях и их суперсиле

Одна медсестра очень не любила жаловаться, но никак не могла отделаться от смутного ощущения, что что-то идет не так (ее последняя пациентка, женщина средних лет, восстанавливалась после операции на сердце). История этой медсестры, назовем ее Энн, рассказана в книге Теда Зеффа «Сверхчувствительные люди: От трудностей к преимуществам» (The Power of Sensitivity: Success Stories by Highly Sensitive People Thriving in a Non-Sensitive World)^[19].

Энн из Канады. Она проработала медсестрой в реанимационном отделении более 20 лет. «Я из тех медсестер, – рассказывает она, – которые прекрасно себя чувствуют в бешеном ритме

реанимационного отделения; но все выходные я лежу на диване и смотрю телевизор, пытаюсь восстановиться. Коллеги смеются надо мной, потому что мой досуг отличается от их досуга: большинство из них и вне работы постоянно ищут острых ощущений»^[20].

До какого-то момента пациентка Энн шла на поправку, и доктор решил, что она больше не нуждается в лечении. Энн могла бы просто вычеркнуть ее из списка своих подопечных и передать хирургической бригаде, но не сделала этого из-за внутреннего голоса, который твердил: что-то не так. На каждом осмотре пациентке понемногу становилось хуже: например, она могла спокойно лежать только на правом боку, что было очень странно.

Не так давно Энн выяснила, что она чувствительный человек, поэтому на работу в тот день пришла с четким осознанием своих суперспособностей. Во время перерыва она пыталась проанализировать происходящее: «Если тело [пациентки], – рассуждала она, – хотело о чем-то мне сказать, то о чем? И почему я так переживаю?»^[21] Скорее всего, благодаря своей чувствительности она заметила детали, на которые никто из бригады еще не обратил внимания. Обычно к концу смены Энн чувствовала умиротворение: она уходила домой с чувством выполненного долга, зная, что кому-то помогла. Но на этот раз все было иначе...

Энн размышляла о том, что произойдет, если она станет противоречить доктору. Медсестрам, которые выходят за рамки субординации, часто делают выговоры, их могут отправить на переквалификацию и даже уволить. Но если ничего такого и не случится, Энн все равно не хотела обижать или расстраивать коллег: она знала, что натянутые отношения в коллективе влияют и на отношение к пациентам. К тому же она честно признавала, что побаивалась главного хирурга, который курировал пациентку.

Несмотря на свои страхи, Энн знала, что нужно высказаться. «Я понимала, что, скорее всего, я ее единственный шанс выжить», – говорит она^[22]. Когда один из докторов отверг ее предположения, она не растерялась и обратилась к другому; тот воспринял информацию серьезно и предложил Энн самостоятельно провести диагностику при помощи портативного аппарата УЗИ, чтобы проверить, не скапливается ли жидкость вокруг сердца пациентки. Энн согласилась, хоть и с тяжелым чувством, поскольку ей не хотелось проводить процедуру без согласия хирурга. Обследование сразу подтвердило ее опасения: у пациентки обнаружился крупный тромб; еще несколько минут – и сердце могло остановиться. Пациентку экстренно отправили на операцию, чтобы удалить тромб. Так благодаря Энн пациентка полностью восстановилась. Позже Энн сказали: если бы не она, женщина погибла бы.

«Я рада, что смогла использовать высокую чувствительность во благо, – говорила Энн, когда все было позади. – Теперь я точно знаю, что моя наблюдательность и внутренняя сила помогли мне увидеть ситуацию в деталях»^[23]. Если бы Энн пришлось повторить все снова, она уже не боялась бы реакции коллег. По ее словам, она бы мягко, но уверенно объяснила все свои сомнения, зная, что ее услышат. Когда о ее поступке узнали другие сотрудники, Энн стала героиней всего отделения.

Энн – лишь одна из тех, кому чувствительность помогает в работе. Ее история доказывает, что чувствительность – это не просто индивидуальная суперспособность, а черта, которая эволюционировала ради блага человечества. Если бы вы или кто-то из ваших близких заболел, вы бы, несомненно, предпочли такую медсестру, как Энн. Чувствительность на самом деле может спасти вашу жизнь.

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.

Комментарии

1.

Георг Зиммель.

2.

Там же.

3.

Там же.

4.

Там же.

5.

Rick Smolan and Jennifer Erwit, *The Human Face of Big Data* (Sausalito, CA: Against All Odds Productions, 2012); Susan Karlin, *Earth's nervous system: Looking at humanity through big data*, *Fast Company*, November 28, 2012: <https://www.fastcompany.com/1681986/earth-s-nervous-system-looking-at-humanity-through-big-data>.

6.

Irfan Ahmad, *How much data is generated every minute?* [Infographic], *Social Media Today*, June 15, 2018: <https://www.socialmediatoday.com/news/how-much-data-is-generated-every-minute-infographic-1/525692/>.

7.

Leo Goldberger and Shlomo Breznitz, *Handbook of Stress*, 2nd ed. (New York: Free Press, 1993).

8.

Mariella Frostrup, *I'm too sensitive. How can i toughen up?* *Guardian*, January 26, 2014: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2014/jan/26/im-too-sensitive-want-to-toughen-up-mariella-frostrup>.

9.

Robin Marantz-Henig, *Understanding the Anxious Mind*, *The New York Times Magazine*, September 29, 2009: <https://www.nytimes.com/2009/10/04/magazine/04anxiety-t.html>.

10.

Там же.

11.

Там же.

12.

Там же.

13.

См. например: Corina U. Greven, Francesca Lionetti, Charlotte Booth, Elaine N. Aron, Elaine Fox, Haline E. Schendan, Michael Pluess, Hilgo Bruining, Bianca Acevedo, Patricia Bijttebier, and Judith Homberg, *Sensory processing sensitivity in the context of environmental sensitivity: A critical review*

and development of research agenda, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, March 2019, 287–305: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>.

14.

Элейн Эйрон – автор термина «сверхчувствительная натура» (или «высокочувствительный человек», ВЧЛ), который широко применяется в ее книге «Сверхчувствительная натура: Как преуспеть в безумном мире» (*The Highly Sensitive Person: How To Thrive When The World Overwhelms You*). – М.: Азбука, 2014.

15.

Исследования среди взрослых: Francesca Lionetti, Arthur Aron, Elaine N. Aron, G. Leonard Burns, Jadzia Jagiellowicz, and Michael Pluess, *Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals*, *Translational Psychiatry* 8, no. 24 (2018): <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>. Исследования среди детей: Michael Pluess, Elham Assary, Francesca Lionetti, Kathryn J. Lester, Eva Krapohl, Elaine N. Aron, and Arthur Aron, *Environmental sensitivity in children: development of the highly sensitive child scale and identification of sensitivity groups*, *Developmental Psychology* 54, no. 1 (2018), 51–70: <https://doi.org/10.1037/dev0000406>. Обзор большого количества исследований: Michael Pluess, Francesca Lionetti, Elaine Aron, and Arthur Aron, *People differ in their sensitivity to the environment: an integrated theory and empirical evidence* (2020): <https://doi.org/10.31234/osf.io/w53yc>.

16.

Эйрон Э. *Сверхчувствительная натура: Как преуспеть в безумном мире*. – М.: Азбука, 2014.

17.

S. J. Suomi, *Early determinants of behaviour: evidence from primate studies*, *British Medical Bulletin* 53, no. 1 (1997): <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9158292/>; S. J. Suomi, *Up-tight and laid-back monkeys: Individual differences in the response to social challenges*, In *Plasticity of Development*, edited by S. Brauth, W. Hall, and R. Dooling (Cambridge, MA: MIT, 1991), 27–56.

18.

M. Wolf, G. S. van Doorn, and F. J. Weissing, *Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities*, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 105, no. 41 (2008): <https://doi.org/10.1073/pnas.0805473105>.

19.

Зефф Т. *Сверхчувствительные люди: От трудностей к преимуществам*. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

20.

Там же.

21.

Там же.

22.

Там же.

23.

Там же.