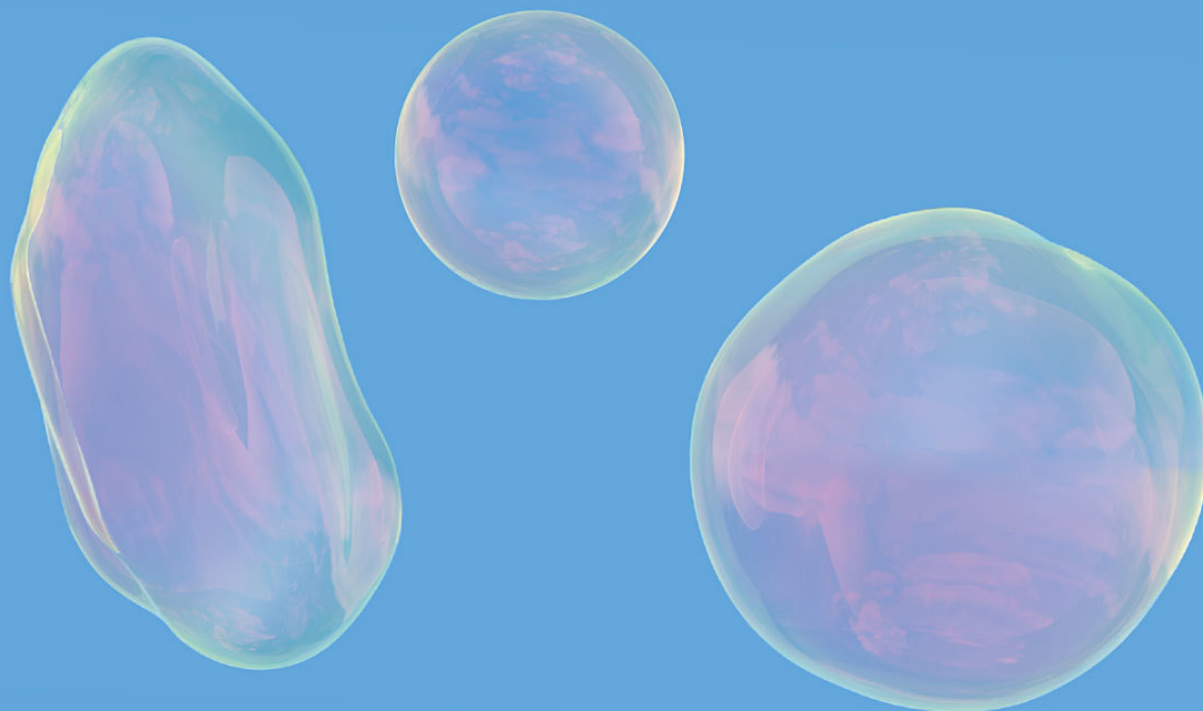


СМЕНА ХВАТИТ!

Уин Ло

КАК ЖИТЬ С ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ



ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
И УПРАЖНЕНИЯ

ОПРОВЕРГАЕТ МИФЫ И СТЕРЕОТИПЫ
О ВЫСОКОЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ЛЮДЯХ

ОТВЕЧАЕТ НА ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ
И ПОМОГАЕТ РАСКРЫТЬ ПОТЕНЦИАЛ

МИФ Саморазвитие

Ими Ло
С меня хватит!

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2018

УДК 159.942.23
ББК 88.252.1

Ло И.

С меня хватит! / И. Ло — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»,
2018 — (МИФ Саморазвитие)

ISBN 978-5-00-146558-4

Эта книга о том, как жить с эмоциональной чувствительностью и интенсивными чувствами. Ими Ло опровергает мифы и стереотипы о высокочувствительных людях, объясняет, как отпустить старый эмоциональный багаж, и предлагает упражнения, которые помогут сохранять гармонию со своим «я» в любых жизненных ситуациях. Ее книга для всех тех, кто часто не может разобраться в разнообразии своих чувств и эмоций, стыдится их и хочет избавиться от них, не осознавая, что именно они делают их уникальными. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.942.23

ББК 88.252.1

ISBN 978-5-00-146558-4

© Ло И., 2018
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2018

Содержание

Введение	6
Часть I. Высокочувствительная личность	11
* * *	11
Глава 1. Эмоциональная чувствительность и одаренность	12
Глава 2. Что мы знаем об эмоциональной чувствительности?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Ими Ло
С меня хватит!
*Как жить с эмоциональной
чувствительностью*

Научный редактор Татьяна Лапшина

Издано с разрешения Hodder & Stoughton Ltd.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Imi Lo, 2018

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020

* * *

Введение

Некоторые люди чувствуют больше, чем другие.

Если вы из их числа, ваши эмоции отличаются особенной глубиной и мощностью. Вы моментально перемещаетесь от вершин блаженства к глубинам отчаяния и обратно. Вам знакомы и тоска, и восторг. Вы внимательны к деталям, видите, чувствуете, замечаете и помните очень многое. Ваш мозг обрабатывает информацию и размышляет с такой скоростью и изощренностью, что иногда слова не успевают за ним. Вы способны воспринимать энергию других людей. В отношениях вы проявляете природную интуицию и идеализм, вы романтичны и полны любви. Вы всегда ищете большего смысла в жизни и чувствуете постоянную потребность двигаться вперед. Возможно, вам говорили, что вас «слишком много», вы «принимаете все слишком близко к сердцу», «слишком чувствительны», «слишком эмоциональны» и ведете себя либо «слишком драматично», либо «слишком робко».

В последние годы появилось много новой интересной информации об эмоциональной чувствительности, но психологи все еще не договорились об определениях. Некоторые предполагают, что вы относитесь к 15–20 % населения, отличающимся от остальных, и называют вас сверхчувствительными людьми (СЧЛ)¹. Другие называют вас эмпатами, телепатами или просто «тонкокожими». В худшем случае вас могут объявить душевнобольными, приписав вам психическое заболевание, например пограничное расстройство личности (ПРЛ), биполярное расстройство, СДВГ или депрессию.

Высокая эмоциональная чувствительность, необычная глубина переживаний и эмоциональная одаренность идут рука об руку, поэтому в книге, чтобы не перегружать текст множеством определений, мы будем называть обладателя всех этих качеств высокочувствительным человеком. Они сами по себе не являются недостатками, скорее это достоинства, которые в нашей культуре часто недооценивают. Многие высокочувствительные люди обладают выдающейся способностью распознавать намерения, мотивацию и желания других, а также умеют разбираться в собственных чувствах, страхах и порывах. Нередко у них есть и другие исключительные способности в разных областях, например в музыке, живописи, логическом мышлении, телесной осознанности и спорте. Как вы увидите далее, чувствительность не только тесно связана с одаренностью, но и является дарованием сама по себе.

