

Содержание

<i>Предисловие</i>	9
Глава 1. Чувствительность: клеймо или суперсила?	19
Глава 2. Бустерный эффект чувствительности.....	51
Глава 3. Пять даров чувствительности	73
Глава 4. Слишком много, слишком громко, слишком быстро.....	99
Глава 5. Боль эмпатии.....	125
Глава 6. Настоящая любовь	147
Глава 7. Воспитание чувствительных детей	171
Глава 8. Больше чем просто зарплата	203
Глава 9. Революция чувствительности	229
<i>Основные тезисы</i>	253
<i>Благодарности</i>	255
<i>Дополнительные источники информации</i>	261
<i>Примечания</i>	263

Предисловие

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

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

Поначалу воспитатели ничего не замечали, ведь к концу прогулки мальчик всегда возвращался. Но однажды он забрал с собой мяч, чтобы не чувствовать себя одиноко. В другой ситуации это показалось бы даже милым, но мячей катастрофически не хватало, и дети стали жаловаться, когда мальчик играл с ним один. Тогда воспитатели все-таки заметили что-то

неладное и начали беспокоиться. Родители недоумевали. «Ну зачем ты прячешься в этой трубе? — говорили они. — Что ты там вообще делаешь?» Ответ мальчика «там тихо» не прояснил ситуацию. Родители пытались убедить сына, что надо научиться играть с остальными детьми, вне зависимости от того, насколько они громкие и гиперактивные...

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

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

лей у нее *слишком* много, хватило бы на целую библиотеку, и никто их не разделяет. Иногда ее называют чувствительной, но не в положительном смысле. Окружающим кажется, что это нужно исправить.

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

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

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

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

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

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

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

Недостающая черта личности

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

Чувствительность — важнейшая черта личности, но сколько ее ни изучают, она до сих пор не совсем понятна. Благодаря технологическому прогрессу, в наши дни ученые могут точно

определить, насколько вы чувствительны. Отличия мозга чувствительных людей фиксируются с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ), что позволяет изучать поведение чувствительных людей с учетом уровня их чувствительности. Тем не менее многие — среди них могут быть ваши родители, партнер или начальник — до сих пор не верят, что чувствительность действительно можно измерить.

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

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

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

в школе и на работе, в различных учреждениях, в политике, в семьях и отношениях.

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

Для кого эта книга

Книга ориентирована на три типа людей.

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

Второй тип — люди, никогда не считавшие себя чувствительными, но начавшие интересоваться некоторыми особенностями своей натуры. Возможно, вы всегда думали или реагировали не так, как другие; возможно, вы очень чуткий и ранимый, но не показываете этого; или вы просто начинаете узнавать себя на этих страницах. В таком случае мы надеемся, что в этой книге вы найдете ответы на свои

вопросы и вам станет легче, когда вы увидите, как много людей проходят через то же самое, а значит, вы не одиноки. В конце концов, нет ничего плохого в том, чтобы считать себя чувствительным. В словах, именах и названиях, как известно чувствительным людям, кроется настоящая сила. Зачастую имя или название имеет для нас особый смысл, что помогает нам лучше понимать и принимать некоторые вещи.

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

Что содержит эта книга

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

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

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

Чувствительный — значит сильный

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

Девочка, наоборот, всегда хорошо осознавала свою чувствительность: во всех аспектах жизни она руководствовалась зовом сердца. Вот только у нее никак не получалось устроить жизнь так, чтобы ей было хорошо. Она обжигалась в болезненных отношениях, хваталась за разные профессии, которые, как ей казалось, должны были наполнить ее жизнь

смыслом: журналистика, маркетинг, преподавание... Но все это выматывало ее чувствительный мозг до такой степени, что домой она возвращалась будто в тумане. И снова к ней подкрадывалось выгорание...

А потом они встретились.

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

Они и написали эту книгу.

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

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

ГЛАВА 1

.....

Чувствительность: клеймо или суперсила?

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

ЭНН-МАРИ КРОСТУЭЙТ

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

Не отставал в этом плане и немецкий Дрезден. И вот местные власти решили продемонстрировать собственные достижения и заодно перенять достижения других городов.

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

С точки зрения Зиммеля, новые технологии не просто повысили эффективность деятельности человека — они создали новый мир, где мозг подвергается большим испытаниям, потому что мы вынуждены всегда быть в курсе инноваций и идти в ногу со временем¹. Зиммель описывал нескончаемый поток «внешних и внутренних впечатлений» в загруженном, быстром и шумном мире. Опережая свое время, он предположил то, в чем сейчас никто не сомневается: запас «духовной энергии» ограничен и в условиях постоянной стимуляции расходуется слишком интенсивно². При этом одна сторона нашей психики, которая концентрируется на достижениях и работе, с этим справляется, а другая, отвечающая за душу и эмоции, атрофируется. Люди, по мнению Зиммеля, слишком чувствительны для такой жизни.

Поэтому больше всего Зиммеля интересовало, как люди адаптируются к такой нагрузке и справляются с ней. Реагировать на всю новую информацию осознанно не получалось — люди неизбежно становились «блазированными», то есть апатичными: подавив свои чувства, они сосредоточились на деловых отношениях и отказались от эмоциональных переживаний³. Люди были вынуждены адаптироваться таким образом. Каждый день появлялись страшные новости: извер-

жение вулкана Монтань-Пеле, в результате чего за считанные минуты погибли 28 000 человек; ужасы британских концлагерей в Африке и множество других событий, о которых сразу становилось известно. При этом количество людей постоянно росло: бездомные заполонили улицы, а в трамваях было не протолкнуться. Откуда в таких условиях взяться эмпатии или хотя бы принятию других людей? Сердца охладели. Ненасытный внешний мир поглотил внутренний, а вместе с ним и способность к духовному контакту.

Георг Зиммель предупреждал: если общество продолжит жить в таких условиях, люди будут «нивелированы и поглощены»⁴. Как вы уже наверняка догадались, его слова тогда не восприняли всерьез. Однако эссе Зиммеля «Большие города и духовная жизнь» вызвало серьезный общественный резонанс. Оно распространялось молниеносно, потому что автор выразил словами то, что многие уже ощущали: мир стал *слишком* быстрым, *слишком* громким, *слишком* сложным и подавляющим.

Все это происходило более 120 лет назад, когда жизнь текла со скоростью повозки с лошадью, — до изобретения интернета, смартфонов и социальных сетей. Сегодня мы загружены гораздо больше: работаем до поздней ночи, заботимся о детях или пожилых родителях, хотя о нас тоже не помешало бы позаботиться, и дружим по переписке где-то между сотней других задач. Неудивительно, что мы подвержены стрессу, выгоранию и тревожности. Сегодняшний мир перегружен гораздо больше, чем во времена Зиммеля. По примерным подсчетам, мы ежедневно потребляем больше информации, чем средне-статистический представитель эпохи Возрождения за всю свою жизнь⁵: к 2020 году — около 2 500 000 000 000 000 000 байт данных в день⁶. Соответственно, при таком темпе около 90% всех данных в истории человечества появилось за последние пять лет. И теоретически каждый фрагмент этих данных так или иначе был кем-то воспринят.

Однако человек не создан для безграничного потребления. Наш мозг — инструмент чувствительный. Ученые, которые его исследовали, пришли к выводу: возможности мозга ограничены, у него есть определенный лимит, как и говорил Зиммель⁷. Выход за пределы этого лимита ведет к перегрузке, причем неважно, какой вы человек и насколько вы устойчивы. Реакции замедляются, становится труднее принимать решения, появляется раздражительность или усталость. В конце концов все это приводит к печальному результату — эмоциональному выгоранию. Такова реальность для разумного эмоционального существа. Нашему мозгу, как перегревшемуся движку, иногда нужно остужаться. Зиммель прав: человек — чувствительное создание. Но он не знал, что не все люди чувствительны в равной степени. На самом деле некоторые восприимчивы физически и эмоционально намного больше, чем другие. Представители этого типа людей, которых мы и называем чувствительными, воспринимают мир значительно глубже и острее.

Чувствительность как клеймо

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

- Называя чувствительным другого, мы подразумеваем, что он не понимает шуток, обижается без видимых причин, слишком часто плачет, чересчур остро на все

реагирует и не выносит критику или чужое альтернативное мнение.

- Называя чувствительным себя, мы подразумеваем, что принимаем все слишком близко к сердцу.
- Чувствительность ассоциируется с мягкостью и феминностью, поэтому мужчины зачастую не хотят проявлять чувствительность.
- Тема чувствительности, скорее всего, заденет, разозлит, оттолкнет или смутит участников диалога.
- Слово «чувствительный» часто используют вместе с неким «усилителем»: «Не будь *таким* чувствительным! Почему ты *настолько* чувствительный?»

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

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

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

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

Что такое чувствительность на самом деле

Все началось с наблюдений за младенцами: исследования показали, что одни дети остро реагируют на новые объекты и запахи, а другие остаются равнодушными⁹. В 1980-х годах психолог Джером Каган провел в своей лаборатории ряд исследований с участием около 500 младенцев. Перед ними трясли яркими игрушками типа Винни-Пуха, к их носам подносили ватные палочки, смоченные разбавленным спиртом, а на экране проецировали лицо человека, говорившего нарочито страшным искусственным голосом. Некоторые дети не реагировали на раздражители и сохраняли спокойствие все 45 минут эксперимента. Другие сразу начинали двигаться, толкаться, дергаться, извиваться и даже плакать. Таких детей

Каган обозначил термином *высокореактивные*, а остальных — *низкорективные* или реактивные приблизительно в пределах нормы¹⁰. Высокореактивные малыши демонстрировали повышенную чувствительность к окружающей среде, и эта черта, вероятно, была присуща им с самого рождения. Но будет ли так продолжаться всю жизнь?

Сегодня мы точно знаем: да, будет. Джером Каган и его коллеги следили за детьми вплоть до их взросления. Высоко-реактивные младенцы к 30–40 годам превратились в высоко-реактивных взрослых. Они до сих пор остро реагируют на все: нервничают в толпе, слишком много думают и беспокоятся о будущем. А еще они упорно трудятся и добиваются успеха. Многие из них с отличием окончили школу, построили карьеру и без труда нашли себе друзей¹¹. В их жизни все сложилось хорошо: они достигли уверенности в себе и внутреннего спокойствия, сохранив при этом чувствительность.

Каган ассоциировал подобный темперамент со страхом и беспокойством и связывал его с миндалевидным телом (так называемый центр страха в головном мозге); при этом страх, который он наблюдал у высокореактивных младенцев, исчез во взрослом возрасте¹². Выводы Кагана подтверждаются и другими исследованиями¹³, наиболее заметны среди них работы Элейн Эйрон, которая одной из первых стала рассматривать чувствительность с научной точки зрения; благодаря ей мы знаем, что это нормальная черта¹⁴. Личностная особенность, обнаруженная Каганом, сегодня известна под разными названиями: сенсорная чувствительность, биологическая чувствительность к окружающей среде, дифференциальная восприимчивость, широко применяется термин «*высокочувствительные люди*», ВЧЛ (Highly Sensitive People, HSP), введенный Элейн Эйрон; есть даже такой вариант, как «орхидеи и одуванчики», где чувствительные люди сравниваются с орхидеями, в отличие от менее чувствительных одуванчиков. Из всего перечисленного выше ученые

выработали единый термин: *чувствительность к окружающей среде*, который мы и будем использовать в своей книге, или, для краткости, просто *чувствительность*.

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

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

Наиболее подходящий синоним к слову «чувствительный» — *отзывчивый*. Если вы чувствительны, то ваши тело и мозг гораздо активнее реагируют на окружающий мир. Вы острее переживаете расставания, боль, потери, а еще чутко реагируете на красоту, счастье и новые идеи. Там, где другие проходят не останавливаясь, вы погружаетесь в самую суть. Вы продолжаете осмыслять и анализировать, когда остальные уже успели сдать и переключиться на что-то другое.

Не только творцы и гении

Чувствительность — это абсолютно нормальная часть жизни. Все люди (и даже животные) в той или иной мере восприимчивы к окружающей среде. Каждый из нас иногда плачет,

страдает, чувствует себя подавленным из-за стрессовых ситуаций. Но также мы можем углубляться в размышления, наслаждаться красотой и целиком отдаваться тому, что нас действительно интересует. Однако некоторые люди более других восприимчивы к внешней среде и переживаниям, и именно их мы и называем *высокочувствительными*.

Как и любая другая черта личности, чувствительность имеет различные градации: низкая, средняя, высокая чувствительность. Любая из этих градаций — вариант нормы. Высокочувствительные люди далеко не в меньшинстве: последние исследования показывают, что они составляют примерно 30% населения; еще 30% — низкочувствительные, а оставшиеся 40% находятся где-то посередине между этими двумя полюсами¹⁵. Другими словами, высокая чувствительность — это не отличительная черта творцов и гениев; она встречается у каждого третьего в любом городе, в любом учреждении, в любой школе. Она одинаково распространена как среди мужчин, так и среди женщин. Хотя считается, будто чувствительность не мужская черта, это не отменяет того факта, что и мужчины могут быть высокочувствительными.

Своими словами: что для вас значит быть чувствительным?

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

серьезными вопросами о жизни и смерти, а вместо этого обсуждают фильмы или планы на выходные».

Салли

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

Тодд

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

Дэйв

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

Рене

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

Дженни

Чувствительный ли вы человек?

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

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

Кроме того, имейте в виду, что жизненный опыт напрямую влияет на проявление чувствительности. Например, если

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

Итак, с какими из утверждений вы согласны?

- ☐ Как правило, перед тем как приступить к выполнению какой-либо задачи, вы берете паузу, чтобы мозг успел обработать информацию.
- ☐ Вы замечаете мелкие детали, например едва уловимую разницу оттенков на картине или какую-либо эмоцию, на мгновение отразившуюся на лице вашего коллеги.
- ☐ Вы часто испытываете сильные эмоции; вам сложно избавиться, например, от гнева или грусти.
- ☐ Вы часто проявляете эмпатию даже по отношению к чужим людям или к тем, о ком просто слышали в новостях; вы легко можете поставить себя на место другого человека.
- ☐ На вас влияет чужое настроение; вы легко заражаетесь чужими эмоциями и ощущаете их как свои собственные.
- ☐ Вы быстро устаете и испытываете стресс и эмоциональное истощение в шумных оживленных местах — в многолюдном торговом центре, на концерте или в ресторане.
- ☐ Вам нужно много времени на восстановление, чтобы поддерживать энергию на определенном уровне; иногда необходимо отстраниться от людей, чтобы успокоиться и проанализировать свои мысли и ощущения.
- ☐ Вы видите людей насквозь и с удивительной точностью распознаете их мысли и чувства.

- ☐ Вам тяжело смотреть жестокие или страшные фильмы и видеть жестокое обращение с людьми или животными.
- ☐ Вы ненавидите торопиться и предпочитаете все делать не спеша и тщательно.
- ☐ Вы перфекционист.
- ☐ Вам сложно работать под большим давлением, например, когда ваш начальник оценивает вашу работу или когда вы участвуете в соревновании.
- ☐ Иногда внешняя среда становится вашим врагом: стул с жесткой спинкой, слишком яркий свет, слишком громкая музыка — все это мешает сосредоточиться или расслабиться.
- ☐ Вас пугают неожиданные звуки и шум — например, если к вам незаметно кто-то подкрадывается.
- ☐ Вы мыслитель; вы глубоко задумываетесь о жизни и о том, почему все устроено именно так, а не иначе; возможно, вас удивляет, что далеко не всех людей так же сильно интересуют тайны человеческой природы и Вселенной.
- ☐ Одежда имеет для вас большое значение: колючая ткань или тесные брюки могут испортить ваш день.
- ☐ Ваш болевой порог ниже, чем у других.
- ☐ У вас живой и красочный внутренний мир; вас можно назвать творческой личностью с развитым воображением.
- ☐ Вы видите яркие сны (возможно, кошмары).
- ☐ Вам сложнее, чем другим людям, адаптироваться к изменениям.
- ☐ Вас когда-либо характеризовали как стеснительного, капризного, впечатлительного, ранимого, слишком чувствительного человека; говорили, что с вами сложно общаться и взаимодействовать.

