

И даже в 60 лет не поздно стать счастливой!

Мне 60, и я очень сожалею, что эта книга не попала ко мне раньше. Жизнь могла бы сложиться совсем по-другому! Но я благодарна автору, что она смогла объяснить мне причины моих неудач и помогла стать счастливой и гордиться собой и своими способностями. И теперь, следуя советам автора, я понимаю, что все возможно, и что я могу добиться еще многого!

Читать срочно!

Одна из лучших книг о сверходаренности для взрослых. Прекрасно написана, понятна и дает множество поводов задуматься и что-то поменять в жизни. Одна из самых полезных книг, которые попали ко мне в руки за последние 20 лет.

Спасибо за новую жизнь!

Жанна Сио-Фашен — уважаемый психолог, один из лучших во Франции и уж, конечно, лучший специалист по сверходаренности. Ее книга дает надежду всем, кто чувствует себя в этом мире странно и неудобно. Одаренность — это не только преимущество, но большая уязвимость. Книга трогательная, я не раз ловила себя на том, что почти плачу. И только эта книга помогла мне по-настоящему понять себя и своего сына. Обязательно к прочтению, независимо от возраста!

Эта книга научила меня общаться!

Суперкнига! Я начал читать эту книгу, когда у меня был очень сложный период в жизни. Меня никто не понимал, от ощущения одиночества просто не хотелось жить. Но, читая, я понял, в чем моя проблема, я узнавал себя на каждой странице и смог сделать нужные выводы. Мне удалось улучшить отношения с друзьями и родственниками. И я верю, что это только начало.

Я нашел себя!

Я никогда не был особенно счастлив и всегда считал, что со мной что-то не так. Я постоянно с чем-то боролся и был недоволен собой. Сложно жить, осознавая собственную никчемность. И только с этой книгой я, наконец, понял, что не так! Сверходаренность — вот моя проблема! Все встало на свои места, и, хотя трудности остались, теперь я могу гордиться собой. А это уже счастье!

ПСИХОЛОГИЯ. СОВЕТЫ МАСТЕРА

Жанна СИО-ФАШЕН

СВЕРХодаренный —
поэтому несчастный



Как использовать свой потенциал

ПРАЙМ


Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.96
ББК 88.37
СЗ8

*Права на перевод получены соглашением
с издательством Odile Jacob
при содействии Lester Literary Agency.*

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

Jeanne Siaud-Facchin
TROP INTELLIGENT POUR ETRE HEUREUX?
L'ADULTE SURDOUÉ

Сио-Фашен, Жанна.

СЗ8 Сверходаренный — поэтому несчастный : (Как использовать свой потенциал / Жанна Сио-Фашен. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 383, [1] с. — (Психология. Советы мастера).

ISBN 978-5-17-103780-2

Вы чувствуете себя слишком ранимым, вас легко обидеть? Вам кажется, что друзья и родные вас не понимают, а может даже считают «странным»? Вам сложно выстроить отношения, и вы часто впадаете в депрессию? У вас масса идей, но вы не можете их реализовать? Работать вам скучно, потому что вы не можете реализовать весь свой потенциал?

Вас ждет открытие: вы — сверходаренный человек! В своей книге практикующий психолог, автор бестселлеров, которыми зачитывается Франция, Жанна Сио-Фашен утверждает, что большинство ваших проблем — это результат вашей сверходаренности! Никто никогда не говорил вам об этом, и вы не знаете, как использовать свой высокий потенциал. Вы страдаете, а ведь могли бы добиться невероятного успеха! Эта книга научит вас управлять своей сверходаренностью. Читайте, и вы поймете, как избавиться от боли и страданий и полностью реализовать таланты, которыми наградила вас природа.

Книга будет полезна всем сверходаренным людям от 3 до 99 лет! А также их родителям, учителям и друзьям.

© Odile Jacob, 2008

© Харханов Е., перевод
на русский язык, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

ISBN 978-2738120878 (франц.)
ISBN 978-5-17-103780-2

Оглавление

Слово к читателям 9

Глава 1.

Что означает быть сверходаренным?17

Сверходаренный — кто ты?19

Какие названия одаренности

вы можете встретить26

Сверходаренность —

что мы сегодня о ней знаем?28

Тайны мозга,

или Что полезного говорят нейробиологи30

Сверходаренный мозг:

гиперактивность и буря в голове33

Зависимость от ситуации37

Ушел в себя, вышел из себя: корни конфликтов38

Где я на глобусе мозга?40

Путем интуиции: я сам не знаю, как меня озарило ..42

Не властен над словами: почему сверходаренным

людям трудно выражать свои мысли43

Думающие сердцем48

Обостренные чувства49

Мозг и эмоции: таинственный выключатель53

Буря чувств54

Загадка синестезии, или Двойные ощущения56

Подведем итоги59

Мифы-долгожители60

Глава 2.