Тем не менее эмоционально чувствительные люди также сталкиваются со специфическими проблемами в общении. Поскольку способность испытывать сильные глубокие чувства часто формируется в юном возрасте, когда человек еще не умеет контролировать эмоции, вы могли столкнуться с отрицанием этой способности, ощутить стыд и одиночество и получить психологическую травму. Одаренные дети порой ощущают недостаточную или избыточную стимуляцию, их развитие ограничивается социальным и культурным представлением о «приличиях». Возможно, вас также мучило ощущение собственной неадекватности, чувство вины или ответственности за вещи, находящиеся вне вашего контроля, либо вас обвиняли в том, что вы «слишком резко на все реагируете» или «слишком драматизируете».

Теперь вы, возможно, стали склонны к самооговору, вас неотступно преследует чувство экзистенциального одиночества. С одной стороны, вам приходилось справляться с враждебностью окружающих, с другой – вам нужно было создавать границы, чтобы не допустить к себе тех, кто хотел бы злоупотребить вашей высокой чувствительностью и развитой интуицией.

¹ Здесь автор использует понятие «сверхчувствительные личности» (highly sensitive person), введенное Элейн Эйрон. «Эмоционально чувствительные» и «сверхчувствительные люди» – близкие, но не взаимозаменяемые понятия. Об этом автор подробно расскажет во [второй главе](#). *Прим. науч. ред.*

Эмоционально чувствительные люди – словно владельцы мощных спортивных машин. У этих автомобилей очень сильные двигатели, они требуют особого топлива и специального ухода. В правильных условиях и при верном обращении они могут выиграть множество престижных гонок. Проблема в том, что их владельцы не умеют ими управлять.

В этой книге я помогу вам ответить на следующие вопросы.

- Действительно ли со мной что-то не так?
- Как мои качества объясняют особенности моей жизни?
- Что я могу сделать, чтобы исцелить часть эмоциональных ран, улучшить свою жизнь и реализовать потенциал?
- Как мне перестать «выживать» и начать жить полной жизнью эмоционально чувствительного человека?

Поняв причины ваших отличий от других людей, вы начнете восстанавливать утраченные дарования. Ваша жизнь обретет смысл. По мере движения к самоактуализации на передний план начнут выходить вопросы честности перед собой, ценности жизни и цели бытия. Когда вы найдете путь к себе, вы начнете доверять своему уникальному способу взаимодействия с миром, а также узнаете, что можете ему предложить. Наконец, я надеюсь, вы увидите: ваши способности не только необычны, но также крайне ценны.

Сила эмоций и личностный рост

Для эмоционально одаренной личности естественно проходить через циклы сильного внутреннего конфликта, который иногда выглядит как «эмоциональный кризис». Эти циклы не случайны, не бессмысленны и не служат признаком эмоциональной слабости. Напротив, это часть критически важного процесса, известного как «позитивная дезинтеграция»². Эта концепция сформулирована в трудах польского психолога Казимира Домбровского, изучавшего психологическую структуру интеллектуально и творчески одаренных людей. Его работа подтверждает, что экстремальная глубина переживаний существенно важна для более высокого развития таких личностей. Чувство, что вас разрывает надвое, – это проявление разрыва между вашим идеальным «я» и текущим состоянием. Это чувство так интенсивно, потому что ваш рост требует, чтобы вы для начала разрушили существующие структуры, включая образ мыслей, манеру чувствовать и жить.

Рост означает, что вы начинаете видеть то, чего еще не видели, чувствовать то, чего еще не чувствовали, делать то, чего еще не делали. Он требует, чтобы вы отреклись от старых представлений о себе, поставили под сомнение привычную жизненную траекторию и погрузились в область незнаемого. Вам также, возможно, придется пережить период одиночества, так как вы оторветесь от окружающих, чьи нормы несовместимы с вновь обретенной аутентичностью и более высокими ценностями.

Эмоционально одаренных людей внутренние конфликты приводят к росту, а не подавляют: это ваша «болезнь роста». Согласно Домбровскому, после периода «позитивной дезадаптации» вы сможете жить в гармонии с высшими ценностями, такими как милосердие, честность и творчество. Иными словами, интенсивность переживаемых вами эмоций – это не просто побочный продукт роста, но и его существенный ингредиент. Благодаря вашей высокой эмоциональной чувствительности и желанию стать лучшей версией себя вы постоянно находитесь на крутой дуге обучения, скидывая старую кожу, чтобы освободить место для новой. Даже если вы иногда отрицаете перемены, потребность в честности перед собой и самореализации двигает вас вперед.

² Dąbrowski, K. 'The theory of positive disintegration', *International Journal of Psychiatry*, 2 (2) (1966, pp. 229–249).

Каждый эмоционально чувствительный человек обладает большой силой и страстью, у него есть чем поделиться. Глубина эмоциональных переживаний не может исчезнуть, да и зачем этого хотеть? Лучше научиться принимать ее, и тогда вы сможете отбросить привычный патологизирующий – и совершенно неверный – взгляд на ваш опыт и принять тот, который поможет вам полностью реализоваться.

Чем эта книга отличается от остальных?

За прошедшие годы интерес психологов и СМИ к эмоциональной чувствительности, эмпатии, интроверсии и другим смежным темам вырос. Однако многие вопросы пока остаются без ответа. Эта книга пытается заполнить пробелы, предлагая альтернативную точку зрения на текущее отношение к чувствительности в современном обществе.

«Дело не только в том, чтобы избегать яркого света и громкого шума» – мы выйдем за пределы способов уклоняться от стимуляции

По мере изучения источников информации о высокочувствительных людях мы почти наверняка столкнемся с такими терминами, как «выживание», «защита» и «избегание». К сожалению, этот подход описывает картину, в которой чувствительные люди «слишком хрупки для этого мира». Обычные советы фокусируются на управлении перегрузкой: не допускать слишком сильной стимуляции, учиться формировать границы, ограничивать контакты, избегать эмоциональных вампиров и так далее. Эти советы бесполезны, но они одновременно подразумевают, что чувствительные люди как бы не вполне адекватны и малопригодны для жизни в нашем мире.

Эмоционально чувствительные люди глубоко понимают и воспринимают мир, они тонко настроены на все происходящее вокруг, но это только один аспект их природы. Они не просто чувствительны, они способны на глубокую страсть и любовь. Многие из них – экстраверты, черпающие силы в общении с другими людьми. Ключ к их полноценной жизни, таким образом, лежит не в полном одиночестве и избегании стимулов и не в отсутствии контактов и стимуляции.

Многие эмоционально чувствительные люди одарены, а одаренные люди нуждаются в некотором уровне стимуляции, чтобы поддерживать свой оптимальный уровень функционирования. Они чувствуют себя энергичнее и живее всего, будучи вовлеченными в отношения с теми, кто соответствует их интеллектуальному, физиологическому и эмоциональному уровню. Для них нехватка стимуляции так же вредна, как и ее избыток.

Когда мы считаем, что сломлены и неспособны справиться с жизнью, что нуждаемся в убежище и защите, то начинаем уклоняться от всего, а не расти и развиваться. В конце концов наш мир сужается, и мы перестаем ощущать собственный потенциал.

Было бы гораздо полезнее сфокусироваться на усилении своей устойчивости, на том, чтобы оставаться открытыми и двигаться в такт с жизненными приливами и отливами. Подход, предлагаемый в этой книге, сперва может показаться контринтуитивным: вместо того чтобы защищаться от неизбежных перемен в жизни, мы выбираем открытость. Вместо того чтобы прятаться, мы выходим в мир. Чувствительному человеку для процветания нужно открыться миру, а не скрываться от него.

Наша цель – раскрыть свои дарования, чтобы все мы могли проявить себя и оставить след в этом мире. Этого невозможно достичь, пребывая в состоянии, основа которого – страх. Я приглашаю вас перевернуть свое представление о высокой чувствительности: вы – не беспомощная жертва своих качеств, а мир – не поле битвы «мы против них». Вместо того чтобы прятаться и отступать, мы вместе должны найти способ проявить свои истинные страстные, любящие и щедрые натуры.

«Речь не только о том, чтобы правильно питаться и медитировать» – мы обратимся к эмоциональным корням проблем

Чувствительные люди легко могут найти советы, как изменить свой образ жизни: наладить качественный сон, уменьшить стресс с помощью медитации, диеты и пищевых добавок. Рекомендации этой книги выходят за пределы того, что можно подсказать с точки зрения «здорового смысла», так как в ней глубоко исследуются траектория человеческого развития и психологические последствия вашей эмоциональной чувствительности.

Хотя высокая чувствительность и не болезнь, она несет определенные сложности. В этой книге мы поговорим о боли, причиняемой недопониманием, об ощущении своей чужеродности и неадекватности и о том, как разобраться со всем спектром эмоций от страха до стыда. Хотя в книгу включены и некоторые практические советы, это не «методичка» по решению проблем. Самые глубокие и надежные изменения происходят благодаря трансформации образа мыслей и фундаментальных убеждений о себе и мире. Мы разберемся с базовыми воспоминаниями, которые породили существующие проблемы, чтобы рассеять эмоциональные затруднения там, где они зародились. Вам предстоит нечто большее, чем просто интеллектуальный процесс, – перемены на эмоциональном уровне. Сочетая традиционные психологические теории с духовной мудростью, я помогу вам обнаружить глубоко скрытые болевые точки и мобилизовать свои внутренние способности.

Поговорим об одаренности

Высокая чувствительность – обычное состояние для наиболее одаренных людей. Они особенно ярко реагируют на интеллектуальные, физические и эмоциональные стимулы, известные психологам как «раздражители». (Исследования показывают, что возбудимость – признак высокого потенциала развития, часто сопутствующий таланту.) Однако мало кто занимался связью между эмоциональной чувствительностью и одаренностью, возможно, потому, что термин «одаренность» перегружен смыслами.

Одаренностью часто называют высокий показатель IQ. На деле одаренность проявляется самыми разными способами, не только в виде интеллектуальных способностей. Помимо исключительных дарований в области искусств или спорта, существуют также куда более редко обсуждаемые межличностный, внутриличностный и духовный интеллект.

«Одаренный» – всего лишь слово, обозначающее обладание иным неврологическим складом и другими потребностями, нежели большинство. Как и цвет глаз или рост, это нейтральная, врожденная черта. Быть «одаренным» не значит превосходить других, это значит, что вы просто устроены по-другому. Одаренность также означает специфические сложности, поэтому таким людям отчаянно нужно безопасное место, свободное от осуждения и критики, где можно поговорить о многих радостях и печалях, которые приходят вместе с одаренностью.

Признав себя эмоционально одаренным человеком, вы начнете уважать свои уникальные потребности и, что более важно, перестанете стыдиться себя за то, что отличаетесь от других. Именно ваша высокая чувствительность и интенсивность переживаний обеспечивают вам потенциальное преимущество. Таким образом, ради вашего роста и ради окружающих вас людей крайне важно принять свою идентичность и научиться воспринимать свои уникальные качества как достоинства, а не как недостатки.

В этой книге я приглашаю вас поразмышлять над рядом тем. Я надеюсь, что предложенные упражнения помогут вам по-новому посмотреть на свое прошлое, разобраться с настоящим и открыть новые возможности. Уникальные обстоятельства вашей жизни, ваши ценности и убеждения укажут вам путь. Некоторые идеи и концепции будут откликаться вам больше других, поэтому, пожалуйста, свободно выбирайте нужные вам, отбрасывая остальные.

ТЕМЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Прежде чем мы начнем, предлагаю обдумать следующие темы:

1. В какой точке пути от исцеления к процветанию вы находитесь?
2. Какие аспекты вашей жизни требуют особого внимания прямо сейчас?
3. Чего вы надеетесь достичь в первую очередь, прочитав эту книгу?
4. Какого рода поддержка может понадобиться вам в пути?
5. Какой первый шаг вы хотели бы предпринять для психологического и духовного роста?