- ☐ Вас называли честным, сознательным, мудрым, проницательным, увлеченным или восприимчивым человеком.
- ☐ Вы хорошо считываете окружающую обстановку и настроение людей.
- ☐ Вы чувствительны к изменениям в еде и уровню сахара в крови; вы раздражаетесь, если давно не ели.
- ☐ Вы сильно реагируете даже на небольшое количество принятого алкоголя или кофеина.
- ☐ Вам легко заплакать.
- ☐ В отношениях вы стремитесь к гармонии, поэтому очень тяжело переживаете конфликты; возможно, вам становится плохо даже на физическом уровне; из-за этого вы часто уступаете людям или делаете все возможное, чтобы избежать недопонимания.
- ☐ Вам нужны глубокие и эмоционально насыщенные отношения; мимолетные или поверхностные связи вас не устраивают.
- ☐ Ваше мышление очень подвижно; из-за этого вы часто находитесь в дисгармонии с окружающими и чувствуете себя одиноко.
- ☐ Слова имеют для вас огромное значение: вы тяжело переживаете словесные оскорбления или критику.
- ☐ Вам свойственна саморефлексия, вы хорошо знаете свои сильные и слабые стороны.
- ☐ Вы восприимчивы к искусству и красоте, будь то музыка, живопись или осенняя листва в лучах солнца.

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

Таблица 1. Чек-лист для определения чувствительности

Мне легко...	Мне трудно...
■ Распознавать чужие эмоции или намерения ■ Делать работу неторопливо и тщательно, чтобы добиться лучшего результата ■ Замечать детали, которых не видят другие ■ Находить оптимальные решения, которые приносят пользу всем ■ Видеть красоту и смысл в повседневной жизни ■ Заниматься искусством, быть креативным или генерировать уникальные идеи ■ Проявлять эмпатию к окружающим, особенно когда им больно	■ Справляться с сильными эмоциями других людей, особенно если это гнев, стресс или разочарование ■ Работать под давлением или наблюдением ■ Ставить собственные нужды и интересы превыше всего ■ Игнорировать навязчивые запахи, неприятные текстуры, резкие звуки ■ Переносить шум и хаос, чрезмерную загруженность или активность внешней среды ■ Находиться в некомфортной обстановке или тяжелых условиях ■ Смотреть сцены насилия или читать о насилии

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

- теории эволюции;
- микробной теории;
- «Вестсайдской истории»;
- саундтрека к «Звездным войнам»;
- отмены апартеида;
- студии Ghibli;

- книги «Я знаю, отчего птица поет в клетке» (I Know Why the Caged Bird Sings);
- Netflix;
- пирамиды потребностей Маслоу;
- картины «Поцелуй»;
- Декларации независимости;
- несменяемого токена (NFT);
- романа «Франкенштейн»;
- детского сериала «Соседство мистера Роджерса»*.

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

Эволюционное преимущество

Помимо того что чувствительность — норма, это замечательная вещь во многих отношениях. Ученые считают чувствительность эволюционным преимуществом, которое помогает организмам выживать в самых разных условиях. Чтобы в этом убедиться, достаточно посмотреть на внушительный список биологических видов, имеющих эту особенность. Это кошки, собаки, рыбы, птицы, грызуны, насекомые и многочисленные приматы¹⁶. Более того, ученые обнаружили, что чувствительность многократно эволюционировала у различных приматов, что говорит о ее преимуществах в вопросах выживания и размножения. Эти преимущества станут очевидны, если просто понаблюдать за группой бенгальских макак¹⁷.

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

Одно из исследований показало, что чувствительные макаки, о которых заботились матери, выросли развитыми, умными особями, устойчивыми к стрессу; они зачастую становились лидерами среди своих сородичей.

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

Это преимущество было определяющим еще для первобытных людей, таковым оно остается и до сих пор. Умение замечать закономерности и ключевые детали зачастую помогает чувствительным людям предсказывать события, потому что у них хорошо развита интуиция. Связь между интуицией и чувствительностью подтверждается различными исследованиями. Так, в одном из них чувствительные люди обогнали остальных в азартных играх; другое исследование, где использовали компьютерную симуляцию естественного отбора, показало, что чувствительные люди со временем опережают менее чувствительных по многим показателям: они дольше других изучали возможные варианты решения задач и сопоставляли их с прежними результатами, и такая тактика принесла им достаточно ресурсов, чтобы с лихвой компенсировать затраченное время и энергию¹⁸.

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

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

Мир нуждается в чувствительных людях и их суперсиле

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

Энн из Канады. Она проработала медсестрой в реанимационном отделении более 20 лет. «Я из тех медсестер, — рассказывает она, — которые прекрасно себя чувствуют в бешеном ритме реанимационного отделения; но все выходные я лежу на диване и смотрю телевизор, пытаюсь восстановиться. Коллеги смеются надо мной, потому что мой досуг отличается от их досуга: большинство из них и вне работы постоянно ищут острых ощущений»²⁰.

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

лось хуже: например, она могла спокойно лежать только на правом боку, что было очень странно.

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

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

Несмотря на свои страхи, Энн знала, что нужно высказаться. «Я понимала, что, скорее всего, я ее единственный шанс выжить», — говорит она²². Когда один из докторов отверг ее предположения, она не растерялась и обратилась к другому; тот воспринял информацию серьезно и предложил Энн самостоятельно провести диагностику при помощи портативного аппарата УЗИ, чтобы проверить, не скапливается ли жидкость вокруг сердца пациентки. Энн согласилась, хоть и с тяжелым чувством, поскольку ей не хотелось проводить процедуру без согласия хирурга. Обследование сразу подтвердило ее опасения: у пациентки обнаружился крупный тромб; еще несколько минут — и сердце могло

остановиться. Пациентку экстренно отправили на операцию, чтобы удалить тромб. Так благодаря Энн пациентка полностью восстановилась. Позже Энн сказали: если бы не она, женщина погибла бы.

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

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

Чувствительный мозг: глубокая и тщательная обработка информации

Как же чувствительным людям вроде Энн удастся быть такими? Откуда у них суперсила? Ответ — в устройстве мозга.

Для нейронов любая информация, от рева грузового поезда до улыбки любимого человека, — это просто данные, которые нужно обработать. Мозг некоторых людей — тех самых, чувствительных, — обрабатывает информацию значительно глубже и дольше. Иногда мозг — словно заскучавший подросток, который сосредоточен на подработке после школы и пропускает половину происходящего вокруг, а иногда — как

дотошный адвокат, который тщательно изучает все детали дела. Мозг чувствительного человека — это и есть «адвокат», и, как и все лучшие адвокаты, он никогда не отдыхает, потому что настроен на погружение.

Эти различия научно обоснованы. В 2010 году Ядзия Ягеллович и ее команда с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ) изучили мозг чувствительных людей²⁴. В исследовании участвовали как высокочувствительные, так и низкочувствительные люди, которым показывали черно-белые изображения разных пейзажей: домик с изгородью или стога сена в полях. Затем картинки немного изменяли и снова показывали участникам эксперимента. Иногда изменения были заметными (например, к забору добавляли столб), а иногда — совсем незначительными (например, едва уловимое изменение размера одного из стогов).

Возможно, вы уже догадываетесь о результатах эксперимента. Однако если вы считаете, что самые чувствительные участники нашли отличия быстрее остальных, то ошибаетесь. Совсем наоборот: им понадобилось *больше* времени, чтобы заметить изменения, особенно мелкие. По мнению исследователей, это связано с тем, что чувствительные люди более внимательно изучают детали изображений²⁵. Так что, если вы часами решаете задачи типа «найди 10 отличий», возможно, вы тоже из чувствительных.

Проанализировав снимки головного мозга участников эксперимента, ученые заметили еще одно различие: у высокочувствительных людей значительно более активны участки мозга, отвечающие за визуальную обработку и анализ сложной информации и мелких деталей, а не поверхностных признаков. Повышенная активность наблюдалась в медиальной теменной, задней теменной, височной и левой затылочной долях головного мозга. Различия сохранялись, даже когда ученые фиксировали другие свойства личности, например

невротизм или интроверсию. Другими словами, именно чувствительность, а не что-либо еще помогала людям глубже обрабатывать информацию.

Тщательная обработка не заканчивалась даже после завершения эксперимента — чувствительный мозг продолжал работать. Мы знаем это благодаря Бьянке Асеведо, неврологу из Калифорнийского университета, которая изучала мозг чувствительных людей в состоянии покоя²⁶. Асеведо и ее помощники сканировали мозг во время выполнения теста на эмпатию. Участникам исследования предлагалось рассмотреть изображения и прочесть описания счастливых, грустных или нейтральных событий, а затем посмотреть на лица близких и незнакомцев, которые выражали эмоцию, соответствующую событию. В перерывах между рассматриванием изображений необходимо было отсчитать на семь назад от большого числа, чтобы, по словам Асеведо, «стряхнуть с себя все испытанные эмоции»²⁷. После изучения каждого изображения участникам предлагалось описать свои ощущения, а потом наконец расслабиться, пока их мозг сканируют.

Исследование показало, что даже после завершения эмоционально окрашенного события и даже после того, как все эмоции утихнут, мозг чувствительных людей продолжает глубоко обрабатывать полученную информацию. По мнению Асеведо, в такой обработке и заключается «кардинальное отличие высокой чувствительности»²⁸. Если вы часто замечаете, что продолжаете обдумывать идею или событие, даже когда остальные уже об этом забыли, скорее всего, вы чувствительный человек.

Высокий уровень интеллекта и эмпатии

Обнаруженные различия в функционировании мозга свидетельствуют о том, что физическая и эмоциональная чувствительность — одно и то же. Мозг чувствительного человека

тратит больше времени на обработку *любой информации*, будь то яркий свет, улыбка ребенка или новая научная теория. Вместе с тем чувствительность проявляется по-разному: как развитым интеллектом, так и чуткостью по отношению к окружающим, то есть высоким уровнем эмпатии. Если одно из этих качеств характеризует вас больше, чем другое, это не значит, что вы не чувствительны. Для многих чувствительных людей более характерно одно из них, но обладают они обоими.

