

Всем тем, кто внутри мягче, чем кажется

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

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

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

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

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

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

Недостающая черта личности

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

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

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

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

Надеемся, что эта книга изменит ситуацию и мы увидим мир, где слово «чувствительный» будет настолько обыденным в повседневной жизни, что ответом на фразу «Я очень чувствительный», сказанную на собеседовании или свидании, будет лишь одобрительная улыбка. Задача не из легких, но мы верим, что это возможно. Не так давно и слово «интроверт» было чуть ли не ругательством, а сейчас никто не стесняется признаться в том, что он интроверт. То же самое должно произойти и со словом «чувствительный». Мы верим: нормализация отношения общества к чувствительности, этому глубокому человеческому качеству, позволит наконец всем чувствительным людям выйти из тени, а обществу — наслаждаться 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 развезать на велосипеде по Мексике, отпустив себя и поток мыслей, и писать книги, проводя ночи под открытым небом. Он выбрал осмысленную жизнь, где нет места перегрузке. Но он все еще отрицает свою чувствительность и скрывает сильные эмоции.

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

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

А потом они встретились.

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

Они и написали эту книгу.

Этими девочкой и мальчиком были мы — Дженн Граннеман и Андре Соло. Дженн 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 заполнили улицы, а в трамваях было не протолкнуться. Откуда в таких условиях взяться эмпатии или хотя бы принятию других людей? Сердца охладели. Ненасытный внешний мир поглотил внутренний, а вместе с ним и способность к духовному контакту.

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

Все это происходило более 120 лет назад, когда жизнь текла со скоростью повозки с лошадью, — до изобретения интернета, смартфонов и социальных сетей. Сегодня мы загружены гораздо больше: работаем до поздней ночи, заботимся о детях или пожилых родителях, хотя о нас тоже не помешало бы позаботиться, и дружим по переписке где-то между сотней других задач. Неудивительно, что мы подвержены стрессу, выгоранию и тревожности. Сегодняшний мир перегружен гораздо больше, чем во времена Зиммеля. По примерным подсчетам, мы ежедневно потребляем больше информации, чем 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

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru