

Элейн Эйрон

Высокочувствительная личность в любви



Элейн Эйрон

**Высокочувствительная
личность в любви. Как
строить отношения и
понимать партнера, когда
весь мир против вас**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70266130

*Высокочувствительная личность в любви. Как строить отношения и
понимать партнера, когда весь мир против вас:
ISBN 978-5-6049444-3-7*

Аннотация

Вам сложно сближаться с людьми. У вас мало или совсем нет друзей. Вы одиноки и думаете, что вам никогда не повезет в любви, или отношения есть, но порой кажутся вам невыносимым грузом. Вам не нравятся шумные компании, а знакомые считают вас «странным», «слишком умным», «скучным». Скорее всего, это объясняется особым строением вашей нервной системы и, как следствие, высокой чувствительностью.

«Высокочувствительная личность в любви» — книга о том, как чувствительной личности поверить в себя, обрести близкие гармоничные отношения, найти новые способы взаимодействия

с людьми и с комфортом поддерживать социальные связи. Она пригодится не только вам, но и вашим друзьям, партнерам и коллегам – они перестанут удивляться вашим странностям и узнают о преимуществах близких отношений с ВЧЛ. А этих преимуществ, поверьте, немало!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение	6
Последние исследования	11
Четыре признака высокой чувствительности плюс один	15
Генетика и эволюция	24
И еще одно последнее исследование: ВПЧ и скука в отношениях	28
Старые новые мысли о любви, ВПЧ и духовности	30
Авторские заметки	33
Обученные различиями	34
Встречайте высокочувствительную личность	38
Так все дело в генах?	41
Как правильно читать эту книгу	44
В основу этой книги легли научные исследования, но не только	49
1	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Элейн Эйрон
Высокочувствительная
личность в любви. Как
строить отношения и
понимать партнера, когда
весь мир против вас

© ООО «Издательство Ресурс», 2023, перевод, оформление

The Highly Sensitive Person in Love Copyright © 2000, 2016
by Elaine N. Aron, Ph.D. All rights reserved

Введение

Перед вами новое издание «Высокочувствительной личности в любви». Возможно, вы не знаете, но впервые эта книга была опубликована в 2000 году, и, надо сказать, я в ней очень мало что изменила. Все новое, что я добавила в нее, вы найдете здесь, в авторских заметках. В первую очередь я хочу обратить ваше внимание на последние исследования в области высокой чувствительности. Но, помимо этого, мне хочется поделиться с вами двумя мыслями, возникшими в процессе многолетнего наблюдения за реакциями на эту книгу.

Не спешите.

Во-первых, я хочу предупредить своих высокочувствительных читателей. Не ожидайте, что ваши близкие моментально придут в восторг, когда вы поведаете им о своей чувствительности и о том, как это влияет на ваши отношения. Наоборот, это может их напугать. Они чувствуют, что грядут изменения, и боятся, что эти изменения им совсем не понравятся. Они могут понять вас так, будто вы отказываетесь от близости из-за вашей непохожести. И это вполне возможно.

Вероятно, у вас появятся новые потребности, и вы начнете настаивать, чтобы их уважали. Скорее всего, вы никогда прежде не говорили об этих потребностях – например о том, что вам нужно больше времени проводить наедине с собой, когда вас никто не трогает. Или вы не хотите больше ходить

в людные места, которые раньше с удовольствием посещали, но теперь поняли, что вам это не нравится. Это может драматически повлиять на баланс в отношениях с точки зрения власти и подчинения, если высокую чувствительность сочтут слабостью или психическим расстройством. Быть высокочувствительными личностями (ВЧЛ) в наше время нормально, это даже может давать преимущества и определенно не означает поражения в правах.

Так что мой вам совет: не спешите. Используйте вашу способность к глубокому сопереживанию (см. страницу 13) для понимания чувств других. Не забывайте, что у них тоже есть потребности, которые нужно уважать, а если возникают конфликты – договариваться.

Никогда не пользуйтесь особенностями вашего характера как аргументом в споре. Не говорите, например: «Я высокочувствительный и поэтому не буду такое слушать!» Заранее договоритесь, что если конфликт заходит слишком далеко и обоих переполняют эмоции, вы берете паузу не меньше 20 минут, но всегда возвращаетесь к обсуждению проблемы.

Также не стоит с преувеличенным вниманием относиться к вашим особенностям. Через несколько месяцев полученные новые знания все еще будут иметь большое значение, но вы сможете согласовать их с остальными аспектами своей личности, с вашей жизнью и отношениями в целом.

Во-вторых, я хочу предупредить скептиков. Вам тоже не стоит торопиться, принимая или отвергая идею высокой чув-

ствительности. Сложно поверить, что такое бывает? Даже мне иногда сложно, так что понимаю. Могла ли я неверно интерпретировать данные? Полагаю, что многообразие приведенных в книге исследований разных ученых убедит вас. Но сначала давайте рассмотрим, каковы уважительные причины вашего скептицизма, а потом еще раз вернемся к этому вопросу.

Вам интересно, почему высокую чувствительность открыли так поздно? Или вы думаете, что это еще одна книга о самопомощи? Для ясности: я никогда не собиралась писать эту книгу как руководство по самопомощи. Но на этом настояли ВЧЛ, знавшие о моих исследованиях. Они практически потребовали этого.

Такая особенность характера, разумеется, существовала всегда, просто ее называли иначе, разными терминами. Никто не понимал глубинных причин самого явления, так что его всегда описывали через внешние проявления: «он застенчивый», «он интроверт». А ВЧЛ не обязательно такой или этакий. Кроме того, высокая чувствительность по большей части невидима, в отличие от цвета волос, роста или гендера, поэтому легко ускользает из поля зрения. Между тем она оказывает такое же влияние на все аспекты жизни, как гендер отражается на том, как вы думаете, чувствуете, на предпочтениях, карьере и, конечно, на отношениях с людьми.

К вопросу о невидимости. Типичная ВЧЛ обычно так хо-

рошо приспособляется к жизни, что вы никогда не догадаетесь об этой особенности человека, пока не узнаете его ближе. (С другой стороны, определенные проблемы, как и определенные способности, могут выделять ВЧЛ на фоне окружающих, поэтому мы частенько ориентируемся именно на заметных ВЧЛ, представляя подобный тип личности.) Можно сказать, что умение приспособливаться – один из ключевых элементов высокой чувствительности.

Еще одна причина, по которой люди могут не принимать всерьез идею высокой чувствительности, – ее сравнительно малая распространенность. Только 20 % людей рождаются с этой особенностью. В результате обобщенное представление о человеческой натуре формируется на базе опыта остальных 80 %.

Думать, что другие в целом похожи на тебя, абсолютно нормально и естественно. Это помогает нам понимать друг друга и сопереживать. Тем не менее есть такие люди, которые на каждый пункт опросника «Как определить, что вы ВЧЛ?», приведенного в этой книге, отвечают «да», и есть те, кто на все те же пункты отвечают «нет».

И все мы существуем рядом в обществе, а порой даже живем под одной крышей, но у нас разные потребности.

А поскольку мы обычно не распознаем, кто более чувствителен, а кто менее, и большинство людей не относятся к ВЧЛ, очень просто усомниться в самом существовании таких людей. Даже сами ВЧЛ иногда думают, что они ничем

не отличаются или не должны отличаться от не-ВЧЛ. (Не-ВЧЛ – это понятие, в котором высокая чувствительность – специальный научный термин, не означающий, что у не-ВЧЛ не хватает чувствительности для заботы о других. На самом деле, ВЧЛ бывают весьма равнодушны к окружающим, например, если на них обрушилось слишком много раздражителей или они впали в состояние «все слишком сложно», о котором мы отдельно поговорим в этой книге.)

Люди отличаются друг от друга. Идея о том, что мы похожи и на наш характер влияют обучение, решения, принятые в течение жизни, – одна из частых причин обострения отношений. Мы привыкли думать, что если кто-то ведет себя иначе, чем нам хочется, он должен измениться или он нас не любит. Иногда это так, иногда нет.

Например, не-ВЧЛ часто думают, что все обязаны любить шумные рестораны и ни к чему не обязывающую болтовню, а если это кому-то не нравится, то такой человек просто создает проблемы, слишком требователен или оригинальничает. Нет, все дело в отличиях, которые реально есть у людей: одни любят шумные рестораны и светскую болтовню, а другие из-за своей высокой чувствительности едва могут их выносить. Еще раз повторю: эта особенность не выдумка.

Последние исследования

Я начала использовать термин «чувствительность» по отношению к взрослым примерно в 1991 году и опубликовала свое исследование в 1997-м, но были и другие исследователи, которые примерно в то же время или даже раньше изучали эту особенность у детей. Все мы трудились независимо друг от друга и без особой помпы.

Что касается меня, я опрашивала взрослых, после чего создала статистически достоверный опросник и углубилась в исследования мозга. Этот подход нельзя использовать при изучении детей. Другие углублялись в физиологию и генетику – полученные результаты позже также связали с высокой чувствительностью.

Сейчас эту особенность изучают во многих лабораториях, хотя и могут называть ее по-разному. Я использую понятие «чувствительность к обработке данных от органов чувств», но ту же самую особенность можно назвать:

- чувствительностью к окружающей среде, или реактивностью;
- биологической чувствительностью к обстановке;
- дифференциальной восприимчивостью или чувствительностью к преимуществам.

Или именовать ее по названию определенной комбинации генов, или называть поведенческой пластичностью, или гиб-

костью (как иногда делают в отношении животных).

Основные моменты

Исследования высокой чувствительности не закончены, и новые данные появляются постоянно. Но прямо сейчас все ученые, которые трудятся на этой проблемой, похоже, сошлись на том, что эта особенность:

- врожденная, генетическая или «конституциональная» (хотя некоторые считают, что на ее появление могут влиять и другие факторы); встречается примерно у 20 % людей в популяции, то есть у меньшинства;
- связана со склонностью замечать тонкие аспекты окружающей среды и всегда брать паузу в новой ситуации, чтобы понаблюдать и сравнить ее с прежним опытом (хотя иногда прежний опыт приводит к тому, что такие люди действуют достаточно быстро и более уверенно);
- развилась в результате эволюции более чем у 100 видов, поскольку дает определенные преимущества для выживания;
- не расстройство и не слабое место. Установлено, что ВЧЛ, которые росли и сейчас живут в неблагоприятной обстановке, чаще испытывают проблемы из-за этой особенности в сравнении с теми, у кого было более благополучное детство. Последние во многих отношениях функционируют лучше. Это называется «дифференциальной восприимчиво-

СТЬЮ».

Выдающееся исследование о том, что ВЧЛ приносят в отношения

Это исследование, возможно, самое важное для этой книги, провели Бьянка Асеведо и ее коллеги, в том числе и мой муж. Оно опубликовано в 2014 году в журнале «Мозг и поведение». (Всякий раз, когда я упоминаю какие-либо исследования, я привожу достаточно данных, чтобы вы сами могли легко найти их в интернете; часто они есть в списке исследований на моем сайте www.hsperson.com.)

В этом исследовании с помощью сканирования мозга изучалось, какие части мозга активизируются, когда ВЧЛ и не-ВЧЛ смотрят на фотографии незнакомцев и любимых людей со счастливым, расстроенным или нейтральным выражением лица. В результате обнаружились значительные различия. В частности, у тех, кто обладает этой особенностью, наблюдалась повышенная активность зеркальных нейронов. Зеркальные нейроны, связанные с другими частями мозга (в которых у ВЧЛ также наблюдалась активность), тесно соотносятся со способностью сопереживать. Мы ощущаем сопереживание, предполагая или допуская, что другие люди похожи на нас, но с помощью зеркальных нейронов мы способны на самом деле ощутить, пусть и до некоторой степени, что чувствуют другие.

В этом исследовании ВЧЛ продемонстрировали, что они в целом более чувствительны к эмоциям других людей, причем в большей степени к эмоциям своих партнеров. Также они более восприимчивы к положительным эмоциям партнеров: когда они видели, что партнер расстроен, их мозг скорее переключался в «режим действия», чем мозг контрольной группы. Активность других областей, замеченная у ВЧЛ, показала, что они в целом сильнее сосредотачивались на задаче. Это и есть те дары, которыми нельзя пренебречь и которые ВЧЛ привносят в отношения.

Четыре признака высокой чувствительности плюс один

С 2012 года я размышляла о высокой чувствительности в терминах DOES. D – depth of processing, глубина обработки. Ее логичное следствие – O – overstimulation, перегрузка. Если вы глубоко обрабатываете любую информацию извне, а материала для обработки поступает слишком много, результатом будет перевозбуждение. E – emotionally responsive, эмоциональная отзывчивость, и empathy – эмпатия, сопереживание. Благодаря исследованиям и о том и о другом появляется все больше данных. И, наконец, S – sensitive, чувствительность к тонким раздражителям.

Легко предположить, как эти четыре признака, складывающиеся в аббревиатуру DOES, способны повлиять на отношения и на все прочее в жизни.

Возможно, сейчас вам захотелось сделать паузу и подумать о ваших отношениях с ВЧЛ – партнером, другом, родственником – и о том, как эти четыре признака проявляются у него. Человек, у которого нет ни одного из перечисленных признаков, вероятно, не высокочувствителен, по крайней мере, я бы сказала так. Недавно мне пришлось добавить еще один признак – дифференциальную восприимчивость.

Примерно в то же самое время, когда я размышляла о понятии чувствительности, Джей Бельски и Микаэль Плюсс

работали над теорией о том, что у родителей больше шансов на выживание их ДНК (а это и есть эволюционная цель индивида), когда среди детей есть высокочувствительные к окружающей среде. Такие люди с самого рождения лучше осознают опасность и эффективнее используют все свои ресурсы.

Но еще более выигрышной является ситуация, когда остальные дети не высокочувствительны. Подрастая, они требуют меньше чувствительности, а на обеспечение их потребностей нужно тратить меньше сил.

До исследования Бельски и Плюсса чувствительность рассматривалась только в негативном ключе: как особенность, из-за которой личность становится более уязвимой, а ее способность противостоять трудностям снижается. К примеру, чувствительные люди чаще склонны к депрессии и повышенной тревожности. Но теперь мы знаем, что более удачный термин – восприимчивость (в равной степени к хорошим и к плохим условиям окружающей среды). Микаэль Плюсс продолжил изучать плюсы чувствительности, потому что этому уделяется куда меньше внимания, и назвал их восприимчивостью к преимуществам.

Таким образом, если вы сравните, например, не-ВЧЛ и ВЧЛ, у которых было одинаково трудное детство, то во взрослом возрасте ВЧЛ будут более подавленными, тревожными и робкими, столкнутся со сложностями в отношениях, которые описаны в этой книге. Однако если их детство

достаточно благополучно, подобных проблем у них не возникает, и они функционируют даже лучше прочих. Тем не менее тревожность и склонность к депрессиям – самые частые причины, по которым у ВЧЛ не складываются отношения. С другой стороны, ВЧЛ, похоже, более отзывчивы к помощи со стороны партнера (или к помощи профессионалов, когда она нужна и профессионал учитывает особенности таких людей).

Исследование глубины обработки

Глубина обработки – ключевой признак чувствительности, но ее труднее всего наблюдать или о ней расспрашивать. Одно из ее проявлений – это, например, склонность ВЧЛ обдумывать предмет со всех сторон. Особенно это касается принятия любых решений, от выбора вкуса мороженого до смысла жизни. Из-за этого они принимают решения медленнее, но зато с лучшим результатом. Часто это выводит их в лидеры.

Подтверждает ли наука это утверждение? В 2011 году в журнале «Социальная когнитивная и аффективная неврология» было опубликовано исследование Ядзи Ягеллович и ее коллег, в котором сравнивалась мозговая активность ВЧЛ и не-ВЧЛ. Они пытались определить разницу между двумя немного отличающимися друг от друга картинками, а потом – разницу между двумя абсолютно одинаковыми картинка-

ми. Рассматривая картинки с небольшими отличиями, ВЧЛ продемонстрировали большую активность в зонах мозга, отвечающих именно за это – учет сложности и нюансов восприятия, а не просто поверхностных аспектов. То есть ВЧЛ активнее используют те части мозга, которые отвечают за углубленную или более сложную обработку информации.

Еще одно исследование, которое провели мы с коллегами, вышло в 2010 году там же, в «Социальной когнитивной и аффективной неврологии». В нем сравнивается, как ВЧЛ и не-ВЧЛ, которые родились и выросли в Азии и в США, справляются с задачами на восприятие информации. Уже известно, что степень сложности этой задачи для индивидуума – сколько мозговой активности или его усилий на это требуется – зависит от того, насколько сильна в обществе культура коллективизма. В Азии она развита сильнее, чем в США, где преобладает культура индивидуализма.

Активность мозга не-ВЧЛ показала, что они применяли обычные дополнительные усилия для решения задачи, более сложной для представителей их культуры, а вот в работе мозга ВЧЛ – неважно, азиатов или американцев, – во время выполнения двух заданий не обнаружилось никакой разницы. Как будто им было проще выйти за рамки своих культурных стереотипов, посмотреть глубже и увидеть вещи «такими, какие они есть». Исследование мозга в разрезе сопереживания, о котором я писала выше, Бьянки Асеведо и ее коллег также установило, что у ВЧЛ более активны те зо-

ны, которые усовершенствуют процесс восприятия информации. Это практически повторяет предыдущие открытия, что, конечно, хороший знак.

Исследования, касающиеся легкости перегрузки

Человек, который лучше осознает все происходящее внутри и вокруг него и плюс к этому постоянно все тщательно обдумывает, скорее всего, раньше прочих истощится психически и физически и наверняка испытает стресс. Вряд ли это вообще нуждается в исследованиях, ибо типично для ВЧЛ. Все их близкие обычно это замечают.

Если же говорить об экспериментальных доказательствах того, что ВЧЛ легче перегружаются, в исследовании, опубликованном в журнале «Личность и индивидуальные различия» в 2012 году, Фредерик Герстенберг сравнил чувствительных и менее чувствительных людей. Он предложил им сложное задание на восприятие: как можно быстрее найти на экране компьютера по всякому повернутую букву Т среди множества по всякому перевернутых L. ВЧЛ справились с задачей быстрее и точнее, но когда их спросили об уровне стресса во время выполнения задания, у них он оказался более высоким.

Тем не менее высокая чувствительность в основном связана не с тем, что человека беспокоит большее количество раздражителей, к примеру шум, перегруженная вещами ком-

ната или постоянные перемены. Сам по себе, без других признаков этой особенности, сенсорный дискомфорт бывает признаком проблем в области обработки информации от органов чувств. Из-за этих проблем человек как раз и не может нормально справиться с этой нагрузкой. Высокая чувствительность – это, напротив, необычайно вдумчивая или глубокая обработка сигналов от органов чувств. Например, люди с расстройством аутистического спектра иногда жалуются на сенсорную перегрузку, но в другое время они недостаточно реагируют на стимулы, особенно на социальные сигналы, как будто им трудно оценивать значимость стимуляции. (Без сомнений, у ВЧЛ тоже могут быть аутистические или сенсорные расстройства, но они не связаны с их главной особенностью.)

Исследование эмоционального отклика и способности к сопереживанию

Эксперименты и опросники показали: ВЧЛ сами говорят о себе, что склонны сильнее реагировать как на положительные, так и на отрицательные впечатления.

Согласно многочисленным исследованиям, восприятие информации зависит от эмоциональной мотивации: чем сильнее эмоциональная привязка, тем глубже восприятие. То есть глубина обработки обязательно определяется эмоциями, и чем глубже обработка, тем больше требуется эмоци-

онального отклика.

Любой опыт заставляет ВЧЛ чувствовать себя более до-вольными, более расстроенными, более заинтересованными. Они склонны дольше и старательнее обдумывать любой опыт. Без сомнений, это работает в обе стороны: чем глубже ты обрабатываешь информацию, тем более яркие эмоции она вызывает.

Сильные реакции ВЧЛ, особенно на негатив в отношении них самих или каких-то их проявлений, приводят к мнению: они «чрезмерно реагируют» на критику, особенно от близких людей. Часть стратегии выживания ВЧЛ – изменять поведение, если оно было ошибочным. Это заставляет их сильнее переживать за правильность своих действий. Как на экзамене: студенты радуются хорошим отметкам и расстраиваются от плохих. И конечно, мы надеемся, что наш хирург переживает о совершенных в прошлом ошибках и намерен избегать их в дальнейшем! ВЧЛ просто делают это интенсивнее.

А что насчет исследований эмоциональной отзывчивости ВЧЛ? В эксперименте, описанном в статье в соавторстве с Кристин Дэвис, которая вышла в 2005 году в журнале «Личность и социальная психология», мы заставили студентов думать, что они плохо или очень хорошо справились с заданием на «способность к прикладному мышлению». Одним участникам в группе мы предложили вопросы, на которые было невозможно ответить правильно, а другим в той же

группе – задания, которые решались за минуту. В контрольной группе было то же самое. Таким образом, в каждой группе были и те, кому задание показалось очень легким, и те, кому – очень сложным. ВЧЛ гораздо сильнее, чем остальные, отреагировали на слова о том, что они справились отлично или ужасно. (По окончании эксперимента всем рассказали, в чем он заключался.)

В экспериментах и исследованиях мозговой активности Ядзи Ягеллович, опубликованных в 2016 году в журнале «Социальное поведение и личность», выяснилось: ВЧЛ сильнее остальных людей реагируют как на приятные изображения (щенков, котят, тортов на день рождения), так и на неприятные (змей, пауков), но особенно сильно – на приятные, особенно если у них было благополучное детство. Возможно, это объясняет положительную сторону дифференциальной восприимчивости. И конечно, социальную эмоцию «сопереживание» мы уже обсуждали.

Исследование чувствительности к нюансам

Это, разумеется, снова были исследования мозговой активности, особенно первое, в котором участники смотрели на немного отличавшиеся друг от друга фотографии, а потом на фото с явными отличиями. Активность мозга ВЧЛ, смотрящих на незначительно различающиеся фото, была намного выше, чем у не-ВЧЛ. Еще один пример – исследова-

ние с учетом принадлежности к культуре, которое показало, что культурные различия мало влияют на восприятие ВЧЛ тонких нюансов, в отличие от не-ВЧЛ. Сюда же относится уже приведенное выше исследование Герстенберга, в котором ВЧЛ и не-ВЧЛ искали по-разному перевернутые буквы Т среди по-разному перевернутых L и где ВЧЛ продемонстрировали большую точность и быстроту.

Генетика и Эволюция

Эволюционные причины, по которым эта особенность встречается с похожей частотой – примерно 20 % – более чем у 100 различных биологических видов, мы начали обсуждать в статье 1997 года. Очевидно, существуют две стратегии выживания в зависимости от ситуации. «Чувствительная» стратегия – внимательно наблюдать, прежде чем действовать, если только прежние наблюдения не показали, что в данном случае выгоднее действовать быстро. Другая стратегия – действовать быстро, «смело», не уделяя пристального внимания анализу ситуации.

В статье, опубликованной в 2008 году в журнале «Труды национальной академии наук», Макс Вольф с коллегами описал вероятное эволюционное объяснение чувствительности. Выводы он сделал на основании компьютерного моделирования, а также других рассуждений и доказательств. Например, травоядные животные выживают лучше, если замечают тонкие различия в поедаемой траве, когда эти различия связаны с питательными качествами. Но если различия невелики, замечать их – пустая трата времени и сил.

Почему бы этим свойством, чувствительностью, не обладать большинству или хотя бы 50 % в популяции?

Компьютерное моделирование и наблюдения показали, что если бы чувствительностью обладало не меньшинство, то

это нивелировало бы все преимущества. Например, в случае с травой качественную съели бы так быстро, что пользы не было бы никому.

Мне нравится еще один пример: если половина водителей в пробке знает об обходном маршруте и использует его, на этом обходном маршруте также возникает затор. (Люблю этот пример, потому что всегда нахожу альтернативные маршруты, если дороги переполнены.)

Какие гены могут отвечать за чувствительность? Прежде всего, вариации в генах, которые есть у всех нас, управляющие тем, как этот ген проявляется. Например, вариации в генах, отвечающих за цвет глаз или рост. Ген, отвечающий за перемещение серотонина по всему мозгу, называется геном – переносчиком серотонина; у него есть три вариации – короткий-короткий, короткий-длинный и длинный-длинный. В 2012 году Сесили Лихт и другие сотрудники Центра визуализации интегрированного молекулярного мозга в Копенгагене сообщили, что у многих или даже у большинства ВЧЛ обнаружена одна из двух коротких вариаций.

Давно известно, что короткие версии этого гена связаны с депрессиями и другими эмоциональными проблемами. Но не всегда: люди с депрессией – обычно носители этих коротких вариаций, однако не у всех людей с такими вариациями диагностируется депрессия. На самом деле, многие их носители необычайно счастливы и эмоционально стабильны. Теперь мы знаем, что короткая вариация и приводит к диф-

ференциальной восприимчивости. Например, она связана с умением принимать решения и отзывчивостью к социальной поддержке – качества, которые очень хочется видеть в партнере.

Пожалуй, единственный другой вид, у которого есть подобная вариация генов, – макаки-резусы. Макак с ней сначала называли «скованными», потому что их было легко напугать (читай – они были «перегружены и реагировали эмоционально»), но когда их воспитывали опытные матери, они часто поднимались на вершину групповой иерархии (читай – «глубокая обработка и внимание к деталям»). Интересно, что и люди, и макаки-резусы – социальные существа, более способные адаптироваться к разнообразной окружающей среде, чем другие приматы. Возникает вопрос, не обусловлена ли эта высокая адаптивность наличием в популяции высокочувствительных особей, которые более внимательны к нюансам, например лучше умеют находить новые безопасные продукты для пропитания или избегать опасностей, благодаря чему шансы на выживание группы в новом месте повышаются.

В журнале «Эмоции» в 2011 году вышла статья Шуби и соавторов о том, что партнер в паре, у которого более короткая аллель, сильнее подвержен эмоциям другого партнера. В 2013 году в том же журнале Хаазе с коллегами описал, что, согласно лабораторным наблюдениям, когда партнер во время конфликта демонстрировал больше положительных эмо-

ций, даже спустя годы это было связано с большей удовлетворенностью браком, но только у людей с короткой аллелью.

Еще одно генетическое объяснение высокой чувствительности представили в 2011 году Чуньхуэй Чен и его коллеги из Китая. В статье PLoS ONE они изложили, что вариации в семи генах дофамина были связаны с высокими баллами по шкале ВЧЛ. В 2015 году исследователи обнаружили при сравнении не-ВЧЛ и ВЧЛ с помощью сканирования мозга, что эти гены сильно влияют на определенные участки мозга, делая их менее активными у ВЧЛ, чем у других.

И еще одно последнее исследование: ВЧЛ и скука в отношениях

В 2010 году мы с мужем провели серию исследований, о которых дважды рассказывали на конференциях, но которые так и не опубликовали. Нам всегда было интересно, насколько скука в отношениях влияет на удовлетворенность этими отношениями. Особенно нас в этом смысле интересовали ВЧЛ. Насколько им было скучно в отношениях в сравнении с не-ВЧЛ? В двух отдельных исследованиях мы установили, что ВЧЛ действительно чаще испытывают скуку в отношениях, чем не-ВЧЛ, даже если в остальном они этими отношениями удовлетворены.

Мы провели такое же исследование с третьей группой участников, но задали вопрос, что лучше, если им скучно: пойти прогуляться, сделать что-то интересное и новое или вдумчиво пообщаться партнером о каких-то важных вещах. И если ВЧЛ обычно говорили, что им нравится размышлять о своем опыте (как делает большинство), они же почти всегда отвечали, что вдумчивое общение — это как раз то, что им нужно, чтобы развеять скуку.

Видимо, без подобного качественного общения ВЧЛ особенно часто испытывают скуку в отношениях, и обычно эта проблема возникает, если их партнер не-ВЧЛ. Хорошая же новость в том, что ВЧЛ, похоже, не позволяют скуке снижать

их общую удовлетворенность отношениями. Возможно, они к этому привыкли. Но обоим участникам отношений стоит подумать о том, чтобы начать общаться более вдумчиво и таким образом обогатить отношения.

Старые новые мысли о любви, ВПЧ и духовности

Эта книга исследует также и духовную сторону отношений, поскольку, по моим наблюдениям, ВЧЛ больше склонны к духовности, чем другие. Это свойство по-разному влияет на их отношения, в том числе делает более духовными других. В этой книге я пытаюсь объяснить, что в любых близких отношениях потенциально возможно духовно развиваться. Есть два полезных исследования, которые я не цитирую в этой книге, но предупреждаю, что они оба не относятся к легкому чтиву. Первое – «Брак: мертв или жив» Гуггенбюля-Крейга. Он считает, что люди, которые женятся (добавлю – или вступают в любые серьезные отношения) и ожидают, что теперь они просто будут счастливы, серьезно разочаровываются. Если же хотя бы один партнер видит брак как способ развить характер и обогатить душу, часто через борьбу, то брак это очень оживляет. Думаю, ВЧЛ особенно оценят эту функцию отношений, например, когда они разочарованы глубиной общения с партнером, но, по-видимому, принимают это и остаются довольны браком.

Еще один автор, с работами которого стоит ознакомиться, – Мартин Бубер. Некоторым его классический труд «Я и Ты» кажется очень сложным, и они предпочитают более простые, но относящиеся к той же теме «Знания о человеке»

или «Между человеком и человеком».

Какую бы его книгу вы ни выбрали, из описаний «Я и Ты» (в противоположность «Я и Оно») вы поймете, какая степень глубины в отношениях нужна ВЧЛ. Он настаивает, что этой глубины можно достичь в любых отношениях, даже кратких. По Буберу, это случается не только между людьми, но также в отношениях человека с природой, например с деревом или животным, или с Богом. Да, он действительно считает, что через достаточное количество моментов «Я и Ты» с другими даже атеист может прийти к отношениям «Я и Ты» с Богом.

В последнее время я много размышляла о том, что именно ВЧЛ особенно нуждаются в духовности и духовной практике, чтобы пройти свой земной путь. Но, возможно, на самом деле есть три пути. Шаманы делят мир на три измерения: верхний мир, наш «реальный» мир и нижний мир. Для исцеления и помощи другим им важно иметь доступ в каждый из них. Для меня путь в нижнем мире означает понимание роли сновидений и архетипического, бессознательного, теневого мира психики, особенно моей собственной. Путь в «реальном» мире – углубление близких отношений (и, возможно, выражение того, что вы при этом обнаружили, творческими способами в двух других мирах). Эти два «мира» в наибольшей степени представлены в этой книге.

Мой личный путь в верхнем мире – это медитация, но это может быть и молитва, и время, проведенное на природе, и

что угодно. Я занимаюсь медитацией сорок пять лет (трансцендентальной медитацией), и я уверена, что это помогает во всех аспектах моей жизни, в том числе и в отношениях, но в конечном итоге – способствует подъему в верхний мир. И хотя в наше время учителя на каждом из трех путей частенько игнорируют или даже высмеивают два других, с точки зрения шаманов эти пути не противоречат друг другу, а дополняют два других. Все они – части одной большой реальности.

Отражение всех трех путей вы найдете и в этой книге. И к тому же имейте в виду, что некоторые духовные практики действительно могут привести к удивительным и грандиозным открытиям, если заниматься ими долгие годы. Но это действительно того стоит.

Нас учат, что начинать копить на пенсию нужно как можно раньше, но если вы еще не начали, то никогда не поздно. И даже если наступили трудные времена, не стоит прекращать инвестиции в свое будущее. Но что это будет за пенсия, особенно для ВЧЛ, если в то же время не инвестировать в нечто более глубокое? Все мы прямо каждый день, каждую минуту – прямо сейчас становимся старше. Но если мы развиваемся на тонком плане, духовно, итогом будет нечто большее, чем старое, умирающее тело. Я надеюсь, что вы найдете свой самый лучший способ добраться до подлинных глубин любви.

Авторские заметки

Не могу сказать, как влияние такой унаследованной особенности, как высокая чувствительность именно на любовные отношения, попадало в сферу моих научных интересов. Скорее, я исследовала это на собственном опыте, и жизнь не спрашивала меня, насколько глубоко я хочу изучить эту тему и хочу ли вообще. И хотя мой личный пример отражает лишь один из аспектов того, как чувствительность влияет на отношения, он в то же время достаточно типичен. Я хочу показать, как сильно эта особенность отражается на любовных отношениях и то, насколько это воздействие недооценено.

Обученные различиями

Мой муж Арт – социальный психолог, неутомимая натура. Если он идет гулять, то берет с собой плеер. Но вообще-то он предпочитает гулять со мной. А я люблю гулять одна. А еще я могу ехать на машине в одиночестве пять часов и ни разу не включить радио. В это время я просто размышляю. Арт великолепно умеет действовать под давлением. Он идеальный партнер для кризисной ситуации, который просто берет и делает. Разбирается с ней. Но в то же время он может сто раз войти в комнату и не подумать о том, что в ней станет уютнее, если выключить флуоресцентные лампы и расправить ковер. Обращать внимание на мелочи, которые помогают что-то наладить или улучшить, – это моя задача.

На конференциях, где мы бываем вместе, он с утра и до обеда общается с людьми, переходя от группы к группе. Я хожу на заседания и порой присоединяюсь к нему за обедом или на приеме, но в основном провожу время в своей комнате, прогуливаясь по окрестностям. Или веду долгие беседы с такими же одиночками, как я.

Для Арта каждое действие важно, а повседневная жизнь наполнена смыслом. Я всегда хочу уединиться, разрываясь между требованиями внешнего мира и манящим духовным богатством, которое я нахожу только внутри себя. Я смеюсь, вспоминая, как однажды он заметил «новую» красивую кар-

тину на кухне только через полтора года. А вот он никогда не подсмеивается надо мной, даже по-доброму, потому что я могу отреагировать на это слишком остро.

Если нужно, мы оба умеем работать по шестнадцать часов подряд. Я это ненавижу; для него это нормально. Когда я ложусь спать, то долго пялюсь в потолок, потому что слишком перегружена впечатлениями и не могу уснуть. Он же ложится в кровать и через полминуты спит крепко, как гризли в зимней спячке.

Арт видит сны намного реже, чем я; его сны в основном счастливые и обычно касаются упорядочивания чего-нибудь. Мои сны всегда очень яркие и порой расстраивают меня.

Неудивительно, что долгие годы мы считали меня «слишком напряженной», а его «не особенно чутким». Но, конечно, я много об этом думала. От мысли, что я больна, а он образец психического здоровья, я приходила к мнению, что я гений, которого третирует огорчительно поверхностный и неосознанный муж, а потом дрейфовала обратно. Но в любом случае в голове сидело, что проблемы в нашей паре создаю я. Я так сильно хотела любить мужа, но порой мечтала о ком-то посерьезнее, кто, возможно, приведет меня к Богу. В то же время Арту, наверное, было бы приятнее жить с более спонтанным и общительным партнером, с которым можно постоянно по-приятельски болтать и получать больше удовольствия от жизни. Но на самом деле он не придавал

большого значения нашим различиям. А вот я – придавала.

Собой я тоже была недовольна и честно думала, что со мной что-то не так. Надо отдать должное Арту, он как раз так не думал. Ему нравились моя креативность, интуиция, эмоциональность, способность глубоко все воспринимать, обдумывать и обсуждать. Я же рассматривала все это как более или менее положительные стороны моего ужасного тайного порока. Я думала так всю жизнь. Мне казалось, что он любит меня, можно сказать, вопреки всему.

Во всем остальном, конечно, мы сильно отличаемся. И эта книга в основном посвящена не отношениям между высокочувствительной личностью (ВЧЛ) и не-ВЧЛ. Куда больше внимания уделяется в ней любви ВЧЛ к себе и друг к другу. И к тому же нельзя сказать, что Арт прямо настолько нечувствителен. Он не любит быть в толпе, терпеть не может фильмы с насилием, ему нравится искусство. Очень добросовестно и последовательно он стремится быть в контакте с другими людьми и со своим внутренним миром. В тесте «Высокочувствителен ли я?» на странице 36 он набрал 9 баллов. Это средний результат (который, на самом деле, не так часто встречается – большинство людей или ВЧЛ, или нет). Ему нравятся любовь, интимность, близость – основной областью наших исследований были и остаются близкие и любовные отношения.

Тем не менее еще несколько лет назад лично я вовсе не была уверена, что хочу или могу поддерживать близость во-

обще с кем бы то ни было. В основном я сдерживала свой негативизм (еще одну сторону того несуществующего порока), пока кризис среднего возраста не спровоцировал его проявление. Этот период был непростым для Арта, потому что я прямо выражала свое недовольство. Но в то же самое время это помогло разрешить наши проблемы в отношениях. И написать эту книгу.

Встречайте высокочувствительную личность

Прорыв случился, когда психотерапевт, к которому я тогда ходила, случайно упомянул, что я «высокочувствительна». Это проливало свет на многое. Может, это вовсе не тайный, а вполне явный порок? Или вовсе не порок? Так я начала изучение высокой чувствительности.

Для тех, кто не знаком с основной концепцией: ВЧЛ – это примерно 15–20 % людей в популяции, которые рождаются с особенностями нервной системы, которые делают их генетически более чувствительными к нюансам, склонными глубже обдумывать свои внутренние переживания, и, следовательно, острее реагировать на внешние обстоятельства. Подробнее мы рассмотрим эту особенность в Главе 1. Кстати говоря, эта идея принадлежит не мне, она неплохо изучена и другими специалистами.

Главная мысль, которую я хочу донести сейчас: чувствительность – это не маленькая причуда, а весьма серьезная, но при этом нормальная и *передающаяся по наследству* разница в функционировании нервной системы, влияющая на все аспекты жизни. Она ярко выражена примерно у пятой части населения, а в большей или меньшей степени свойственна большинству людей. Таким образом, если взять случайную пару людей, вероятность, что эта особенность повлияет на

их отношения, не меньше 36 %.

Что еще важно для вас как для читателя – это получить ответ на вопрос, относитесь ли к ВЧЛ вы или ваш партнер. Пройдите сами и предложите партнеру пройти тесты на страницах 36 и 37. Вторая пара тестов выявляет еще одну унаследованную черту – поиск ощущений, ее мы также рассмотрим в Главе 1. Кстати, мальчики рождаются с высокой чувствительностью не реже, чем девочки, несмотря на устоявшееся представление, что женщины более чувствительны к мелочам, а мужчины грубы и ничего вокруг не замечают. Стереотипам о мужчинах, женщинах и чувствительности будет посвящена Глава 2.

Опрашивая, консультируя и обрабатывая вопросники тысяч людей, я обнаружила, что стала более осмысленно относиться и к своей жизни, и к своему браку. Я все больше любила себя и своего мужа со всеми нашими различиями. Теперь я вижу, что столкновение наших столь разных темпераментов помогло нам узнать друг друга, способствовало развитию наших личностей и характеров и добавило больше страстей и радостей в нашу жизнь, чем что-либо другое.

Эта книга на основе моего опыта объясняет, что нам, ВЧЛ, живущим с партнерами – не важно, ВЧЛ они или нет, – нужна помощь в осмыслении интенсивности нашего восприятия и наших различий. Без такой помощи любовь и близкие отношения часто приносят ВЧЛ лишь горькое разочарование; тогда мы нередко заставляем страдать и других. Но ко-

гда мы получаем эту помощь, оказывается, что мы идеально созданы для того, чтобы дарить любовь нашим близким и всему миру.

Так все дело в генах?

Я никогда не утверждала, что счастье и успех в отношениях определяются только тем, ВЧЛ вы или нет. Разумеется, у нас с Артом было много и других проблем, помимо разной степени чувствительности. Но я с уверенностью утверждаю, что степень чувствительности и унаследованный темперамент в целом – две вещи, которые чаще всего недооценивают и игнорируют, оценивая успех или неудачу в отношениях.

Однако долго игнорировать это не получится. К примеру, хотя об этом мало говорили, в 1992 году психологи Мэтт МакГью и Дэвид Ликкен из Университета Миннесоты установили, что риск развода примерно на 50 % определен генетически! И хотя в скором времени я собираюсь оспорить это значение, следует признать, что степень воздействия генетики на отношения поражает. В будущем этому вопросу наверняка уделят больше внимания, потому что интерес к генетике неуклонно возрастает.

Итак, влияют ли гены на то, сложатся ваши любовные отношения или нет? Конечно, нет, скажете вы. По мере взросления люди усваивают установки и ценности, которые, однако, могут меняться – например, под влиянием книг о самопомощи, включая эту. Но это исследование генетических рисков развода – лишь часть общего направления, которое

утверждает: ваша психологическое состояние, в частности то, насколько вы довольны работой и личной жизнью, по большей части определяется генами, а не воспитанием и опытом.

Думаю, мы действительно правы, когда не придаем генам столь большого значения. Во-первых, и брак, и развод, очевидно, связаны с тем, как функционирует общество. (Большинство разводов в Калифорнии и Миннесоте однозначно происходят не из-за генов.) Во-вторых, утверждение, что поведение определяется генами, приводит к коварной идее: зачем помогать людям изменить жизнь и возлагать на них ответственность за их поведение, если они, бедняжки, «просто такими родились»? За этим следуют ярлыки, какими именно – невротичными, напуганными, тупыми, склонными к насилию, с СДВГ и т. д. Да, есть исследования, которые подтверждают, что генетический фактор во всех этих случаях присутствует. Но люди не «фактор», и что тогда дают нам подобные подтверждения? И как тогда расценивать тот факт, что из пары однояйцевых близнецов с одинаковыми генами у одного бывают «унаследованные» проблемы, а у другого нет?

В общем, если я и хожу за грибами в тот же лес, что и ученые, считающие, что наша психология по большей части определяется генами, то возвращаюсь я оттуда с другим «урожаем». Во-первых, я думаю, что проблемы в отношениях обусловлены прежде всего социальными, а не генетическими причинами. Наследственный фактор в случае с разво-

дами говорит лишь о том, что *какие-то* гены человека оказывают влияние на развод. Я верю, что если люди разводятся из-за несовпадения темпераментов, то дело не в самих темпераментах, а в том, что мы не умеем правильно взаимодействовать с некоторыми из них. Во-вторых, чем больше я изучаю темперамент, тем больше укрепляюсь в мысли, что полученные знания в этой области помогают людям измениться, снизить уровень стресса, стать более терпимыми к себе и другим. Темперамент не причина думать, что люди не могут измениться, и не надо из-за темперамента так к ним относиться.

Тем не менее на 50 % вероятность развода зависит от ваших генов. Это значит, что унаследованный темперамент очень важен для гармонии в отношениях и пренебрегать им точно не следует.

Как правильно читать эту книгу

Люди устроены сложно

Как любой автор, который пишет о человеческой психологии, я вынуждена делать обобщения. ВЧЛ с особым подозрением относятся к обобщениям, ярлыкам и стереотипам, потому что всегда задумываются об их последствиях и других вариантах. Возможно, вы уже говорите себе: «Я думал, что я ВЧЛ, но я больше похож на Арта – хорошо сплю, экстраверт, неугомонный, оптимист».

На самом деле, такие ВЧЛ тоже бывают. Так, 30 % ВЧЛ – экстраверты. Мы все уникальны благодаря нашему разнообразному опыту, сложной генетике, а также, возможно, и личной карме. Все отношения между конкретными людьми также уникальны. Так что я прошу: читая эту книгу, не воспринимайте все сказанное буквально, но возьмите из нее то, что будет вам полезно.

Возможно, вы даже подумаете: «Ну да, мир, конечно, никак не обойдется еще без одного предрассудка». Все верно, молодцы. Это «тень», обратная сторона обобщений, – они могут превращаться в стереотипы, а потом и в предрассудки. Мы начинаем считать, что быть ВЧЛ – это хорошо, а не-ВЧЛ – плохо.

ВЧЛ прекрасно знают, что такое предрассудки. Нас или не замечают, или жалеют, или принижают, считая робкими, застенчивыми, невротичными (а с этими качествами, по моему, никто не рождается). Конечно, нам нужно чем-то гордиться, чтобы это компенсировать, нужно ощущать свое превосходство в чем-нибудь. В этой книге, которая во многом посвящена уважению различий, я стараюсь быть особенно осторожной, высоко оценивая себя, но не принижая не-ВЧЛ. Так что пользуйтесь книгой разумно, я доверяю вам. Останавливайте себя, когда почувствуете (со всеми бывает), что хотите оценить себя или человека по какому-то одному признаку. Или ощущаете превосходство. Или, наоборот, унижение.