На самом деле способность к глубокой обработке информации настолько ценна и значима, что чувствительность часто связывают с гениальностью. Линда Сильверман, директор Денверского центра развития одаренных, говорит, что большинство талантливых людей высокочувствительны, в особенности те, кто относится к 1–2% индивидов с высочайшим интеллектом: «Наши клинические исследования, в которых за 42 года приняли участие более 6500 детей, прошедших индивидуальное тестирование по шкале интеллекта, показали: между одаренностью и чувствительностью имеется непосредственная связь. Чем выше коэффициент интеллекта, тем выше вероятность, что человек является высокочувствительным»²⁹.

Это подтверждают и исследования с участием известных музыкантов³⁰. Психолог Дженнифер Граймс наблюдала за исполнителями, выступавшими на Ozzfest — самом крупном фестивале хеви-метал в США. Она обнаружила, что за кулисами рокеры совсем не походили на свои яркие сценические образы — они были замкнутыми и уязвимыми.

Такая тенденция наблюдается не только в искусстве. Быть чувствительным — значит глубоко мыслить в *любой ситуации*, поэтому высокая чувствительность часто ведет к научным прорывам или к успешному лидерству в бизнесе. Чем чувствительнее человек, тем больше он видит связей, не замечаемых другими, а доброта и эмпатия только способствуют достижению успеха.

Что не является чувствительностью

Наравне с пониманием сущности чувствительности важно знать, что не является таковой. Чувствительность — это не то же самое, что интроверсия, аутизм, нарушение обработки сенсорной информации (НОСИ) или психологическая травма.

Причины, по которым интроверсию зачастую путают с чувствительностью, и наоборот, очевидны. В последнее время интроверсия перестала быть страшным клеймом, и не последнюю роль в этом сыграла книга Сьюзан Кейн «Тихая сила: Как достичь успеха, если не любишь быть в центре внимания» (Quiet: The Power Of Introverts In A World That Can't Stop Talking)³¹. Тем не менее чувствительность до сих пор считается клеймом, хотя интроверты и чувствительные люди похожи по некоторым параметрам: например, и те и другие нуждаются в перезагрузке, глубоко осмысливают происходящее и обладают ярким внутренним миром. Некоторые эксперты, включая Элейн Эйрон, полагают, что Кейн в своей книге описала не интровертов, а именно чувствительных людей. И это логично: если вы восприимчивы к внешней среде, то будете меньше времени проводить с другими людьми, чтобы снизить нагрузку.

Вместе с тем между интровертами и чувствительными людьми существуют и ключевые различия. Интроверсия характеризует социальную направленность: интроверты предпочитают небольшие компании и любят проводить время в одиночестве. Чувствительность — это направленность на внешнюю среду. Поэтому интроверты устают от общения, а чувствительные люди — не только от общения, но и в принципе от любых раздражителей. По данным Элейн Эйрон, среди чувствительных людей примерно 30% — экстраверты, а оставшиеся 70% — интроверты. Так что вы легко можете быть как чувствительным экстравертом, который активен

во внешней среде и преуспевает в отношениях, так и чувствительным интровертом, который дорожит одиночеством и тишиной. Другими словами, не бывает неправильной чувствительности.

Точно так же чувствительные и интроверты в чем-то похожи: и те и другие избегают определенных запахов, вкусов или текстур или перевозбуждаются от конкретных раздражителей. Тем не менее, по данным Бьянки Асеведо, функционирование мозга чувствительных людей и интровертов различается. Например, они противоположны в вопросе обработки эмоций или намеков. Мозг чувствительных людей демонстрирует повышенную активность в зонах, отвечающих за спокойствие, баланс гормонов, самоконтроль и саморефлексию. Мозг интровертов, в свою очередь, значительно менее активен в областях, связанных с эмоциональностью и коммуникабельностью. Поэтому интровертам, а также аутистам иногда приходится учиться распознавать сигналы окружающих, тогда как высокочувствительные люди делают это без особых усилий, в отличие от менее чувствительных.

Нарушение обработки сенсорной информации иногда путают с чувствительностью, потому что и то и другое подразумевает восприимчивость к раздражителям. Однако в случае НОСИ мозгу сложно воспринимать информацию от органов чувств и реагировать на нее. К примеру, ребенок с таким нарушением может чрезмерно реагировать на раздражители и кричать, когда его трогают, или, наоборот, реагировать слишком слабо и вести себя агрессивно на детской площадке. Несмотря на то что сенсорный дискомфорт — одна из характеристик чувствительности, он не мешает повседневной деятельности, как в случае с НОСИ. К тому же помимо сенсорного дискомфорта чувствительность подразумевает глубокий и детальный мыслительный процесс.

При психологической или эмоциональной травме нервная система перестает справляться с обработкой поступающей

информации из-за высокой интенсивности внешнего воздействия. Травму могут вызвать такие тяжелые ситуации, как жестокое обращение, голод, насилие, разрыв отношений, смерть питомца, потеря близкого человека, болезнь, унижение и т. д. Травмирующее воздействие в корне меняет нервную систему: люди, пережившие травму, страдают от сверхбдительности и гипервозбудимости. Чувствительные люди тоже легко приходят в состояние гипервозбудимости из-за глубокого мыслительного процесса. Мы называем это перегрузкой и подробно обсудим в *главе 4*. Эксперты подтверждают, что чувствительных людей легче травмировать, потому что они более восприимчивы ко всем раздражителям, включая те, которые могут стать причиной травмы. Даже несмотря на это, чувствительность и травма не одно и то же: исследование Бьянки Асеведо и в этом случае показывает разницу в функционировании мозга чувствительных людей и людей с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР)³².

Так же, как человек может, например, одновременно быть и высоким, и левшой, он может быть чувствительным и иметь при этом другие личностные характеристики, состояния или расстройства. Так, можно быть чувствительным и при этом страдать ПТСР (или депрессией, тревожностью, нарушением обработки сенсорной информации и т. д.). Но сама по себе чувствительность не является нарушением. Нет такого диагноза — «высокочувствительный человек»; от высокой чувствительности не нужно лечить, разве что можно предложить способы преодоления перегрузки и регулирования эмоций.

Некоторые даже считают чувствительность проявлением так называемого *нейроразнообразия*. Теория нейроразнообразия основана на положении, что различия в работе мозга не являются отклонениями, соответственно, чувствительность — это здоровый вариант спектра личностных характеристик. Чувствительные люди воспринимают мир иначе,

их потребности отличаются от потребностей менее чувствительных людей, но чувствительность не дефект, напротив, она помогает нам развиваться.

Мифическая стойкость

Пытаясь понять, являетесь ли вы или кто-то из вашего окружения чувствительным, помните: внешнее впечатление бывает обманчивым. Все чувствительные люди разные: это может быть мужчина, которого утомляют бесконечные свидания из-за неординарной потребности в эмоциональной глубине и интенсивности в отношениях; молодая мать, испытывающая сложности с материнством; девушка, которой тяжело работать в условиях конкуренции или переносить неэтичное поведение начальника; солдат, чья интуиция спасла всю роту; ученый, чья скрупулезность привела к важнейшему прорыву в медицине.

Другими словами, чувствительных людей не так уж легко распознать. Во многих культурах чувствительность принято скрывать. Такой подход мы называем *мифической стойкостью*. Мифическая стойкость проявляется в следующих установках:

- Чувствительность — это недостаток.
- Выживут сильнейшие.
- Эмоциональность — признак слабости.
- Эмпатия делает вас уязвимым.
- Чем больше вы можете выдержать, тем лучше.
- Отдыхать или просить помощи — стыдно.

В результате многие приуменьшают или вовсе отрицают свою чувствительность. Иногда люди прячутся за легитимной маской, чтобы не выделяться, хотя с самого детства знают: они другие. Они идут на очередную изнурительную вечеринку или берутся за сложный проект на работе, даже если

их организм молит об отдыхе; притворяются, что их нисколько не трогают красивые песни или сентиментальные фильмы. Даже если они и плачут, то только дома, за закрытыми дверями и без свидетелей.

Мифическая стойкость особенно ориентирована на мужчин. Во многих культурах с детства внушают: мальчики не плачут; настоящий мужчина должен постоянно преодолевать физическую и эмоциональную боль и проч.

Фабио Аугусто Кунья — чувствительный мужчина из Бразилии, страны, известной своей культурой мачизма: мужественность там равняется смелости, силе, власти, а иногда и жестокости. На нашем сайте Highly Sensitive Refuge Фабио пишет: «Всю свою сознательную жизнь я постоянно чувствовал себя не в своей тарелке, потому что я с трудом вписывался в традиционный портрет настоящего мужчины. Мне было некомфортно находиться в обстановке постоянной мужской конкуренции. Другие словно не чувствовали того же, что и я, не чувствовали мир так, как моя восприимчивая натура. В разные периоды жизни, особенно в подростковом возрасте, я заставлял себя подстраиваться, старался быть непробиваемым, как мои друзья. Но когда я оставался один, то наконец-то мог быть собой — мне помогали книги, песни, драматичные фильмы, которыми я наслаждался втайне, как будто вел двойную жизнь»³³.

Мифическая стойкость влияет и на женщин, но несколько иначе: от них часто отмахиваются, потому что они слишком эмоциональные. Писательница, режиссер и продюсер Нелл Шовелл, создательница сериала «Сабрина — маленькая ведьма», столкнулась с этим мифом, когда начала писать сценарии для телевидения. В своем эссе она вспоминает: «Я думала, что если мои коллеги-мужчины не заметят, что я (шепотом) *женщина*, то мне разрешат слоняться поблизости»³⁴. Поэтому в течение 30 лет на работе она скрывала свои эмоции: «Я отмахивалась от разочарований; смеялась над приставаниями.

Когда начальник объяснял мне, почему все награды за мою работу должен получать он, я улыбалась — и за этой улыбкой скрывала крик своей души».

Шовелл рассказывает, что у мужчин (якобы более суровых) был совсем другой стандарт: им позволялось проявлять эмоции при условии, что они будут прикрыты яростью. Например, после непростого совещания с большим количеством людей один из ее коллег выругался, швырнул сценарий через стол и выбежал из комнаты. «Тогда меня осенило, — пишет Нелл, — гнев — это тоже эмоция. Но никто не назвал этого мужчину истеричным. Когда мужчина выбегает из комнаты, его считают переполненным эмоциями, а если из комнаты выбегает женщина, то она нестабильна и непрофессиональна».

Люди, маргинализируемые обществом, например темнокожие или представители сексуальных меньшинств, сталкиваются с двойной проблемой, связанной с мифической стойкостью. Из-за того что они уже пострадали от дискриминации и болезненных стереотипов, они не хотят признавать себя чувствительными. Само слово «чувствительный» в этом случае словно вешает на них еще один ярлык — вдобавок к тем, что им уже достались из-за цвета кожи или сексуальной ориентации. Однако многим принятие чувствительности и понимание ее особенностей помогает стать сильнее.

Темнокожие зачастую говорят, что вынуждены быть образцом моральной стойкости и силы и не поддаваться эмоциям, чтобы справиться со стрессом, связанным с расовой нетерпимостью³⁵. В частности, подписчица Highly Sensitive Refuge Раниша Прайс, будучи темнокожей, имеет подобный опыт. Она вспоминает, как росла под градом расистских оскорблений в одном городе в Кентукки, где большинство жителей были светлокожими. Вместо того чтобы помочь Ранише разобраться в ситуации («Вечно тебе надо все знать»), отец убеждал ее сохранять хладнокровие и скрывать свои эмоции. «Когда ты растешь темнокожей, тебя учат, что ты не только

должна быть сильной, но ты и есть сильная. Точка, — вспоминает Раниша. — Не сосчитать, сколько раз я понимала, что внутри я совсем не такая, какой должна быть»³⁶. В результате ей стало казаться, будто с ней что-то не так: «Если я уходила в комнату, желая побыть наедине с собой, поскольку ВЧЛ это необходимо, чтобы переварить свои чувства и эмоции, меня тут же называли странной или капризной или говорили, что я имею проблемы с психикой». Только ближе к 40 годам с помощью психотерапевта Раниша приняла свою чувствительность и наконец перестала ее скрывать.

Постоянное давление извне приводит к тому, что люди прячут свою чувствительность, — она будто становится невидимой для мира. Мы постоянно хвалим достижения чувствительных творцов — музыкальные альбомы, изменившие нашу жизнь, вдохновляющие всемирные движения и проч., но в самих себе мы пытаемся подавить чувствительность. *Добрым быть хорошо, но не надо раскрывать душу нараспашку; креативность — замечательно, но перестань быть таким странным. Выражай чувства, но не дай бог кто-то воспримет их всерьез.* Другими словами, мифическая стойкость лишает нас частицы самих себя. Она ведет к неправильным выборам, которые вредят нам, к нарушению баланса между работой и личной жизнью, влияет на наше отношение к другим и их отношение к нам. Возможно, Георг Зиммель был прав: пытаясь противостоять полному вызовов миру, мы действительно теряем сострадание.

Может быть, настало время что-то изменить?

Путь чувствительности

Вернемся к лекции Георга Зиммеля, прочитанной им в Дрездене. Он говорил о мире, где жители городов настолько перегружены сенсорной информацией, что становятся апатичными³⁷. Более века спустя ситуация только ухудшилась.

Если вы высокочувствительны, то постоянно ощущаете мир, где всего слишком много, во всех его проявлениях — когда ищете любовь всей жизни, растите детей, даже когда просто ходите на работу. Вы сильнее переживаете взлеты и падения и быстро перегружаетесь в среде, которую описывал Зиммель.

Чувствительные люди демонстрируют особый подход к жизни, который можно назвать *путем чувствительности*. Путь чувствительности — это искренняя вера в то, что качество жизни гораздо важнее любых достижений, а взаимодействовать с другими людьми приятнее, чем доминировать над ними; что жизнь имеет больше смысла, если делать выводы из своего опыта и руководствоваться в первую очередь зовом сердца. В отличие от мифической стойкости, путь чувствительности основывается на следующих установках:

- У каждого человека есть свой предел (и это хорошо).
- К успеху ведет взаимодействие.
- Сострадание вознаграждается.
- Мы многое познаём благодаря эмоциям.
- Мы можем делать лучше и больше, когда заботимся о себе.
- Бездействие так же прекрасно, как и деятельность.

Что произойдет, если вместо мифической стойкости руководствоваться путем чувствительности? Что будет, если чувствительные люди заговорят, если они перестанут скрывать свою чувствительность и примут ее? В конце концов, власти Дрездена не просили Зиммеля анализировать влияние современной жизни на душу человека. Он сделал это по собственной инициативе. Нужен был голос смелого, вдумчивого человека, который объяснит обществу то, что люди и так понимают глубоко в душе: экономический прогресс — это хорошо, но прогресс человеческого счастья — еще лучше.

Ваша чувствительность может стать подарком миру, даже если иногда она кажется проклятием. В этой книге мы продемонстрируем исключительные возможности восприятия, к которым у вас как у чувствительного человека есть доступ, а также познакомим с инструментами для уменьшения и преодоления проблем, встречающихся на вашем пути. Надеемся, вы придете к пониманию того, что ваша чувствительность — прекрасное качество. (Как и мы, авторы, в свое время поняли это.)

Итак, прежде всего нужно понять, что делает вас чувствительным и в чем заключаются удивительные преимущества чувствительности.