Часть I. Высокочувствительная личность

* * *

В первой части книги мы рассмотрим идею эмоциональной чувствительности и глубины переживаний. Возможно, порой вас критиковали, называли «слишком чувствительными» и говорили, что вы чрезмерно все драматизируете. Может быть, вы даже начали подозревать, что с вами что-то не так и эта чувствительность – симптом болезни. В [первой главе](#) мы рассмотрим некоторые определения и разберемся, что именно мы имеем в виду, говоря об «интенсивности переживаний»³ или «эмоциональной чувствительности», а также обсудим некоторые характеристики, связанные с ними. Во [второй главе](#) мы изучим их более подробно, раскрывая такие понятия, как высокочувствительная личность, одаренность, эмпатия, тонкие границы и интроверсия. [Глава третья](#) фокусируется на эмоциональной одаренности – различных формах, которые она принимает, и качествах, проявляемых одаренными людьми; там же мы поговорим о чрезмерной возбудимости. [Глава четвертая](#) завершает первую часть книги обсуждением связи между эмоциональной чувствительностью и психическим здоровьем.

³ В оригинале emotional intensity. В книге мы будем употреблять равнозначные термины – глубина / сила / интенсивность переживаний / эмоций, а также синонимы – «эмоциональная чувствительность» и «эмоциональная возбудимость». *Прим. науч. ред.*

Глава 1. Эмоциональная чувствительность и одаренность

Определения

В этой книге мы будем использовать понятия «эмоциональная чувствительность», «эмоциональная глубина» и «эмоциональная одаренность» как взаимозаменяемые. Все эти черты определяются пятью основными качествами.

1. Глубина, интенсивность и сложность эмоций.
2. Повышенная эмпатия и чувствительность.
3. Крайне высокая восприимчивость.
4. Богатый внутренний мир, наполняемый благодаря высокой чувствительности, живому воображению и уму.
5. Творческий потенциал и экзистенциальная тревога.

Глубина, интенсивность и сложность эмоций

Как сверхчувствительный человек вы испытываете эмоции особой глубины, сложности и интенсивности. Это заставляет вас ощущать себя необыкновенно живыми, иногда – до боли живыми. Вас постоянно захлестывает поток как приятных, так и неприятных чувств⁴, то возникающих одновременно, то моментально сменяющих друг друга.

Ваши чувства сильны и порывисты: вы можете воспарить на вершины блаженства и тут же рухнуть в пропасть уныния. Когда вам нравится живопись или музыка, вас заливают волны радости, иногда вы приходите в состояние экстаза. Порой эмоции так мощны и убедительны, что вы как будто теряете контроль над собой.

Вы очень страстный человек, пусть и не показываете этого внешне. Поскольку вы мощно ощущаете любовь и привязанность, то стремитесь создавать прочные эмоциональные связи с людьми, вещами и местами, что порой делает сложным расставание и прощание с ними.

Вы воспринимаете жизнь с большей нежностью, меланхолией и ностальгией, чем другие. Однако ваш эмоциональный размах часто принимают за недостаток или эмоциональную незрелость, а не за свидетельство невероятной способности чувствовать.

Повышенная эмпатия и чувствительность

С ранних лет вас беспокоила судьба окружающих. Когда знакомым причиняли вред, вам казалось, будто это происходит с вами. Вы можете ощущать непосредственную связь с животными, природой и духовным миром.

Вы обладаете врожденной способностью считывать энергию других людей и развитой эмпатией. Общаясь, вы интуитивно распознаёте эмоциональное и физическое состояние собеседников, и чувствуете, что «вбираете в себя» их физические и психологические недуги.

Отзывчивость и понимание чужой боли побуждают вас к формированию значимых и сердечных связей. Когда дело доходит до отношений, вам свойственны лояльность, идеализм и романтичность. Но ваша природная открытость и чувствительность также означают, что, будучи в отношениях, вы очень ранимы. Пережитая травма и отвержение могут заставить вас сдерживать проявления любви и сострадания.

Повышенная чувствительность также означает, что вы крайне остро воспринимаете окружающий мир. Способны наслаждаться музыкой, речью, искусством и мощно реагируете на звук, цвет, вкус, запах и прикосновения. Вы можете быть чувствительными к громким зву-

⁴ Здесь и далее автор использует понятия «эмоции» и «чувства» как синонимы. *Прим. ред.*

кам, сильным запахам или тактильным ощущениям, например, вашу кожу могут раздражать ярлычки на одежде. Возможно, вы страдаете от мизофонии (непереносимости определенных звуков), гиперакузии (чувствительность к определенным частотам и силе звука), разнообразных видов аллергии и имеете низкий болевой порог.

Крайне высокая восприимчивость

Это означает, что вы можете чувствовать и воспринимать вещи, которые остальные упускают. Вы понимаете все настолько глубоко, что выходите за пределы поверхностного знания. Ваш разум часто погружается в исследование схем и связей.

Озарения, интуиция и способность считывать несколько уровней реальности позволяют вам быстро оценивать людей и ситуации. Вы можете быть потрясающе восприимчивы и точны в оценке динамики социальных ситуаций. Обладаете своего рода даром предвидения и понимаете, что происходит во внутреннем мире человека. Вы можете почувствовать, что что-то не так, и распознать намерения, мысли и настроения, которые скрываются за фасадом.

Однако эти способности не обязательно облегчают вам жизнь. Порой озарения и приступы интуитивного понимания захлестывают, и вы не можете что-то «развидеть». Вас беспокоят лицемерие и несправедливость, вам сложно иметь дело с неискренними людьми и обманщиками. Вы не можете измениться, поэтому обычно именно вы говорите, что «король голый».

Такая восприимчивость создает проблемы. Люди могут быть совсем не рады вашим озарениям. Те, кого вы «видите насквозь», могут счесть, что вы их подавляете. Благодаря склонности к самоанализу, осознанию царящего вокруг страдания, лицемерия и сложностей жизни вы часто чувствуете себя старше окружающих.

В семье вы нередко видите, как обстоят дела в действительности, пока родные поддерживают лицемерный фасад ради приличий. Возможно, вам выпадала роль «сложного» человека, паршивой овцы или козла отпущения. Часто это неосознанная стратегия, используемая некоторыми домочадцами, чтобы избежать эмоциональной боли и страданий.

Вам присуще врожденное желание преодолеть границы конформизма, задаваться вопросами, бросать вызов традициям, в особенности тем, которые кажутся бессмысленными или несправедливыми. У вас развито чувство справедливости, вас раздражают коррупция и неравенство. Вы на шаг впереди современников, вы открываете правду и несете прогрессивные мысли, которые большинству людей неприятно слышать или видеть. Хотя это может означать, что впереди вас ждет непростая дорога, у вас также есть потенциал стать дальновидным лидером.

Богатый внутренний мир, наполняемый благодаря высокой чувствительности, живому воображению и уму

Вы обладаете богатым внутренним миром, подпитываемым развитым воображением. Во внутренних диалогах создаются миры, образы, метафоры, идеи, яркие фантазии и сны. Вероятно, в детстве в моменты эмоционального смятения воображение служило вам надежным пристанищем.

Вы любознательны и склонны к размышлениям. Вам хочется понимать суть вещей, расширять горизонты, собирать знания и анализировать мысли. Вы способны быстро и глубоко обрабатывать информацию и очень быстро ее собирать. Вы можете быть увлеченным читателем и хорошим наблюдателем. Другим людям вы можете казаться критичным и нетерпеливым человеком, потому что они не успевают за вами. Вы также умеете быстро усваивать новые концепции, легко распознаёте оригинальные идеи и сами их генерируете. Порой их так много, что вы не поспеваете за собой.

Вы склонны с ревностным энтузиазмом предаваться работе и увлечениям. Подхватывая какую-то идею, чувствуете, что мысль обгоняет слова, или понимаете, что говорите очень

быстро и, возможно, даже перебиваете других. Когда вы погружаетесь в восприятие живописи, литературы, театра или музыки, внешний мир прекращает для вас существовать.

Вы обладаете развитой способностью к размышлениям и самоанализу. Обратной стороной этого могут быть навязчивые мысли и тщательное самокопание. Вы можете страдать от перфекционизма или излишней критичности к себе.

Ваша открытость к экспериментам также означает огромный потенциал для духовных откровений и опытов. Вам не чужда духовность, и, возможно, вас с юности притягивала духовная стезя. Это может проявиться в какой-то способности.

Творческий потенциал и экзистенциальная тревога

Вас всегда волновали важные жизненные вопросы. С раннего возраста вы могли испытывать экзистенциальную тоску и печаль из-за бессмысленности жизни, неизбежности смерти и ужасов одиночества. Возможно, вам было непросто приспособиться к окружающим или вас раздражало, что они не готовы задуматься над самым важным.

Ваша экзистенциальная тревога проявляется в неуловимом ощущении мимолетности жизни, стремлении двигаться вперед. Постоянно давит ощущение, что время уходит и есть что-то важное, что вы должны сделать, пусть даже не вполне представляете, что именно. Возможно, вы чувствуете груз ответственности даже за то, за что вы не отвечаете, и в результате крайне критично себя оцениваете и испытываете тревогу, вину и ощущение близкого провала.

Тревога заставляет вас учиться, расширять кругозор и двигаться вперед, но она же парализует. Вы можете переживать периоды творческого застоя и прокрастинации, а также страх разоблачения (возможно, вам знаком «синдром самозванца» – чувство, что вы некомпетентны и обманываете окружающих, заявляя, что вы профессионал). Возможно, когда у вас появляется мощная концепция или оригинальная идея, вы обнаруживаете конфликт между принадлежностью к группе и аутентичным самовыражением: вы хотите выразить себя искренне и полностью, но переживаете, что вас отвергнут или же вы оставите других позади.

Возможно, вы эрудит, у вас много интересов и творческих инициатив и больше чем одно призвание в жизни. Вы стараетесь послужить миру, но вам сложно сфокусироваться на чем-то одном. И все-таки в глубине души вы отлично понимаете, что вас не устроит бессмысленная жизнь без стремления вперед.

Предостережение

В этой книге мы придерживаемся концепции «нейроразнообразия». Мы предполагаем, что целые группы людей отличаются от нормы особой чувствительностью, возбудимостью и одаренностью. Но я не собиралась создавать грубую упрощенную модель, которая загонит вашу индивидуальность в жесткие рамки или строго укажет, что вы всегда будете воспринимать, думать или чувствовать определенным образом.

Определение понятия «эмоциональная чувствительность» требует некой доли обобщения и упрощения сложности человеческой природы. К сожалению, это ограничения, накладываемые языком: он сродни карте, которая всегда упрощает территорию, чтобы найти смысл в происходящем и создать схематизированную версию реальности.

Хотя типология в силу необходимости упрощает реальность и не отражает настоящих, уникальных людей, карикатура – последнее, что я хотела бы изобразить. «Здесь и сейчас» живого человеческого существа, которое постоянно изменяется и развивается, всегда имеет больший вес, чем теория. Я надеюсь, что мы все сможем оставаться открытыми и любознательными, словно новички, и всегда будем видеть вещи так, словно увидели их впервые.

Ничто не определено окончательно.

Глава 2. Что мы знаем об эмоциональной чувствительности?

Психологи и широкая публика все чаще проявляют интерес к эмоциональной чувствительности, эмоциональному интеллекту, интроверсии и к корреляции между этими чертами, благополучием и креативностью. Вы, возможно, идентифицировали себя как сверхчувствительного человека, «эмпата» или интроверта. Возможно, вы задумывались, не является ли эта черта признаком психического расстройства или результатом детской травмы. Чтобы найти смысл в высокой чувствительности, давайте разберем некоторые концепции и решим, относятся ли они к вам.

Сверхчувствительная личность

Книга доктора Элейн Эйрон «Сверхчувствительная натура»⁵ сделала концепцию сверхчувствительной личности знаменитой. Согласно Эйрон, 15–20 % людей рождается с «чувствительностью к обрабатываемой сенсорной информации» – особенной чертой, которая встречается слишком часто, чтобы быть отклонением, и слишком редко, чтобы считаться нормой.

Исследование Эйрон показало, что сверхчувствительную личность (СЧЛ) отличает большая активность правого полушария мозга, а также более сильная реакция иммунной и нервной систем на раздражители. Сверхчувствительные люди часто отличаются и повышенной физической чувствительностью. То, что обычного человека будет лишь слегка раздражать – например, пребывание в толпе или тиканье часов, – может быть слишком сильным стимулом для СЧЛ, так как они реагируют на стимулы, неожиданные перемены и эмоциональный дистресс сильнее других. Для СЧЛ громкий шум, яркий свет, бормочущий телевизор и даже прикосновение бирки от одежды к коже могут показаться невыносимыми.

Эта чувствительность проявляется уже в раннем возрасте. В большинстве случаев сверхчувствительных детей называют странными, ранимыми или робкими. Их темпераменты могут сильно отличаться в зависимости от воспитания: сверхчувствительный ребенок может казаться сложным, гиперактивным, непослушным или требовательным – либо же чересчур покладистым (такие дети нетребовательны или как будто бы раньше взрослеют).

Эти дети (среди них примерно поровну мальчиков и девочек) часто считаются перфекционистами, потому что все «неправильное» может стать для них источником душевного или физического стресса. Тенденция к перфекционизму может проявляться в виде обсессивно-компульсивных наклонностей. До 70 % СЧЛ – интроверты, и им требуется проводить время в одиночестве, чтобы восстановиться и подготовиться к возвращению в суету современного общества.

Доктор Эйрон сыграла важную роль первопроходца в рассматриваемой области. Она привлекла внимание популярных медиа к теме эмоциональной чувствительности. Со времени публикации «Сверхчувствительной натуры» написаны бесчисленные книги и статьи об СЧЛ, а также об особых сложностях, с которыми они сталкиваются, например в романтических отношениях, а также в поиске успеха в работе и баланса в жизни. Эти издания могут принести облегчение сверхчувствительному человеку, который, наконец, даст имя своему опыту. Однако многие вопросы так и не получили ответа: например, как залечить глубокие психологические раны, возникшие из-за того, что вы росли с осознанием отличия от других? Как чувствитель-

⁵ Эйрон Э. Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире. М.: Азбука-Аттикус, 2014. *Прим. ред.*

ность связана с другими психологическими характеристиками, такими как эмпатия или интеллект?

За пределами СЧЛ

Возможно, вы думаете: «Кажется, описание СЧЛ подходит мне до последней буквы. Чем же эта книга отличается от других книг об СЧЛ?»

Я расширила определение эмоциональной чувствительности, включив в него интенсивность переживаний и эмоциональную одаренность. В ходе исследований и клинической работы я обнаружила, что существует группа людей (возможно, подгруппа СЧЛ), которые не только «чувствительны», но также исключительно страстны, восприимчивы и креативны. Если вы относитесь к таким людям, то термин «чувствительный» в традиционном понимании не подходит для описания вашего опыта.

Словарь объясняет, что «чувствительный человек» – это некто, «способный воспринимать нечто с чувством или чувствами, откликающийся на внешние условия или стимулы, способный воспринимать незначительные изменения или разнообразие окружающей среды». Также «чувствительный» означает «легко раздражимый, предрасположенный к воспалениям» и «ранимый человек, которого легко расстроить или оскорбить». Хотя это традиционное описание чувствительности указывает на вашу способность чутко воспринимать окружающую среду, оно говорит только о пассивной стороне вашей личности, о вашей реакции на явления и события.

Сравните это со словарным описанием эмоциональной возбудимости – «энергия, сила и страсть в деятельности, мыслях и чувствах». Эмоциональная возбудимость означает, что вы не только чувствительны, но также полны страсти, эмоциональной энергии и силы.

Вы можете обладать богатым и сложным внутренним миром, наслаждаться прекрасными, тонкими вкусами, запахами, звуками и образами. Благодаря этому вы остро ощущаете детали окружающей вас среды. СЧЛ обычно высокоэмпатичны и угадывают, что нужно сделать в конкретной ситуации, чтобы другим стало комфортно. Вы способны впитывать информацию как губка, и это делает вас чувствительным к настроению других людей. Однако вы не только чувствительный, но и страстный человек, вероятно, идеалист или романтик. Ваше привычное состояние – остро чувствовать себя живым. Вы регулярно способны испытать истинное наслаждение.

Есть еще одна особенность эмоционально чувствительных людей, которая выделяет их среди СЧЛ. Согласно оригинальному определению СЧЛ, сверхчувствительные люди легко поддаются страху и сильно реагируют на потрясения, поэтому им советуют перестроить свою жизнь так, чтобы избегать расстройств или стрессовых ситуаций. Считается, что любые перемены могут вогнать СЧЛ в стресс. Конкуренция или ощущение, что за ними наблюдают, провоцируют нервозность (если не учитывать небольшую подгруппу СЧЛ – любителей «острых ощущений», которые расцветают в условиях риска и новизны). Таким образом, большинство руководств для СЧЛ фокусируется на контроле избыточной стимуляции, и многие терапевты и тренеры, работающие с СЧЛ, концентрируются на том, чтобы объяснить клиентам, как именно сократить воздействие внешних стимулов и стрессоров.

Однако эмоционально чувствительные люди не обязательно боятся стимулов. На самом деле они нуждаются в стимуляции, чтобы поддерживать оптимальный уровень функциональности. Чтобы оставаться физически и психологически в тонусе, они также должны быть продуктивными, реализовываться творчески и искать место, в котором могут гарантированно войти в творческое состояние «потока» (подробнее в [главе десятой](#)). Да, им нужно учитывать допустимый уровень стимуляции. Но они также должны избегать недостатка возбуждения, который не менее опасен, чем его избыток, и может накладывать отпечаток на все аспекты жизни, включая работу, любовные отношения и повседневную деятельность. Эта книга затро-

нет проблемы, возникающие с обоих концов спектра. Например, мы рассмотрим, какие проблемы могут создавать близкие люди, которые не дают одаренному мозгу достаточной стимуляции. Ключ к здоровью и благополучию эмоционально чувствительного человека – найти подходящие интеллектуальные, эмоциональные и физические стимулы, а не пытаться избегать их.

Одаренность

Очень немногие авторы книг о чувствительных людях считают эмоциональную силу талантом. Сама доктор Эйрон не хотела связывать концепцию сверхчувствительности с одаренностью, она полагала, что чувствительность – нейтральное качество, а одаренность – «высокопозитивное». Однако я вынуждена не согласиться с ее точкой зрения на одаренность как непременно высокопозитивную черту или признак превосходства. Как и чувствительность, она просто является характеристикой, которая отличает часть населения от нормы. Определение «одаренности» как способности проявлять талант таким образом, который признается выдающимся, очень узкое и ограничивающее. Одаренность не обязательно равна особому мастерству или признаваемым остальными достижениям, это просто черта, у которой есть свои плюсы и минусы. Доктор Эйрон отмечала, что не все СЧЛ одарены и не все одаренные люди – СЧЛ. Это верно, но все больше клинических и личных наблюдений показывают, что пересечение двух этих групп очень велико.

Многие эмоционально возбудимые и чувствительные люди демонстрируют качества, которые исследователи наблюдают у одаренных людей. Они легко и быстро обрабатывают, впитывают и переваривают чувственную и эмоциональную информацию. В свою очередь, уровень их восприимчивости и точность их интуиции также находятся за пределами нормы. Развитая наблюдательность и сильная восприимчивость часто встречаются как среди одаренных, так и среди высокочувствительных людей.