Эта книга пригодится и в дружбе, и в любви

Хотя речь в ней идет в основном о романтических отношениях, мы, конечно, любим не только своих партнеров, но и друзей, и родственников. Многие моменты, описанные в книге, применимы и к этим отношениям – встречам с друзьями, сближению с родными, укреплению связей на работе, общению с ВЧЛ и не-ВЧЛ, которые вам нравятся. Я считаю, что романтические отношения не могут длиться долго, если не дополняются другими способами близкого взаимодействия с людьми. Ни один партнер не заменит вам всех людей и не сможет получать удовольствие абсолютно от всех аспек-

тов вашей жизни и личности.

ВЧЛ часто отличаются глубоким внутренним миром, сложным характером и разнообразием интересов, и они очень нуждаются в том, чтобы делиться всем этим и получать одобрение. Вам особенно понадобятся друзья-ВЧЛ, если ваш партнер не-ВЧЛ, а ему, в свою очередь, понадобятся друзья, которые не будут высокочувствительными. Если же вы оба ВЧЛ, поверьте, что иметь друзей среди не-ВЧЛ бывает очень даже приятно.

Адаптируйте книгу к вашей ситуации

Любовь – это самый общий термин, который здесь подходит. Но вам пригодится разная информация в зависимости от вашей конкретной ситуации: вы влюблены, счастливо живете с партнером, у вас сложности с построением длительных отношений или вообще нет отношений, но вы этого хотите или, наоборот, не хотите. И прежде чем вновь перейти к информации для всех, хочу обратиться ко всем вышеперечисленным категориям по отдельности.

Если вы читаете эту книгу вместе с партнером (ВЧЛ или нет)

Отличный вариант, наилучший. Возможно, вам захочется почитать книгу друг другу вслух – целиком или фрагментами. Думаю, вы удивитесь, насколько совместное осмысление ваших темпераментов смягчит и сгладит углы в отношениях.

Ваш партнер, скорее всего, не будет читать книгу

Это тоже прекрасный вариант. Вы можете пересказать человеку то, что узнали, или даже зачитать вслух некоторые отрывки, сэкономив ему время на чтение. Если он или она нисколько не заинтересовались, не слишком переживайте по этому поводу. Обычно люди от чего-то отказываются, потому что боятся, так что подумайте, чем пугает вашего партнера перспектива прочитать эту книгу. Возможно, вам удастся постепенно завоевать доверие партнера, и он согласится выслушать вас. Но если вы злитесь или вам больно, завоевать это доверие не получится.

Быть таким понимающим, однако, трудная работа и не всегда самый разумный способ вести себя в какой-то конкретной ситуации. Если вас очень сильно расстраивает отсутствие у партнера интереса к этой теме, возможно, вы не сможете скрывать свои чувства. Да и не надо их скрывать. Но помните, интерес появляется и исчезает. Со страхами то же самое. Люди готовы воспринимать новые идеи, когда чувствуют себя в безопасности, могут расслабиться и знают, что их принимают. Держите в голове картину в целом – все, что вы любите в партнере; посмотрим, как пойдет дело.

Прямо сейчас вы не влюблены

Я очень часто думала о вас, когда писала эту книгу. У многих ВЧЛ, которых я встречала, нет близких отношений, потому что или они сами не хотят, или не получается. Как бы ни обстояли ваши дела сейчас, знайте, что любовь больше

влияет на ВЧЛ, чем на других людей. Мы склонны влюбляться сильнее, чем остальные. И мы всегда можем извлечь пользу из размышлений о прошлых влюбленностях. У Гёте есть об этом строка, которая мне нравится: «Я люблю тебя, но это не имеет отношения к тебе».

Я использовала в названии слово «любовь», а не «отношения» именно потому, что любовь – куда более глубокая, личная и субъективная тема для ВЧЛ, чем «отношения». Не думаю, что книги об отношениях часто пишут такие погруженные в себя и постоянно желающие одиночества любовники, как я или многие из вас, кто частенько любит глубоко внутри, не сообщая об этом миру и даже тому, кого он любит. А такая книга, мне кажется, очень нам нужна.

Не забывайте и о том, что нам всем нужны друзья, а любовь никогда не исчезает из человеческих взаимоотношений. Мы можем любить тех, о ком мы думаем. И конечно, людям нужно, чтобы их любили. И вам тоже это необходимо. Надеюсь, благодаря этой книге у вас прибавится любви к себе и к другим людям вокруг вас.

Если вы не-ВЧЛ

Замечательно, что вы стремитесь узнать побольше о вашем партнере и друзьях-ВЧЛ. Хотя эта книга в основном адресована ВЧЛ, я вовсе не имела в виду, что вам не нужно ее читать. Думаю, вы и сами это поймете.

В основу этой книги легли научные исследования, но не только

ВЧЛ часто интересуются, насколько информация в этой книге научно подтверждена – моими исследованиями или работами ведущих специалистов, изучающих темперамент и близкие отношения. За последние десятилетия таких материалов стало намного больше, но они обычно не доходят до широкой публики, в отличие от потока разнообразных ничем не подкрепленных суждений о личности, гендере и о том, «как сделать так, чтобы любовь длилась дольше». В этой книге вы найдете множество данных, подтвержденных исследованиями, поскольку эти факты, по моему мнению, влияют на то, как ВЧЛ строят отношения.

Данные отовсюду

Мое исследование для этой книги я начала с подробного опроса ВЧЛ об их отношениях. Затем я разработала план исследования и анкету для изучения конкретных вопросов. Одну из этих анкет заполнили 1000 человек, ВЧЛ и не-ВЧЛ. Другую отправили всем подписчикам рассылки для ВЧЛ «Зона комфорта» с просьбой, чтобы ее заполнили не только они сами, но и их знакомые не-ВЧЛ для сравнения. Кро-

ме того, я смогла включить показатели чувствительности в долгосрочные исследования пар, проводимые другими учеными, и проанализировала полученные результаты.

Целью моих изысканий было получение достоверных ответов, а не просто «мнения» на такие вопросы, как «ВЧЛ обычно вступают в отношения с другими ВЧЛ или нет?», «Если да, делает ли это их счастливее?», «Какие проблемы типичны для пар, где оба партнера ВЧЛ, а какие – для отношений ВЧЛ и не-ВЧЛ?», «Какие у ВЧЛ сильные и слабые стороны как у партнеров в отношениях?», «Как высокая чувствительность влияет на сексуальную жизнь или на вероятность прекращения отношений?»

И все же любовь невозможно постичь только алгеброй. Именно поэтому, как уже было сказано в начале предисловия, работая над этой книгой, я обращалась и к своему личному опыту, и к материалам моей практики в качестве психотерапевта. Наконец, я опиралась и на глубинную психологию.

Данные из глубин подсознания

Глубинная психология – раздел психологии, изучающий те аспекты жизни, которые обычно не лежат на поверхности, их часто упускают из виду, подавляют и даже презирают. Подобно морякам, следящим за волнением на море, психологи-исследователи используют методы, которые, как прави-

ло, приводят к формулировке общих принципов сознательного мышления и поведения. Глубинные психологи – это аквантангисты и Жак Ив Кусто, которые пытаются добраться до человеческого бессознательного, до «остальной части истории». Оба эти подхода по-своему ценны, но наблюдение исключительно за волнами не позволяет составить полное представление об океане, даже если на первый взгляд или для достижения некоторых целей этого достаточно.

Я один из немногих психологов, кто использует оба этих подхода, исследовательский и глубинный. Изучение чувствительности требует этого, поскольку подсознательное очень сильно, а порой даже чрезмерно влияет на чувствительных людей. Более яркие сны ВЧЛ тому примером.

Глубинная психология нужна и для того для того, чтобы исследовать «морское дно» любви, те мрачные места, где обитает все страшное, странное, запретное, забытое, а порой и жестоко подавленное. Внезапная сильная любовь для глубинного психолога – всегда признак того, что нечто из перечисленного в ней задействовано. Мы вернемся к этому в Главе 4.

Таким образом, в этой книге мы рассматриваем любовь и чувствительность и в тех аспектах, которые лежат на поверхности, – через цифры и данные, и в тех, что скрыты в глубине, в бессознательном. Во всем том, о чем редко говорят. Я считаю этот подход оптимальным для ВЧЛ. Мы не из тех, кому достаточно простых ответов, особенно когда дело ка-

сается любви. Чем больше мы обдумываем тему, тем больше тонкостей и нюансов нам открывается.

Например, ВЧЛ хорошо известно, что любовь, даже романтическая, в основном не связана с сексом, что бы ни говорили некоторые биологи. Иначе как объяснить то, что влюбленность с одинаковой вероятностью возникает в любом возрасте, от детского сада до пенсии?

Продолжая размышлять, большинство ВЧЛ вслед за нами отвергнут простой ответ, что любовь связана или должна быть связана с прочными отношениями или браком. Очень часто глубокие чувства остаются тайными, невзаимными или вспыхивают на короткое время и умирают.

Мы готовы согласиться с утверждением, что любовь преобразует людей, но это происходит не всегда. И *если* любовь преобразует, мы бы и рады согласиться, что всегда к лучшему, но, увы, и это не всегда так. Например, любимый может предать или стать абыюзером. Мы бы хотели согласиться с теми оптимистами, которые утверждают, что если мы остаемся в отношениях достаточно долго, то узнаем друг о друге много важного. Но грустная ирония состоит в том, что многие, оставаясь в отношениях, все сильнее закрывают глаза на собственный вклад в возникновение проблем, обвиняя в этом преимущественно партнера.

После долгих размышлений ВЧЛ, то есть я, пришла к выводу: единственное, что мы можем с уверенностью сказать о любви, – что это всегда возможность продвинуться дальше,

стать более цельными и осознанными. Порой мы упускаем эту возможность, но на самом деле она повсюду, дается нам снова и снова. Даже если ваши отношения давно закончились, такая возможность остается, если вы, конечно, хотите поразмыслить над этим вместе со мной. Итак, давайте приступим.

Высокочувствителен ли я?

ТЕСТ для самопроверки¹

Отвечайте на вопросы, как чувствуете. Отвечайте «правда» (П), если для вас это в какой-то степени верно. Отвечайте «ложь» (Л), если это лишь свойственно вам в небольшой степени или вообще не характерно для вас.

П Л Я замечаю нюансы окружающей обстановки.

П Л На меня влияет настроение других людей.

П Л Обычно я очень чувствителен к боли.

П Л Если на меня наваливается много задач в течение дня, мне обязательно надо либо прилечь, либо просто побыть одному в темной комнате или любом месте, где я могу отдохнуть от раздражителей.

П Л На меня сильно воздействует кофеин.

П Л Меня напрягают яркий свет, сильные запахи, грубые ткани или звук сирен.

¹ Информация для подсчета результатов в рамке после теста для партнера.

П Л У меня богатая и сложная внутренняя жизнь.

П Л Громкие шумы причиняют мне неудобство.

П Л Меня глубоко трогают искусство или музыка.

П Л Я добросовестный.

П Л Меня легко напугать.

П Л Я нервничаю, когда мне нужно многое сделать за короткий промежуток времени.

П Л Когда люди чувствуют себя неудобно в физических условиях окружающей среды, я, как правило, знаю, как сделать обстановку более удобной для них (например, изменить освещение или предложить другой стул).

П Л Меня раздражает, когда от меня требуют сделать слишком много дел одновременно.

П Л Я очень стараюсь не ошибаться и ничего не забывать.

П Л Я избегаю фильмов и телешоу с насилием.

П Л Я неприятно возбуждаюсь, когда вокруг меня происходит много событий.

П Л Изменения в жизни сильно влияют на меня.

П Л Я замечаю и наслаждаюсь нежными или тонкими запахами, вкусами, звуками и произведениями искусства.

П Л Я стараюсь организовать свою жизнь таким образом, чтобы в ней не было расстраивающих или чрезмерно воздействующих на меня ситуаций.

П Л Когда мне нужно соревноваться с кем-то или за мной наблюдают во время выполнения задания, я нервничаю и делаю его гораздо хуже, чем если этого нет.

П Л В детстве родители и учителя считали меня застенчивым и чувствительным.

Высокочувствителен ли ваш партнер?

ТЕСТ для самопроверки, на вопросы должен отвечать ваш партнер

(Если у вас нет отношений или ваш партнер не хочет отвечать на вопросы, вы можете сделать это за него, представляя, как бы ответил он или любой другой человек, с которым вы общались в прошлом и кого вы хотите протестировать.)

Отвечайте на вопросы, как чувствуете. Отвечайте «правда», если для вас это в какой-то степени верно. Отвечайте «ложь» (Л), если это лишь свойственно вам в небольшой степени или вообще не характерно для вас.

П Л Я замечаю нюансы окружающей обстановки.

П Л На меня влияет настроение других людей.

П Л Обычно я очень чувствителен к боли.

П Л Если на меня наваливается много задач в течение дня, мне обязательно надо либо прилечь, либо просто побыть одному в темной комнате или любом месте, где я могу отдохнуть от раздражителей.

П Л На меня сильно воздействует кофеин.

П Л Меня напрягают яркий свет, сильные запахи, грубые ткани или звук сирен.

П Л У меня богатая и сложная внутренняя жизнь.

П Л Громкие шумы причиняют мне неудобство.

П Л Меня глубоко трогают искусство или музыка.

П Л Я добросовестный.

П Л Меня легко напугать.

П Л Я нервничаю, когда мне нужно многое сделать за короткий промежуток времени.

П Л Когда люди чувствуют себя неудобно в физических условиях окружающей среды, я, как правило, знаю, как сделать обстановку более удобной для них (например, надо изменить освещение или предложить им другой стул).

П Л Меня раздражает, когда от меня требуют сделать слишком много дел одновременно.

П Л Я очень стараюсь не ошибаться и ничего не забывать.

П Л Я избегаю фильмов и телешоу с насилием.

П Л Я неприятно возбуждаюсь, когда вокруг меня происходит много событий.

П Л Изменения в жизни сильно влияют на меня.

П Л Я замечаю и наслаждаюсь нежными или тонкими запахами, вкусами, звуками и произведениями искусства.

П Л Я стараюсь организовать свою жизнь таким образом, чтобы в ней не было расстраивающих или чрезмерно воздействующих на меня ситуаций.

П Л Когда мне нужно соревноваться с кем-то или за мной наблюдают во время выполнения задания, я нервничаю и делаю его гораздо хуже, чем если этого нет.

П Л В детстве родители и учителя считали меня застенчивым и чувствительным.

ПОДСЧЕТ результатов

Если вы ответили «правда» на 12 или более вопросов, вы, вероятнее всего, высокочувствительны. Но психологические тесты не бывают настолько точными, чтобы на их результатах строить жизнь. Если вы ответили «правда» только на один или два вопроса, но это важные аспекты вашей личности, у вас также есть основания считать себя высокочувствительным.

1

Как определить, что вы ВЧЛ? Темперамент, любовь и чувствительность

Я влюбляюсь со страшной силой.

Порой я чувствую себя пришельцем. Кажется, все вокруг в отношениях. Но то, что они называют любовью, меня не привлекает.

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.