Зачем наблюдать за сверходаренными детьми, когда они вырастают?	65
В поисках самого себя	68
Основные особенности сверходаренных людей	70
Горе от ума?	72
Сверходаренный, трудоголик или мастер своего дела?	74
Кем вырастают сверходаренные дети?	76
Сверходаренный взрослый — бывший гениальный ребенок?	77
Подведем итоги	85

Глава 3.

От детства к взрослению: сам себе творец	87
Когда уходит детство	89
Школьные годы	94
Отрочество: ростки будущего	107
Психологические проблемы сверходаренных подростков	120
Под присмотром врачей: медицинское наблюдение за сверходаренным подростком	125
Вот мы и взрослые	131

Глава 4.

Как обнаружить свою сверходаренность ...	135
Что помогает взрослому выявить сверходаренность?	138
Как узнать, что ты сверходарен? Диагностика	140
Я — одаренный: свобода или заботы?	150

Глава 5.**Многогранный бриллиант:
неожиданные стороны личности165**

Такие разные сверходаренные: типология167

Осторожно: успех!177

Глава 6.**Нелегкий дар197**

Кристалльная мысль199

Глава 7.**Проблемы сверходаренных женщин265**

Статистика исповедей278

Глава 8.**Поиск второй половинки:
рыбак рыбака видит издалека?279**

Какой партнер подойдет лучше?281

Дар или проклятие?285

Две редких птицы287

Глава 9.**Правильный путь289**

Как стать счастливым взрослым292

Путь к душевной гармонии307

Маленькое счастье310

С детства и до преклонных лет316

Глава 10.**Преимущества сверходаренности 319**

Сила духа 321

Жизнь как «американские горки» 323

Разум как источник энергии 327

Гиперчувствительность как талант 339

Креативность как дар судьбы 342

О пользе сопереживания 348

На одной волне: синхронизация эмоций 351

Как превратить мечту в реальность 352

Энергия, таящая подвох 353

Хватит борьбы, просто живите! 354

Луч надежды 356

Глава 11.**В тупике 359**

«Я сам себя не понимаю...» 361

Сверходаренность или патология? 370

Неточный диагноз: в чем опасность? 376

Заключение 382**Об авторе 384**

Слово к читателям



Дорогие читатели!

Я рада, что мы снова вместе. Вы так тепло и внимательно встретили мою предыдущую книгу «Сверходаренный ребенок», что теперь я чувствую двойную ответственность за свою новую работу. От души надеюсь, что она будет вам так же полезна и интересна, как и предшествующая. Я работала над новой книгой, вдохновляясь вашими нетерпеливыми вопросами, и знала, что ее ждут сотни и тысячи людей. В этой книге отражен не только мой личный опыт и многочисленные встречи со сверходаренными людьми, но и новейшие научные исследования в данной области.

Для тех, кто не читал мою первую книгу, небольшое пояснение. Разумеется, для каждого родителя его ребенок — совершенно неповторимый, уникальный и особенный, предмет гордости, но в то же время постоянных забот и волнения. Однако существует особая категория детей, которые от природы наделены необычными талантами, душевным складом и чертами характера. С ними не всегда легко (впрочем, а с каким ребенком легко и просто?). У них богатый внутренний мир, им бывает очень сложно общаться с окружающими, они зачастую необычно себя ведут и очень уязвимы. Под особой одаренностью подразумеваются не только явные и конкретные таланты в каких-то областях: сверходаренные дети — это не только юные художники или музыканты, шахматисты или поэты. К этой категории относятся и дети,

которые смотрят на жизнь иначе, чем мы с вами: их чувства острее и сильнее, у них необычная память и впечатлительность и, даже если о таком ребенке нельзя сказать что-то конкретное, наподобие «растет будущая звезда сцены» или «ему светит Нобелевская премия по физике», он все равно по-своему талантлив.

Поскольку именно родители, самые близкие для необычного ребенка люди, служат посредниками между ним и внешним миром, на них ложится особая нагрузка и ответственность. Как понять такого ребенка, когда он еще маленький, как воспитывать его? Об этом я рассказывала в первой книге. Но есть и другие проблемы, которые возникают по мере взросления особых детей: как помочь им наладить связь с миром и в то же время защитить их? Как родителям привить им самостоятельность, отпустить в свободное плавание, но самим при этом не превратиться в так называемых «родителей-вертолетов» — тех, кто сверх меры опекает ребенка и нависает над ним?

Теперь, на страницах своей второй книги, я слежу за сверходаренными детьми по мере их взросления, когда их особенности проявляются еще ярче и создают еще больше проблем как самим детям, так и их родителям и попечителям: как они ведут себя в детстве, затем в переломный подростковый период и вот наконец становятся взрослыми — и что дальше? В кого превращаются эти необычные дети, развивающиеся не так, как все, когда они начинают встречать

на своем пути неожиданные препятствия, глубокие разочарования, мучительные неудачи? Как им жить, этим неординарным личностям? Как справиться с излишне острым умом, который может доставить массу неприятностей? Что делать с гиперчувствительностью, которую не хочется выставлять напоказ? Как спланировать свою жизнь и при этом чувствовать себя комфортно? Возможно ли это в принципе? И если да, то как и какой ценой? По сути дела, все сводится к главному вопросу: можно ли, будучи сверходаренным, быть счастливым?

А кроме того, когда закончилось детство, а вместе с ним то самое «раннее развитие», отличающее такого ребенка от его сверстников, как ощутить свою «взрослую» сверходаренность? Как не побояться поверить в нее? Как оценить собственную жизнь и свое место во взрослом мире? Как обнаружить у себя признаки сверходаренности?

Моя новая книга адресована не только родителям необычных детей, но и самим сверходаренным взрослым. Работая над первой книгой, я адресовала ее исключительно родителям и учителям таких уникальных детей, чтобы им было легче понять друг друга. И лишь потом задумалась, что ее могут прочесть и взрослые, которые узнают в описании сверходаренных детей самих себя в прошлом. Когда книга вышла, на меня посыпались письма от взволнованных и потрясенных взрослых читателей. Они подтвердили то, что я думала: благодаря моей книге читатели находили в себе того ребенка, который продолжал жить

в их душе и которого они считали потерянным. Они вновь обретали часть своей индивидуальности, с которой когда-то не знали, как справиться, которая не встречала понимания и принятия окружающих!

Более того, теперь взрослые, некогда бывшие необычными детьми, получают возможность понять и принять самих себя, разобраться в себе. Обрести то, чего им так недоставало. Ведь у взрослых, читающих мои книги, детство и отрочество наверняка пришлось на ту эпоху, когда о сверходаренности было известно гораздо меньше — и педагогам, и психологам, не говоря уже о рядовых людях. Множество повзрослевших сверходаренных детей в некотором смысле потерялись на своем жизненном пути, утратили важную часть своего «я». Моя книга позволяет им вспомнить и переосмыслить всю свою жизнь, чтобы суметь найти в ней новый смысл и двигаться дальше. Очень может быть, что вам, если вы росли сверходаренным и необычным, трудно приходилось в детстве и нелегко живется сейчас. Я постараюсь помочь вам освоиться в мире, поскольку никогда не поздно впустить в свою жизнь гармонию!

Если вы не только сами из числа сверходаренных, но у вас уже есть свои дети, то вам важно знать, как их воспитывать и как справиться с грузом родительских обязанностей. Ведь они даются сверходаренному взрослому нелегко, особенно матери. Кроме того, я гарантирую, что, познавая своего ребенка, вы лучше поймете самих себя.

Это напоминает процесс идентификации наоборот. Как известно, обычно дети пытаются подражать своим родителям, чтобы быстрее вырасти. А когда я объясняю родителям особенности поведения ребенка, они в итоге узнают себя и начинают острее чувствовать свою связь с ним. Это очень интересный и любопытный феномен, который я наблюдаю на своих консультациях «в реальном времени». Его можно назвать «путешествием во времени». Взрослый как будто пересматривает свою жизнь в ускоренном режиме, перед ним, как на экране, мелькают все пережитые события и испытанные эмоции — и при этом он получает возможность вылечить в настоящем какие-то душевные раны, полученные давно в прошлом. А значит, после такого путешествия жизнь становится лучше, ярче и гармоничнее.

Итак, моя новая книга написана об одаренных детях, но и для одаренных взрослых тоже. Нам предстоит большой путь. Для начала мы вспомним все особенности уникальных детей и поговорим о переходном подростковом периоде. Так мы сможем лучше понять взрослого, в которого превратился такой сверходаренный ребенок, и проследить весь путь его взросления. Мой опыт научил меня, что такой путь воспоминаний является наиболее эффективным для осознания своего текущего состояния. Сверходаренность настолько меняет всю нашу личность и отношение к окружающему миру, что игнорировать ее — означает прожить жизнь зря. Мы просто не имеем на это права. Моя миссия как психолога заключается