Моральная чувствительность – еще одна черта, которой обладают одаренные люди. У них эмоциональные триггеры нередко вызывают беспокойство о проблемах, более важных и глубоких, чем обычно у их окружения. Несущественное, казалось бы, переживание относительно рабочей ситуации может вызвать у морально чувствительной личности протест против несправедливости (дискриминации, сексизма и так далее) или напомнить о разрыве между тем, какими вещи являются, и тем, какими они должны быть. У молодых людей моральная чувствительность может проявляться в виде бунта против банальных с виду вещей или сильной тяги к идеалам, защите прав человека и идеям революции, которые взрослые люди не способны понять.

Эмоциональные сложности, которые переживают одаренные люди, называются «позитивной дезинтеграцией». Нельзя сказать, что они «страдают» от своей чувствительности, нет, они используют ее как инструмент личностного роста, не важно, осознают ли они переживаемое или нет. В процессе личностного роста одаренные люди проходят через период кризиса, так как их прежний, ошибочный взгляд на мир и ограничивающие их убеждения рушатся. К финалу кризиса они нередко становятся более совершенными людьми, способными мыслить и жить независимо.

Я предлагаю вам коренным образом изменить отношение к себе, вместо того чтобы учить вас контролировать эмоциональные бури и сверхвозбуждение. Надеюсь, вы обнаружите, что одолевающие вас интенсивные переживания вовсе не патологичны: они служат определенной цели и ведут к личностному росту.

В следующих главах мы также увидим, что нежелание исследовать связь между эмоциональной чувствительностью, интенсивностью переживаний и одаренностью приводит к негативным последствиям не только для самой личности, но и для общественного самосознания в целом.

Эмпаты и эмпатия

Психологические руководства и эзотерическая литература используют термин «эмпат», чтобы описать людей, чувствительных к эмоциям и энергии других людей, животных и окружающей среды. Хотя единого определения эмпатии не существует, о таких людях обычно говорят, что они обладают способностью физически ощущать энергетическое поле других людей и своего окружения. Способность к эмпатии может производить впечатление наличия «телепатии» или мистического дара.

Хотя термин «эмпат» редко используется научным сообществом, психологи активно изучают концепцию эмпатии. В психологии она определяется широко, как «способность разделять или понимать чувства другого человека, и от ее уровня зависит, как мы ведем себя в этом мире»⁶. Изучая эмпатию, психологи обнаружили следующее:

- Индивидуальные различия в уровне эмпатии влияют на то, как люди распознают выражения лиц⁷ и реагируют на социальные сигналы⁸.
 - Люди с высокой эмпатией лучше распознают эмоции окружающих. Однако они склонны более чутко реагировать на проявления негативных эмоций, что означает, что они более чувствительны и внимательны к негативным чувствам других. Возможно, из-за этого высокоэмпатичные люди склонны испытывать «эмпатическое расстройство»⁹.
 - Женщины с высоким уровнем эмпатии лучше, чем мужчины, замечают и распознают печаль.
 - Чрезмерно развитая эмпатия – интенсивное переживание негативных эмоций других людей – приводит к эмоциональным расстройствам у медиков и социальных работников. Такое эмпатическое расстройство часто описывают как эмоциональное истощение или выгорание¹⁰.
- Будучи эмпатом, вы обладаете природным умением мгновенно подсоединяться к эмоциям других людей – это происходит автоматически и неосознанно. Если вы этого не понимаете и не можете отличить свои эмоции от чужих, вас то и дело захлестывают чужая боль и ненужное вам страдание. В результате вы можете испытывать резкие перепады настроения, непредсказуемые колебания уровня энергии, головные боли и слабость. Поэтому для эмпатичных от природы людей очень важно научиться настраивать эмпатию, чтобы контролировать ее и планировать свои действия¹¹. Без этого навыка многие эмпаты в итоге «вбирают» эмоции других до тех пор, пока не выгорают (см. [главу 12](#)).

⁶ Davis, M. H. 'Measuring individual differences in empathy: evidence for a multidimensional approach', *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (1) (1983, pp. 113–126).

⁷ Besel, L. D. and Yuille, J. C. 'Individual differences in empathy: The role of facial expression recognition', *Personality and Individual Differences*, 49 (2) (2010, pp. 107–112).

⁸ Eisenberg, N. and Miller, P. A. 'The relation of empathy to prosocial and related behaviors', *Psychological Bulletin*, 101 (1) (1987, p. 91).

⁹ Chikovani, G., Babuadze, L., Iashvili, N., Gvalia, T. and Surguladze, S. 'Empathy costs: negative emotional bias in high empathizers', *Psychiatry Research*, 229 (1) (2015, pp. 340–346).

¹⁰ Eisenberg, N., Fabes, R. A., Miller, P. A., Fultz, J., Shell, R., Mathy, R. M. and Reno, R. R. 'Relation of sympathy and personal distress to prosocial behavior: a multimethod study', *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (1) (1989, p. 55); Gleichgerricht, E. and Decety, J. 'Empathy in clinical practice: how individual dispositions, gender, and experience moderate empathic concern, burnout, and emotional distress in physicians', *PLoS One*, 8 (4) (2013, p. e61526).

¹¹ McLaren, K. *The Art of Empathy* (Sounds True, Incorporated, 2013).

Тонкие границы

В 1980-х годах доктор Эрнест Хартманн¹² разработал свою концепцию «психических границ», которая объясняет индивидуальные различия в степени чувствительности. В своей теории он предположил наличие спектра типов личности с границами разной прочности – от толстых до тонких.

Доктор Хартманн начал свое исследование с наблюдения, согласно которому люди, которым часто снились кошмары, имели некие общие черты личности. Они обычно были более «неопределенными», творческими, склонными к фантазиям и открытыми новому опыту. Барьеры между их личной идентичностью и внешним миром были относительно проницаемыми, и потому он характеризовал эту группу лиц как обладающих «тонкими границами». С другой стороны спектра оказались люди с толстыми границами, они были описаны как более «устойчивые», «стойческие» и «выносливые».

После открытия доктора Хартманна в 1980-х годах по крайней мере 5000 человек прошли его тест границ психики (Boundary Questionnaire, или BQ) и более 100 опубликованных статей сослались на него. Накопилось достаточно материалов, чтобы можно было описать картину особенностей и симптомов, связанных с прочностью границ психики.

Люди с тонкими границами высокочувствительны и с детства демонстрируют следующие качества:

- Сильнее реагируют на сенсорные раздражители, их возбуждает яркий свет, громкий шум и определенные запахи, вкусы или текстура.
- Сильнее реагируют на физическую или эмоциональную боль, свою и чужую.
- Испытывают стресс или слабость из-за избытка чувственной или эмоциональной информации.
- Имеют большую склонность к аллергиям или легко возбудимую иммунную систему.
- Более глубоко реагируют на переживания детства.

В отличие от них люди с толстыми границами часто описываются как стойкие или толстокожие люди, имеющие следующие качества:

- Они способны отбросить в сторону негативные эмоции, чтобы решить стоящую перед ними задачу или по очереди разобраться с практическими вопросами.
- У них не так сильно меняется настроение.
- Они медленнее распознают свои ощущения.
- Они менее чувствительны к незначительным переменам или особенностям окружающей среды.
- Испытывают постоянное ощущение оторванности и (иногда) пустоты.

Уникальный аспект этой концепции – ее связь с физическим здоровьем. Выяснилось, что обладатели толстых границ более склонны к гипертонии, синдрому хронической усталости и желчнокаменной болезни, а люди с тонкими границами более подвержены мигреням, синдрому раздраженного кишечника и аллергиям. Также предполагается, что есть связь между тонкими границами и множественной химической чувствительностью¹³.

Наблюдается еще одна интересная корреляция между прочностью границ и выбором карьеры. Студенты факультетов искусств, музыканты, модели и работники творческих про-

¹² Hartmann, E. 'Boundaries of dreams, boundaries of dreamers: thin and thick boundaries as a new personality measure', *Psychiatric Journal of the University of Ottawa* (1989); Hartmann, E. *Boundaries in the Mind: A New Psychology of Personality* (Basic Books, 1991).

¹³ Jawer, M. A. 'Environmental sensitivity: inquiry into a possible link with apparitional experience', *Journal of the Society for Psychical Research*, 70 (882) (2006, pp. 25–47).

фессий, как правило, имеют значительно более тонкие границы¹⁴. Предполагается также, что люди с тонкими границами склонны чаще обращаться к психотерапевту и получают от этого пользу¹⁵. В своей работе «Ваш эмоциональный тип» Джевер и Микоцци¹⁶ предложили схему, которая позволяет читателям найти более эффективную для них форму терапии в зависимости от прочности их психических границ.

Несмотря на свои ограничения – а именно недостаток количественных данных и невольные обобщения, – идея границ предлагает полезную схему, которая поможет различить и объяснить разнообразие личных качеств. Сложности, испытываемые личностью с тонкими границами, не отличаются от тех, которые испытывают эмоционально чувствительные или высокоэмпатичные люди. Понятно, что в отсутствие осознанности и научной информации чувствительные люди с тонкими границами могут многие годы страдать от недопонимания и заблуждений.

Чувствительность к окружающей среде, обостренная травмой

В своей эпохальной работе *Healing Developmental Trauma* («Исцеление травмы развития») Хеллер и Лапьер рассматривают идею «энергетических границ» и повышение чувствительности к окружающей среде в результате нарушения этих границ¹⁷.

Наши энергетические границы образуют трехмерное пространство, защищающее нас со всех сторон. Оно ограждает и регулирует наше взаимодействие с другими людьми и со средой. Мы все в какой-то степени понимаем, что такое нарушение физических границ – попробуйте представить себе, что кто-то стоит слишком близко к вам в общественном транспорте. Однако в отличие от физических границ энергетические невидимы. Таким образом, опыт нарушения границ может озадачивать и тревожить. Например, вы не всегда способны ясно понять, когда и как нарушили ваши энергетические границы.

Люди, адекватно ощущающие свои границы, чувствуют себя в безопасности в одиночестве, а также умеют ограничивать воздействие других людей и окружающего мира. Однако, если вы рано испытали ощущение надвигающейся угрозы, вам может быть сложно сформировать восприятие собственных энергетических границ. В итоге вы могли стать крайне чувствительны к своему окружению. Иногда вы можете показаться людям телепатом, человеком, способным энергетически настраиваться на других. В другие моменты вам кажется, что вы тонете, вас захлестывают чужие эмоции. Нарушенные границы также могут приводить к ощущению, что ваша энергия «вытекает» наружу, как будто вы не осознаёте разницы между собой и другими, между восприятием внешнего и внутреннего.

Повышенная чувствительность к окружающей среде – показательный признак повреждения энергетических границ. Целые энергетические границы нужны для того, чтобы фильтровать стимулы окружающей среды, без них вы можете чувствовать себя обнаженными, как будто вы живете «без кожи». Вы будете ощущать, что вас постоянно захлестывают внешние стимулы, включая «контакт с человеком, звуки, свет, прикосновение, токсины, аллергены, запахи и даже

¹⁴ Hartmann, E. *Boundaries in the Mind: A New Psychology of Personality* (Basic Books, 1991); Krippner, S., Wickramasekera, I., Wickramasekera, J. and Winstead, C. W. 'The Ramtha Phenomenon: psychological, phenomenological, and geomagnetic data', *Journal of the American Society for Psychical Research*, 92 (1) (1998, pp. 1–24).

¹⁵ Hartmann, E. 'The concept of boundaries in counselling and psychotherapy', *British Journal of Guidance and Counselling*, 25 (2) (1997, pp. 147–162).

¹⁶ Jawer, M. A. and Micozzi, M. S. *Your Emotional Type: Key to the Therapies That Will Work for You* (Inner Traditions/Bear and Co., 2011).

¹⁷ Heller, L. and LaPierre, A. *Healing Developmental Trauma: How Early Trauma Affects Self-regulation, Self-image, and the Capacity for Relationship* (North Atlantic Books, 2012, p. 157).

электромагнитную активность»¹⁸. В свой список признаков нарушения границ Хеллер и Лапьер также включили физические симптомы: множественные аллергии, мигрени, синдром хронической усталости, синдром раздраженного кишечника, фибромиалгию.

Неспособность фильтровать внешние стимулы делает ваш мир угрожающим, приводя к постоянному напряжению и гипербдительности. В итоге вы можете испытывать потребность в изоляции. Так как у вас нет адекватного внутреннего ощущения безопасности и энергетических границ, на которые вы можете положиться, вы склонны сокращать контакты с людьми, чтобы чувствовать себя спокойно.

¹⁸ Heller, L. and LaPierre, A. Healing Developmental Trauma: How Early Trauma Affects Self-regulation, Self-image, and the Capacity for Relationship (North Atlantic Books, 2012, p. 157).

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.