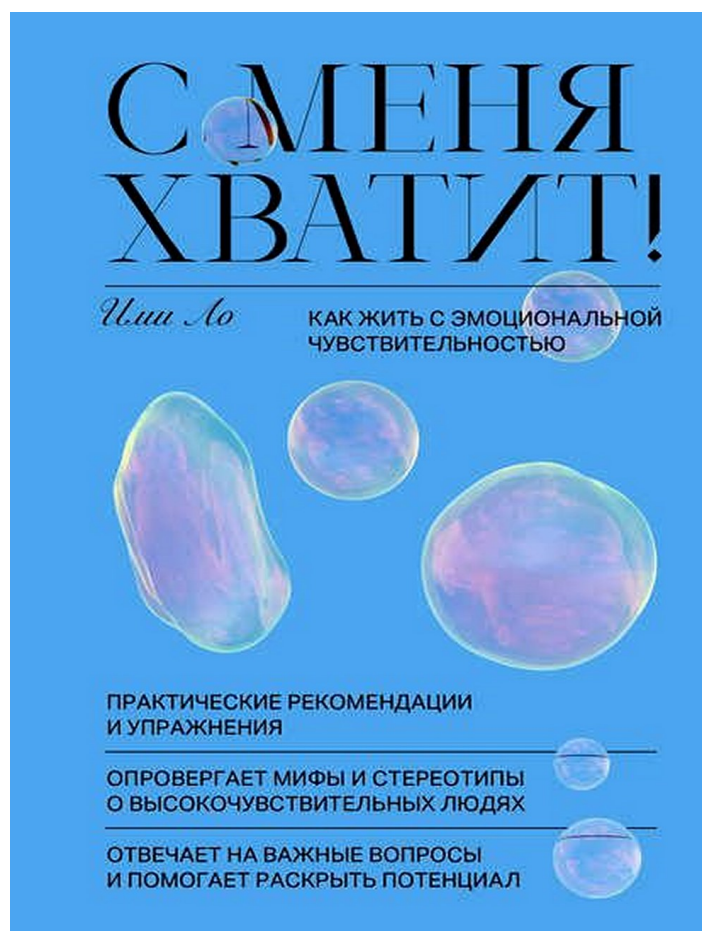


Ими Ло

С меня хватит!

**Как жить с эмоциональной
чувствительностью**



Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2020

**Информация
от издательства**

Научный редактор Татьяна Лапшина
Издано с разрешения Hodder & Stoughton Ltd.
На русском языке публикуется впервые

Ло, Ими

С меня хватит! Как жить с эмоциональной чувствительностью / Ими Ло ; пер. с англ. Е. Пономаревой ; [науч. ред. Т. Лапшина]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020.

ISBN 978-5-00146-558-4

Эта книга о том, как жить с эмоциональной чувствительностью и интенсивными чувствами. Ими Ло опровергает мифы и стереотипы о высокочувствительных людях, объясняет, как отпустить старый эмоциональный багаж, и предлагает упражнения, которые помогут сохранять гармонию со своим «я» в любых жизненных ситуациях.

Ее книга для всех тех, кто часто не может разобраться в разнообразии своих чувств и эмоций, стыдится их и хочет избавиться от них, не осознавая, что именно они делают их уникальными.

Все права защищены.

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

© Imi Lo, 2018

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

Введение

Некоторые люди чувствуют больше, чем другие.

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

В последние годы появилось много новой интересной информации об эмоциональной чувствительности, но психологи все еще не договорились об определениях. Некоторые предполагают, что вы относитесь к 15–20% населения, отличающимся от остальных, и называют вас сверхчувствительными людьми (СЧЛ)[\[1\]](#). Другие

называют вас эмпатами, телепатами или просто «тонкокожими». В худшем случае вас могут объявить душевнобольными, приписав вам психическое заболевание, например пограничное расстройство личности (ПРЛ), биполярное расстройство, СДВГ или депрессию.

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

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

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

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

В этой книге я помогу вам ответить на следующие вопросы.

- Действительно ли со мной что-то не так?
- Как мои качества объясняют особенности моей жизни?

- Что я могу сделать, чтобы исцелить часть эмоциональных ран, улучшить свою жизнь и реализовать потенциал?
- Как мне перестать «выживать» и начать жить полной жизнью эмоционально чувствительного человека?

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

Сила эмоций и личностный рост

Для эмоционально одаренной личности естественно проходить через циклы сильного внутреннего конфликта, который иногда выглядит как «эмоциональный кризис». Эти циклы не случайны, не бессмысленны и не служат признаком эмоциональной слабости. Напротив, это часть критически важного процесса, известного как «позитивная дезинтеграция»¹. Эта концепция сформулирована в трудах польского психолога Казимира Домбровского, изучавшего психологическую структуру интеллектуально и творчески одаренных людей. Его работа подтверждает, что экстремальная глубина переживаний существенно важна для более высокого развития таких личностей. Чувство, что вас разрывает надвое, — это проявление разрыва между вашим идеальным «я» и текущим состоянием. Это чувство так интенсивно, потому что ваш рост требует, чтобы вы для начала разрушили существующие структуры, включая образ мыслей, манеру чувствовать и жить.

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

Эмоционально одаренных людей внутренние конфликты приводят к росту, а не подавляют: это ваша «болезнь роста». Согласно Домбровскому, после периода «позитивной дезадаптации» вы сможете жить в гармонии с высшими ценностями, такими как милосердие, честность и творчество. Иными словами, интенсивность переживаемых вами эмоций — это не просто побочный продукт роста, но и его существенный ингредиент. Благодаря вашей высокой эмоциональной

чувствительности и желанию стать лучшей версией себя вы постоянно находитесь на крутой дуге обучения, скидывая старую кожу, чтобы освободить место для новой. Даже если вы иногда отрицаете перемены, потребность в честности перед собой и самореализации двигает вас вперед.

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

Чем эта книга отличается от остальных?

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

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

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

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

Многие эмоционально чувствительные люди одарены, а одаренные люди нуждаются в некотором уровне стимуляции, чтобы поддерживать свой оптимальный уровень функционирования. Они чувствуют себя энергичнее и живее всего, будучи вовлеченными в отношения с теми, кто

соответствует их интеллектуальному, физиологическому и эмоциональному уровню. Для них нехватка стимуляции так же вредна, как и ее избыток.

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

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

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

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

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

Хотя высокая чувствительность и не болезнь, она несет определенные сложности. В этой книге мы поговорим о боли, причиняемой недопониманием, об ощущении своей чужеродности и неадекватности и о том, как разобраться со всем спектром эмоций от страха до стыда. Хотя в книгу включены и некоторые практические советы, это не «методичка» по решению проблем. Самые глубокие и надежные изменения происходят благодаря трансформации образа мыслей и фундаментальных убеждений о себе и мире. Мы разберемся с базовыми воспоминаниями, которые породили существующие проблемы, чтобы рассеять эмоциональные затруднения там, где они зародились. Вам предстоит нечто большее, чем просто интеллектуальный процесс, —

перемены на эмоциональном уровне. Сочетая традиционные психологические теории с духовной мудростью, я помогу вам обнаружить глубоко скрытые болевые точки и мобилизовать свои внутренние способности.

Поговорим об одаренности

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

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

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

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

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

ТЕМЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Прежде чем мы начнем, предлагаю обдумать следующие темы:

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

Часть I

Высокочувствительная личность

В первой части книги мы рассмотрим идею эмоциональной чувствительности и глубины переживаний. Возможно, порой вас критиковали, называли «слишком чувствительными» и говорили, что вы чрезмерно все драматизируете. Может быть, вы даже начали подозревать, что с вами что-то не так и эта чувствительность — симптом болезни. В первой главе мы рассмотрим некоторые определения и разберемся, что именно мы имеем в виду, говоря об «интенсивности переживаний»^[2] или «эмоциональной чувствительности», а также обсудим некоторые характеристики, связанные с ними. Во второй главе мы изучим их более подробно, раскрывая такие понятия, как высокочувствительная личность, одаренность, эмпатия, тонкие границы и интроверсия. Глава третья фокусируется на эмоциональной одаренности — различных формах, которые она принимает, и качествах, проявляемых одаренными людьми; там же мы поговорим о чрезмерной возбудимости. Глава четвертая завершает первую часть книги обсуждением связи между эмоциональной чувствительностью и психическим здоровьем.

Глава 1

Эмоциональная чувствительность и одаренность

Определения

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

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

Глубина, интенсивность и сложность эмоций

Как сверхчувствительный человек вы испытываете эмоции особой глубины, сложности и интенсивности. Это заставляет вас ощущать себя необыкновенно живыми, иногда — до боли живыми. Вас постоянно захлестывает поток как приятных, так и неприятных чувств^[3], то возникающих одновременно, то моментально сменяющих друг друга.

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

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

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

Повышенная эмпатия и чувствительность

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

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

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

Повышенная чувствительность также означает, что вы крайне остро воспринимаете окружающий мир. Способны наслаждаться музыкой, речью, искусством и мощно реагируете на звук, цвет, вкус, запах и прикосновения. Вы можете быть чувствительными к громким звукам, сильным запахам или тактильным ощущениям, например, вашу кожу могут раздражать ярлычки на одежде. Возможно, вы страдаете от мизофонии (непереносимости определенных звуков), гиперacusии (чувствительность к определенным частотам и силе звука), разнообразных видов аллергии и имеете низкий болевой порог.

Крайне высокая восприимчивость

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вы склонны с ревностным энтузиазмом предаваться работе и увлечениям. Подхватывая какую-то идею, чувствуете, что мысль обгоняет слова, или понимаете, что говорите очень быстро и, возможно, даже перебиваете других. Когда вы погружаетесь в восприятие живописи, литературы, театра или музыки, внешний мир прекращает для вас существовать.

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

Ваша открытость к экспериментам также означает огромный потенциал для духовных откровений и опытов. Вам не чужда духовность, и,

возможно, вас с юности притягивала духовная стезя. Это может проявиться в какой-то способности.

Творческий потенциал и экзистенциальная тревога

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

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

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

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

Предостережение

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

Определение понятия «эмоциональная чувствительность» требует некой доли обобщения и упрощения сложности человеческой природы. К сожалению, это ограничения, накладываемые языком: он сродни карте,

которая всегда упрощает территорию, чтобы найти смысл в происходящем и создать схематизированную версию реальности.

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

Ничто не определено окончательно.

Глава 2

Что мы знаем об эмоциональной чувствительности?

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

Сверхчувствительная личность

Книга доктора Элейн Эйрон «Сверхчувствительная натура»^[4] сделала концепцию сверхчувствительной личности знаменитой. Согласно Эйрон, 15–20% людей рождается с «чувствительностью к обрабатываемой сенсорной информации» — особенной чертой, которая встречается слишком часто, чтобы быть отклонением, и слишком редко, чтобы считаться нормой.

Исследование Эйрон показало, что сверхчувствительную личность (СЧЛ) отличает большая активность правого полушария мозга, а также более сильная реакция иммунной и нервной систем на раздражители. Сверхчувствительные люди часто отличаются и повышенной физической чувствительностью. То, что обычного человека будет лишь слегка раздражать — например, пребывание в толпе или тиканье часов, — может быть слишком сильным стимулом для СЧЛ, так как они реагируют на стимулы, неожиданные перемены и эмоциональный дистресс сильнее

других. Для СЧЛ громкий шум, яркий свет, бормочущий телевизор и даже прикосновение бирки от одежды к коже могут показаться невыносимыми.

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

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

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

За пределами СЧЛ

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

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

Словарь объясняет, что «чувствительный человек» — это некто, «способный воспринимать нечто с чувством или чувствами, откликающийся на внешние условия или стимулы, способный

воспринимать незначительные изменения или разнообразие окружающей среды». Также «чувствительный» означает «легко раздражимый, предрасположенный к воспалениям» и «ранимый человек, которого легко расстроить или оскорбить». Хотя это традиционное описание чувствительности указывает на вашу способность чутко воспринимать окружающую среду, оно говорит только о пассивной стороне вашей личности, о вашей реакции на явления и события.

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

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

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

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

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

Одаренность

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

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

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

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

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

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

Эмпаты и эмпатия

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

Хотя термин «эмпат» редко используется научным сообществом, психологи активно изучают концепцию эмпатии. В психологии она определяется широко, как «способность разделять или понимать чувства другого человека, и от ее уровня зависит, как мы ведем себя в этом мире»². Изучая эмпатию, психологи обнаружили следующее:

- Индивидуальные различия в уровне эмпатии влияют на то, как люди распознают выражения лиц³ и реагируют на социальные сигналы⁴.
- Люди с высокой эмпатией лучше распознают эмоции окружающих. Однако они склонны более чутко реагировать на проявления негативных эмоций, что означает, что они более чувствительны и внимательны к негативным чувствам других. Возможно, из-за этого высокоэмпатичные люди склонны испытывать «эмпатическое расстройство»⁵.
- Женщины с высоким уровнем эмпатии лучше, чем мужчины, замечают и распознают печаль.

- Чрезмерно развитая эмпатия — интенсивное переживание негативных эмоций других людей — приводит к эмоциональным расстройствам у медиков и социальных работников. Такое эмпатическое расстройство часто описывают как эмоциональное истощение или выгорание⁶.

Будучи эмпатом, вы обладаете природным умением мгновенно подсоединяться к эмоциям других людей — это происходит автоматически и неосознанно. Если вы этого не понимаете и не можете отличить свои эмоции от чужих, вас то и дело захлестывают чужая боль и ненужное вам страдание. В результате вы можете испытывать резкие перепады настроения, непредсказуемые колебания уровня энергии, головные боли и слабость. Поэтому для эмпатичных от природы людей очень важно научиться настраивать эмпатию, чтобы контролировать ее и планировать свои действия⁷. Без этого навыка многие эмпаты в итоге «вбирают» эмоции других до тех пор, пока не выгорают (см. [главу 12](#)).

Тонкие границы

В 1980-х годах доктор Эрнест Хартманн⁸ разработал свою концепцию «психических границ», которая объясняет индивидуальные различия в степени чувствительности. В своей теории он предположил наличие спектра типов личности с границами разной прочности — от толстых до тонких.

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

После открытия доктора Хартманна в 1980-х годах по крайней мере 5000 человек прошли его тест границ психики (Boundary Questionnaire, или BQ) и более 100 опубликованных статей сослались на него.

Накопилось достаточно материалов, чтобы можно было описать картину особенностей и симптомов, связанных с прочностью границ психики.

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

- Сильнее реагируют на сенсорные раздражители, их возбуждает яркий свет, громкий шум и определенные запахи, вкусы или текстура.

- Сильнее реагируют на физическую или эмоциональную боль, свою и чужую.
- Испытывают стресс или слабость из-за избытка чувственной или эмоциональной информации.
- Имеют большую склонность к аллергиям или легко возбудимую иммунную систему.
- Более глубоко реагируют на переживания детства.

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

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

Уникальный аспект этой концепции — ее связь с физическим здоровьем. Выяснилось, что обладатели толстых границ более склонны к гипертонии, синдрому хронической усталости и желчнокаменной болезни, а люди с тонкими границами более подвержены мигреням, синдрому раздраженного кишечника и аллергиям. Также предполагается, что есть связь между тонкими границами и множественной химической чувствительностью⁹.

Наблюдается еще одна интересная корреляция между прочностью границ и выбором карьеры. Студенты факультетов искусств, музыканты, модели и работники творческих профессий, как правило, имеют значительно более тонкие границы¹⁰. Предполагается также, что люди с тонкими границами склонны чаще обращаться к психотерапевту и получают от этого пользу¹¹. В своей работе «Ваш эмоциональный тип» Джевер и Микоцци¹² предложили схему, которая позволяет читателям найти более эффективную для них форму терапии в зависимости от прочности их психических границ.

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

Чувствительность к окружающей среде, обостренная травмой

В своей эпохальной работе Healing Developmental Trauma («Исцеление травмы развития») Хеллер и Лапьер рассматривают идею «энергетических границ» и повышение чувствительности к окружающей среде в результате нарушения этих границ¹³.

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

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

Повышенная чувствительность к окружающей среде — показательный признак повреждения энергетических границ. Цельные энергетические границы нужны для того, чтобы фильтровать стимулы окружающей среды, без них вы можете чувствовать себя обнаженными, как будто вы живете «без кожи». Вы будете ощущать, что вас постоянно захлестывают внешние стимулы, включая «контакт с человеком, звуки, свет, прикосновение, токсины, аллергены, запахи и даже электромагнитную активность»¹⁴. В свой список признаков нарушения границ Хеллер и Лапьер также включили физические симптомы: множественные аллергии, мигрени, синдром хронической усталости, синдром раздраженного кишечника, фибромиалгию.

Неспособность фильтровать внешние стимулы делает ваш мир угрожающим, приводя к постоянному напряжению и гипербдительности. В итоге вы можете испытывать потребность в изоляции. Так как у вас нет адекватного внутреннего ощущения безопасности и энергетических

границ, на которые вы можете положиться, вы склонны сокращать контакты с людьми, чтобы чувствовать себя спокойно.

Согласно теории Хеллера и Лапьер, подобная чувствительность к среде — результат нарушения способности вступать в контакт с собой и другими в результате ранней травмы развития. Они также предположили, что эта чувствительность связана с осложнениями при родах, пренатальной травмой (например, внутриутробной операцией), преждевременными родами с инкубацией или травматичными событиями во время созревания плода. Минус такого взгляда на чувствительность — тенденция патологизировать это качество.

Однако, как показывает исследование СЧЛ, чувствительность — не болезнь. Это врожденная черта, темперамент, с которым человек рождается. Хотя некоторые исследования и теории связывают чувствительность с детской травмой, связь между ними остается неясной. Тема детской травмы в контексте эмоциональной чувствительности будет рассмотрена в [пятой главе](#) и [восьмой главе](#). На данном этапе важно знать, что мы не находим прямой связи между детской травмой и чувствительностью в упрощенном и линейном виде.

Интроверсия

Важно не путать эмоциональную чувствительность с интроверсией.

Основная разница между интровертами и экстравертами — это источник их энергии. Экстраверты получают энергию из окружения и людей вокруг них, а интроверты склонны восстанавливаться в одиночестве и благодаря рефлексии. Интроверсия была популяризована книгой Сьюзан Кейн «Интроверты»[\[5\]](#) (переведенной на тридцать с лишним языков и ставшей бестселлером в нескольких странах) и ее выступлением на TED[\[6\]](#). Как и эмоционально чувствительные люди, интроверты долго оставались незамеченными. Кейн объясняет, как различается устройство мозга экстравертов и интровертов, и рассказывает, что общество недопонимает и недооценивает последних. Ее книга помогает интровертам понять себя и воспользоваться всеми преимуществами своих сильных сторон.

Склонность эмоционально одаренных людей к самоанализу означает, что многих из них воспринимают как интровертов. Как внимательные наблюдатели, быстро впитывающие информацию, они много размышляют о жизни. Как и ярко выраженные интроверты, они не склонны стремительно принимать решения и способны найти мудрость и силы для того, чтобы справиться с вызовами мира с помощью рефлексии и самоанализа.

Исследование интроверсии убедительно доказывает, что интроверты более чувствительны, чем экстраверты[15](#). Описание интровертов почти идентично тому, что стало стандартным описанием

высокочувствительных людей: это глубокие мыслители, предпочитающие медленно обрабатывать информацию, чувствительные к стимулам, эмоционально реактивные, нуждающиеся в одиночестве и так далее. Но важно отметить, что не все СЧЛ — интроверты. Согласно доктору Эйрон, около 30% СЧЛ — экстраверты.

В этой главе мы рассмотрели основные существующие теории эмоциональной чувствительности, интенсивности переживаний и одаренности и выяснили, как они соотносятся друг с другом. Схематичное представление о них дает бесценную возможность понять, кто вы и какова ваша жизненная история. Пересмотрев события прошлого и свои проблемы в свете нового знания о себе, вы сможете по-другому взглянуть на мир и понять, почему у других могло сложиться неприязненное отношение к вам. Независимо от того, в каких описаниях вы узнали себя, ваша цель — быть собой и найти способ жить так, чтобы признавать ваши потребности и развивать сильные стороны личности.

Глава 3

Интенсивность эмоций и одаренность

Одаренные люди — это мыслители и гении с уникальной структурой психики. Они обладают невероятными способностями, их отличает жажда знаний и открытий, они испытывают широкую гамму чувств и ощущают полный спектр глубочайших эмоций.

Как мы говорили ранее, во второй главе, «одаренность» в нашем обществе — сильно нагруженный термин, так что назвать себя подобным человеком сложно. Возможно, вы всегда знали о своих уникальных способностях. Возможно, у вас есть сильный и чуткий «животный» инстинкт, помогающий вам разбираться в людях и событиях, или, может быть, вы умеете внимательно наблюдать за другими, впитывая разнообразную сенсорную информацию из своего окружения, — но вы никогда не считали эти умения «дарованиями».

В нашем мире прославляется холодный рациональный ум. Он ценится выше, чем «личностный» интеллект или исходящая из сердца мудрость — повышенная способность к эмпатии, тяга к справедливости, понимание морали, рефлексия, самопознание и стремление к личностному росту.

В этой главе мы исследуем связь между глубиной переживаний и эмоциональной одаренностью и увидим, почему ваша чувствительность и восприимчивость сами по себе — дарования.

Одаренность, о которой предпочитали не говорить

Одаренность начали исследовать в XIX веке, изучая индивидуальные интеллектуальные различия, в сферах психологии и философии. До 1972 года существовал один и только один критерий определения одаренности — тест на IQ. Однако исследователи быстро поняли, что этот метод ограничен. IQ-тест измеряет аналитические и языковые способности, но не может оценить широкий спектр навыков, критически важных для жизни, включая практические навыки и креативность.

В 1980-х годах психологи начали разрабатывать новые модели одаренности. Франсуа Ганье стал пионером в этой области. В своей «Дифференциальной модели одаренности и таланта»¹⁶ он различает одаренность и талант, предполагая, что одаренность означает природные способности, в то время как талант систематически развивается благодаря образованию, наставничеству и тренировкам. Согласно его работам, дарования, или врожденные способности, подразделяются на следующие пять категорий: интеллектуальные, творческие, социально-эмоциональные, сенсомоторные и «другие» (то есть экстрасенсорные)¹⁷.

Примерно в то же время гарвардский исследователь Говард Гарднер обратил внимание на важность «личностного интеллекта», к которому относятся навыки межличностного общения и способность к рефлексии^[7]. Он использовал концепцию «множественных интеллектов» (MI), чтобы привлечь внимание к сильным сторонам личности, помимо знакомых и признанных. Виды интеллекта по Гарднеру включают вербальный, логико-математический, музыкальный, пространственный, телесно-кинестетический, межличностный (способность разбираться в людях) и внутриличностный (способность разбираться в себе), а также природный и духовный.

По мере развития научного знания об индивидуальных особенностях и общего понимания человеческих способностей термин «одаренный» перестал относиться исключительно к умственным способностям. Постепенно преподаватели и родители начали принимать идею, что одаренность может проявляться в любой сфере, будь то математика, естественные науки, языки, спорт и так далее.

Несмотря на выход за пределы IQ, нынешние концепции одаренности все же редко включают эмоциональную сферу. Многие эмоционально одаренные личности не вполне осознают свои способности и тем более не отдают им должное, потому что общество не отмечает такие дарования. Эмоциональная одаренность может проявляться в форме глубокомыслия, высокой эмпатии и способности к рефлексии, тем не менее не существует официально признанных способов ее измерения. Большинство преподавателей сосредотачиваются только на видимых измеримых показателях, их интересуют баллы, оценка производительности, образцы работ. Так что в школе «одаренные» дети — это те, кто получает более высокие оценки, выигрывает конкурсы и получает награды.

Детей приучают к тому, что важнее всего интеллект, но никто не учит их развивать «мудрость сердца». Нет ни учебников, ни подготовленных учителей или тренеров, позволяющих развить эти умения. В итоге эмоционально одаренные молодые люди редко имеют поддержку и вынуждены справляться самостоятельно. Они могут чувствовать, что чем-то отличаются от других, но ни учителя, ни родители не говорят им, почему это так и как управлять их способностями. Многие неизбежно приходят к убеждению, что с ними что-то не так. К сожалению, текущая модель выявления одаренности учитывает только видимую производительность, поэтому она ограничивает и подавляет эволюцию коллективного интеллекта.

Чтобы расширить горизонты, давайте рассмотрим различные формы эмоциональной одаренности и поговорим о том, почему это важная часть человеческого потенциала.

Формы эмоциональной одаренности

Эмпатия и одаренность восприятия

В своей модели «множественного интеллекта» Гарднер описывает «межличностный интеллект» как способность понимать различные качества других. С раннего детства дети с высоким межличностным интеллектом проявляют эмпатию, альтруизм и заботу об окружающих.

Эти высокоэмпатичные и восприимчивые дети благодаря своей чувствительности, отзывчивости и тому, что они воспринимают чужую боль как свою, выглядят и ощущают себя более зрелыми, чем их сверстники. Они порой чувствуют вину и беспомощность, когда не могут помочь окружающим справиться с их проблемами, и берут на себя ответственность за происходящее. Поэтому в семье им нередко достается роль слушателя, советника или даже спасителя.

Благодаря повышенной восприимчивости такие дети порой оказываются единственными людьми, способными заглянуть за ширму «нормы» и приличий в своем окружении. Они одиноки, раздражены или разочарованы тем, что взрослые вокруг них лицемерят, либо чувствуют себя виноватыми в том, что поняли это.

Способность к глубокой эмпатии и пониманию того, что происходит в душах окружающих, также влекут за собой раннее развитие моральной чувствительности. Такие дети в большей степени способны задумываться о глобальных идеях вроде справедливости и равенства. Они настолько погружаются в мировые проблемы и чувства других, что порой тонут в этой информации. Кроме того, им приходится сталкиваться с реакцией взрослых, которая не оправдывает их ожиданий. Например, ребенок захочет помочь бедным и бездомным, раздавая свое имущество, но не сможет понять, почему родители так этому сопротивляются.

Внутриличностная одаренность

Помимо способности к эмпатии, Гарднер предлагает выделить еще один вид «личностного интеллекта», известного как внутриличностный интеллект. Он описывается как способность к интроспекции. Эта форма интеллекта крайне важна для развития собственной идентичности и глубокой внутренней мудрости. Такие люди имеют высокий уровень осознанности, поэтому они лучше себя понимают. Гарднер описывает человека со способностями к самопознанию как постоянно и неуклонно развивающегося, стремящегося стать все более автономным и цельным, реализовать себя¹⁸. Конечная цель этого процесса развития — «высокоразвитая и совершенно уникальная личность».

Описанию, данному Гарднером, отвечает «теория позитивной дезинтеграции» Дамбровского¹⁹. В обеих теориях указывается, что способность к самоанализу и самокритичность — не расстройства, а важные двигатели роста. Именно благодаря своей усиленной способности осваивать новый опыт, изучать и анализировать себя одаренные люди растут как личность быстрее, чем средний человек. Такие люди постоянно ощущают всем своим существом болезненный разрыв между тем, кем они хотят быть, и тем, кем они являются. Этот опыт побуждает их предпринимать шаги к психологическому и духовному росту. Движущие ими внутренние силы также приводят к гиперстимуляции, конфликту и физической боли, которая ошибочно воспринимается как признак заболевания. Именно эта способность проводить порой болезненное изучение себя позволяет им всесторонне развиваться, достигая высокого уровня. Иными словами, интенсивные эмоции таких людей — не расстройство психики, а стимулы роста. Именно постоянная готовность к внутренним кризисам и отважное их преодоление и делают их уникально одаренными.

Экзистенциальная одаренность

В дополнение к своей модели восьми форм интеллекта Гарднер писал о девятом интеллекте — экзистенциальном²⁰. Экзистенциальный интеллект определяется как «разрешение глобальных жизненных вопросов». Основная его черта — способность погружаться в ключевые для человечества вопросы: смысл жизни, значение смерти, окончательная предопределенность физического и духовного мира, сущность человеческой любви или полное погружение в процесс искусства²¹.

Люди с высоким уровнем экзистенциального интеллекта постоянно задаются вопросами: «Кто мы?», «Что этично, а что нет?», «Куда движется человечество?» или «Есть ли в жизни смысл?» Такая одаренность может проявляться в стремлении к лидерской роли, в выборе духовной стези (священника, теолога, пастора или йога), карьеры философа, писателя, художника, ученого или специалиста,

занимающегося значительными, сложными вопросами в рамках своей профессии.

В детстве экзистенциально одаренные люди с трудом приспосабливаются к тому, что окружающие не понимают их тревог и порой отмахиваются от вопросов, на которые не всегда способны ответить.

Экзистенциально одаренные люди нередко испытывают сильную экзистенциальную тревогу. Осознавая конечность жизни и своего потенциала, они постоянно ощущают потребность двигаться вперед. Это чувство может находить выход как в творчестве, так и в беспокойстве, тревоге и неуверенности.

Экзистенциально одаренные люди — идеалисты, так как они размышляют над безграничными возможностями изменения сущего. Они находятся в постоянном поиске связи с чем-то большим, чем они сами, и пытаются разобраться в задачах, возможностях и тайнах жизни. Им больно видеть, как разрушается мир. Они способны бросить вызов существующим ценностям и традициям, а также нелепостям и абсурду, который они наблюдают вокруг себя.

К сожалению, когда экзистенциально одаренный человек пытается делиться своими мыслями с другими (особенно если он юн), он нередко сталкивается с негативной реакцией — от равнодушия до игнорирования и враждебности. Такие люди быстро понимают, что большинству интереснее повседневные вопросы, и потому чувствуют себя в изоляции и держат мысли и чувства при себе, пока не найдут компанию, которая разделяет их переживания, или место, где уважают их интересы и ценности.

Духовная одаренность

Этот аспект часто упускают из виду, потому что долгое время мы жили в обществе, ценившем лишь то, что конкретно и измеримо. Хотя мы все способны двигаться в сторону духовного прозрения, именно духовно одаренные люди часто с раннего возраста проявляют особый род открытости и чувствительности к сверхъестественному миру. Духовность может не иметь ничего общего с организованной религией, это скорее ощущение связи со всем существующим в этом мире и чувство трансцендентного.

Исследователи Эдвард Робинсон²² и Эдвард Хоффман²³ всесторонне изучили духовно одаренных детей и сделали вывод: духовная одаренность — это не то, что можно перерасти. Действительно, существует особая природная склонность к получению духовного опыта. Ее обладатели способны видеть общую картину мира и воспринимать вещи на символическом уровне, находящемся за пределами конкретного и буквального. Они также способны почувствовать связь между собой и миром²⁴.

Связь с духовным измерением может проявлять себя по-разному. Человек может испытывать определенные телесные ощущения, слияние с некой силой, которая превышает его, сильное чувство «пульсирующей энергии всех живых существ» или чувство пребывания в гармонии со вселенной²⁵. В опыте духовно одаренных людей выделяют следующие темы: единство, цельность, экстаз, вневременность и связанность всего сущего²⁶.

Дети, обладающие духовным даром, часто проявляют повышенную способность к медитации или игре воображения, не по годам мудры, чувствуют крепкую связь с миром вокруг, со своим внутренним «я», с другими людьми и Богом (как бы мы его ни определяли)²⁷. К сожалению, обычно духовность приносит одаренным детям больше проблем, чем удовольствия. Обычно, когда ребенок рассказывает взрослому о своих глубоких духовных мыслях, тот отвечает, что иметь такие «идеи» неправильно. Ребенок расстраивается и постепенно приучается обесценивать свой опыт, чутье и восприятие. В худшем случае такие дети начинают верить, что они «сумасшедшие», и реагируют на отвержение сильным чувством стыда, который приносят с собой во взрослую жизнь.

Порой люди не могут понять, что одарены духовно. Но их все равно привлекает трансцендентальный опыт, и они более склонны находить в своей жизни место неземному, чем погружаться в обыденность. Они нередко переживают восторг, глубоко воспринимают красоту природы, склонны использовать духовную мудрость для решения проблем, им с рождения свойственна тяга к благодеяниям, благодарности, милосердию и состраданию. Пусть они и не называют себя духовными людьми, именно эта склонность и делает их духовно одаренными.

Личностные черты одаренных людей

Спустя десятилетия исследований и дискуссий ученые согласились, что одаренность лучше всего определить как своего рода «асинхронное развитие» человека, чьи осознанность и личный опыт отличаются от нормы. Область асинхронного развития может быть связана с творческими или интеллектуальными способностями и, разумеется, подразумевает исключительную восприимчивость и чувствительность. Аннемари Ропер, эксперт в данной сфере, помогла свести многие теории в единую концепцию, согласно которой «одаренность — это большая осознанность, большая чувствительность и большая способность понимать и трансформировать восприятие в интеллектуальный и эмоциональный опыт»²⁸.

Согласно данным Mensa²⁹ [8] одаренные люди обладают следующими качествами:

- уникальной восприимчивостью и осознанностью;

- чувством юмора и креативностью, выходящими за пределы нормы;
- интуицией;
- прозорливостью;
- неутомимой любознательностью;
- повышенной тягой к творчеству;
- высокой чувствительностью, повышенным вниманием к сложносоставным явлениям, причинно-следственным связям и чужим ожиданиям;
- высокой впечатлительностью;
- возможно, постоянно высоким уровнем энергии;
- легковозбудимой нервной системой.

Многие одаренные люди обладают талантами в разных сферах и так называемым энциклопедическим складом ума. Нередко они легко переходят от одного дела к другому, что ошибочно принимают за нехватку усидчивости.

Они идеалисты: стремятся к справедливости и заинтересованы в социальных реформах.

Они перфекционисты: могут быть крайне критичны к себе, с трудом прощают себе ошибки и принимают благодарность за свои достижения.

Им крайне необходимы ощущение свободы и автономия. Хотя они стремятся быть частью группы, они также нуждаются в том, чтобы жить в соответствии со своими ценностями. Это означает, что многие из них страдают от конфликта между стремлением к аутентичности и желанием строить традиционные отношения с людьми.

Еще одно свойство одаренных людей — их страсть к преобразованию мира. Они хотят бороться с несправедливостью, свидетелями которой являются, и удручены повсеместно наблюдаемым неравенством.

По сути, одаренность скорее описывает, *кто вы*, а не *чем вы занимаетесь*. Она не измеряется внешними показателями успеха или достижениями. На самом деле иногда качества, ассоциируемые с одаренностью, могут даже помешать человеку достичь успеха. Например, эмоционально чувствительный и одаренный ребенок не может сфокусироваться на своем домашнем задании, потому что его больше волнует конфликт с ровесниками или переживания из-за надвигающегося развода родителей. Такие дети также могут больше интересоваться чтением, поиском ответов на философские вопросы и помощью другим. Они не будут демонстрировать свою одаренность обычным образом, но это никоим образом не делает их менее одаренными.

Взрослые одаренные люди также сталкиваются со специфическими проблемами, поскольку окружающие не всегда понимают их особые потребности. Доктор Мари-Элен Якобсен перечисляет основные замечания, которые обычно делают одаренным людям³⁰:

- «Почему бы тебе не успокоиться?»
- «Ты переживаешь по любому поводу!»
- «Ты слишком драматизируешь».
- «Ты чересчур в это вовлечен».
- «Да что ты вообще о себе возомнил?»

Чрезмерная возбудимость

Если мы хотим понять одаренность, мы не можем избежать обсуждения концепции чрезмерной возбудимости (ЧВ). Идея чрезмерной возбудимости выдвинута польскими авторами, и буквально она означает сверхстимулируемость³¹. ЧВ — врожденное качество и наблюдается с раннего детства. Она представляет собой повышенную осознанность и способность реагировать на стимулы разного типа. Эмоциональная возбудимость и чувствительность часто являются непосредственным проявлением эмоциональной ЧВ, но одаренные люди часто испытывают эмоциональную ЧВ вместе с другими типами ЧВ.

Эмоциональная ЧВ

Этот вид ЧВ теснее всего связан с нашей темой. Эмоциональная ЧВ выражается в чрезвычайно интенсивных проявлениях сложных эмоций, глубокой эмпатии и сильной идентификации с чувствами других, а также в яркой и страстной эмоциональной экспрессии. У детей эмоциональную ЧВ первыми обычно замечают родители. Таких детей часто считают восприимчивыми и очень внимательными, порой не по годам. При отсутствии самоконтроля ЧВ также может проявляться как психическое заболевание, например в виде экзистенциальной депрессии и панических атак. Другие проявления включают физические реакции, например боль в животе, румянец, или психологические признаки, например озабоченность темой смерти и эмоциональную подавленность.

Люди, склонные к эмоциональному перевозбуждению, обладают замечательной способностью к созданию глубоких отношений, они сильно привязываются к людям, местам и вещам³². Люди с выраженной эмоциональной ЧВ прекрасно осведомлены о своих чувствах, замечают, как те растут и изменяются. Эти люди часто предаются внутренним диалогам и склонны к самокритике. Людей с высокой эмоциональной ЧВ иногда обвиняют в том, что они слишком сильно на все реагируют, а их страсть часто принимают за признак эмоциональной незрелости. Их сострадание и забота о других, их фокус на отношениях и сила их чувств также могут мешать повседневной жизни и достижению успеха³³.

Большинству исследователей становится все яснее, что интеллект сам по себе не может гарантировать своему обладателю высокий уровень развития и самореализацию: человек также должен обладать высокой эмоциональной чувствительностью³⁴.

Интеллектуальная ЧВ

Одаренных людей больше привлекает поиск понимания и истины, чем академические достижения. Они ищут решения, и им сложно отпустить задачу, за которую они взялись. Иногда об их чрезмерной возбудимости свидетельствует любовь к горячим дискуссиям и спорам, многочисленные интеллектуальные интересы и жалобы на то, что им часто бывает скучно³⁵.

Психомоторная ЧВ

Это высокая возбудимость нейромышечных связей. Она может проявляться в виде любви к движению как таковому, в избытке энергии, демонстрируемой скоростью речи, энтузиазмом, а также в выдающейся активности и энергичности³⁶.

Чувственная ЧВ

Чувственную ЧВ часто упускают из виду при изучении одаренных людей. Она проявляется в форме высокой отзывчивости на чувственные стимулы. Люди с чувственной ЧВ тянутся к чувственным удовольствиям, эстетическому наслаждению и восхищаются физическими проявлениями мира. Одаренные люди с чувственной ЧВ могут любить определенную фактуру ткани или текстуру пищи, приходят в восторг от некоторых запахов, имеют яркие воспоминания и ассоциации, связанные с едой, или бурно реагируют на красоту. С другой стороны, сильная чувственная ЧВ может проявляться в виде непереносимости шума, резкого запаха или в виде аллергий³⁷.

ЧВ воображения

ЧВ воображения проявляется в способности воображать яркие образы, в мечтах, фантазиях, творчестве, изобретениях. Люди с ЧВ воображения имеют невероятные способности к визуализации, они видят цветные сны, очень изобретательны и любят поэзию, театр, музыку и живопись. Иногда им сложно выразить свои идеи, потому что они мыслят образами и метафорами. Одаренные дети такого рода часто имеют воображаемых друзей³⁸, и многие скрываются в своем воображаемом мире, чтобы справиться со сложностями реального.

Признайте свою одаренность

Надеюсь, что теперь вы изменили свой взгляд на одаренность.

Идентифицируете ли вы себя с какими-то из этих качеств? Вспомните, проявляли ли вы какие-либо признаки одаренности, особенно в области межличностного/внутриличностного интеллекта?

«Одаренность» описывает нечто большее, чем IQ и интеллектуальные способности. Быть «одаренным» не значит быть лучше других, но это может означать, что вы иначе устроены. Чтобы жить в мире с собой, чтобы не стыдиться того, что вы выражаете себя не так, как другие, или того, что у вас есть особые потребности, которые большинство не разделяет или не понимает, вам нужно признать свою одаренность.

Вы можете чувствовать, что не имеете права назвать себя одаренным человеком, так как стереотипы подсказывают, что одаренные люди должны быть лучше других. Но дело не в этом. Признание собственной одаренности не самолюбование, оно необходимо, чтобы обрести гармонию со своими способностями, ценностями и найти свое место в этом мире.

Глава 4

Эмоциональная чувствительность и психическое здоровье

Что такое норма?

В обществе существует определенное представление о «норме». Традиционно исследователи уделяли мало внимания индивидуальным особенностям тех, кто не укладывался в норму, или, еще хуже, рассматривали их как патологию. Даже в сфере психологии только теория эмоционального развития Дамбровского признавала одаренность тех, кто испытывает сильные эмоции. Однако с развитием технологий и медицины все больше и больше ученых и исследователей стали разделять идеи нейроразнообразия. Концепция нейроразнообразия предполагает, что существуют бесконечные вариации устройства разума и мозга и что идея «нормального» или «здорового» способа жизни в этом мире не более чем культурный конструкт.

Эмоционально чувствительные люди обладают способностями и качествами, которые отличают их от людей «нейротипичных». В этом смысле они выходят за рамки общественных представлений о «норме». Будучи эмоционально возбудимым человеком, вы воспринимаете жизнь иначе, чем люди вокруг вас, и постоянно рискуете остаться непонятыми. Например, вам может быть сложно соответствовать определенным социальным требованиям или выполнять принятые ритуалы — особенно если вы не понимаете, в чем их смысл, — и окружающие могут счесть вашу позицию бунтарской или дерзкой. В организациях, работающих по старинке, любознательность и любопытство приветствуются далеко не всегда. Многообразие интересов нередко воспринимается как недостаток концентрации или неорганизованность. Ваша внутренняя способность собирать информацию и рассматривать все разнообразие

возможностей порой мешает терпеливо относиться к статус-кво. А способность критически оценивать себя и окружающих может привести к тому, что вас обвинят в нетерпимости. Из-за всего этого вас могут назвать человеком, который «слишком многого хочет», или объявить «выскочкой». Однако то, что одним кажется неврозом или экстремальным проявлением эмоций, для вас может быть совершенно естественным. Из предыдущей главы мы узнали, что одаренные люди обладают повышенным уровнем эмоциональной, интеллектуальной, чувственной и психомоторной возбудимости, а также сильным воображением — и это установленный факт. Вероятно, дело не в том, что вы слишком «чувствительны» или многого хотите, а в том, что миру еще предстоит догнать тех, кто благословлен особо сложным устройством психики.

Поскольку большинству людей, включая специалистов-психологов, не хватает информации о высокой эмоциональной чувствительности, самые креативные, передовые и независимо мыслящие люди обречены на неверные диагнозы и стигму. Ваши сильные чувства принимают за биполярное расстройство, а экстремальные перепады настроения в сочетании с частыми осложнениями в отношениях и сильными эмоциональными реакциями могут рассматриваться как пограничное расстройство личности. Важно, чтобы мы понимали, что не все, кто ярко переживает эмоции, имеют психическое расстройство: болезнью это становится только при недостатке психологической гибкости. Более того, в психиатрии «диагноз» означает всего лишь набор симптомов, которые служат проявлением внутреннего конфликта и недомогания. Реальные отличия одного расстройства от другого на самом деле неясны. Эти спорные категории существуют для того, чтобы врачи могли прибегать к стандартной схеме: проводить диагностику и назначать лекарства. В некоторых странах они используются в целях медицинского страхования. Из-за этой доминирующей ограниченной медицинской модели мы упускаем из виду возможность того, что психическое расстройство появилось в результате игнорирования уникальности личности.

Для дальнейшего изучения связей между психическими расстройствами и эмоциональной чувствительностью мы более пристально взглянем на один из самых распространенных диагнозов (вернее, ошибочных диагнозов), который приписывают сверхчувствительным людям, — эмоционально неустойчивое расстройство личности (ЭНРЛ), более известное как пограничное расстройство личности (ПРЛ).

Пограничное расстройство личности и эмпатия

Несмотря на то что его описывают как «личностное расстройство», ПРЛ связано не с изъянами личности, а с ограниченной способностью человека регулировать свои эмоции. Обычно оно возникает в юности и характеризуется экстремальными эмоциональными реакциями в контексте нестабильных отношений. Человек с ПРЛ может испытывать

частые перепады настроения или хроническое ощущение внутренней пустоты, а также прибегать к импульсивным способам успокоения, чтобы регулировать симптомы. Исследования природы ПРЛ все еще продолжаются, но ученые сходятся в том, что на него влияет как генетика, так и факторы среды.

Многие люди, которым ставят этот диагноз, обладают повышенной чувствительностью и восприимчивостью. То, что раньше считалось генетическим отклонением, на самом деле может быть исключительной способностью. Исследование показало, что люди с ПРЛ, вероятно, обладают невероятной чувствительностью к подсознательным процессам других людей — их чувствам, мыслям и даже физическим ощущениям. Они также, судя по всему, обладают талантом оказывать влияние на людей³⁹. Было замечено, что люди с ПРЛ проявляют повышенную чувствительность к невербальным сигналам в сравнении с людьми без ПРЛ⁴⁰. Хорошо известное исследование, например, показывает, как люди с ПРЛ и без него реагируют на фотографии глаз. Выяснилось, что люди с ПРЛ чаще были способны правильно отгадать, какие эмоции выражают эти глаза, доказывая свою повышенную чувствительность к психическому состоянию других⁴¹.

Хотя связь между ПРЛ и эмпатией остается противоречивой, многие люди с ПРЛ называют себя эмпатами или сверхэмпатичными личностями. Эмпаты крайне чувствительны к эмоциям и энергии других людей, животных и пространства⁴². Психологи выяснили, что люди с высоким уровнем эмпатии сильнее реагируют на социальные сигналы⁴³, лучше распознают эмоции других и более склонны испытывать «эмпатическое расстройство» — эмоциональное истощение и выгорание⁴⁴. Несмотря на повышенную способность к эмпатии, людям с ПРЛ сложно ориентироваться в социальных и межличностных ситуациях. В отсутствие способности регулировать свои эмоции и управлять привязанностью в отношениях их повышенная чувствительность превращается в эмоциональные бури и перепады настроения⁴⁵. Хотя они хорошо разбираются в эмоциях других, люди с ПРЛ легко срываются в стрессовых условиях и страдают от навязчивого страха отвержения или отказа⁴⁶. Этот феномен известен как «парадокс пограничной эмпатии»⁴⁷.

Связь между чувствительностью и психическими заболеваниями

Корреляция между эмоциональной одаренностью и психическими расстройствами весьма сложна. В некоторых случаях высокий уровень эмпатии становится результатом травматической и нестабильной обстановки в детстве. Многие обладатели ПРЛ в детстве пережили насилие, одиночество или продолжительную разлуку с родителями и опекунами⁴⁸. Реагируя на дурное обращение и отсутствие заботы, такие

дети выработали в себе повышенную эмпатию, чтобы защищаться. Среда приучает их чутко реагировать на бессознательные сигналы взрослых, чтобы всегда успеть подготовиться к непредсказуемому поведению.

Однако одни лишь факторы среды не могут полностью объяснить появление психического расстройства. Иногда братья и сестры, выросшие в одном доме, развиваются по-разному. Это значит, что мы должны учесть и биологические факторы, и особенности темперамента, которые влияют на различие между реакциями на травматические события. Как предположили психологи Бокиан и Вилагран, «крайне маловероятно, что у человека с благодушным, пассивным, бесстрастным, отстраненным характером когда-либо разовьется пограничное расстройство личности»⁴⁹. Детские психологи выяснили, что существует группа детей с повышенной чувствительностью к социальному окружению, развитие и эмоции которых в большой степени зависят от условий их раннего детства⁵⁰. Если они переживают раннюю психическую травму, то рискуют приобрести психическое заболевание.

Иными словами, существенные трудности в эмоциональном регулировании — не результат того, что человек родился эмоциональным, а итог сочетания двух факторов:

- 1) врожденной высокой чувствительности и восприимчивости;
- 2) детства, проведенного в обедненной среде, которая не удовлетворяла эмоциональные потребности ребенка.

При благоприятных, «достаточно хороших» обстоятельствах ребенок, родившийся эмоционально чувствительным и возбудимым, не столкнется с серьезными эмоциональными сложностями. Однако если его близкие не могут приспособиться к нему, возмущаются или тревожатся по поводу его необычной восприимчивости, отстраняются от него или плохо с ним обращаются, это может сильно навредить его развитию. Теория привязанности подсказывает нам: дети делают все возможное, чтобы сохранить хороший образ своих родителей, потому что в юном возрасте невозможно думать о людях, от которых мы зависим, как о «плохих»⁵¹. Таким образом, даже если родители некомпетентны, равнодушны или агрессивны, ребенок, разумеется, винит себя.

Некоторые исследователи отмечают, что наибольший вред молодым людям приносит постоянная негативная обратная связь об их интуитивном восприятии⁵². Если родители открыто или неявно отрицают повышенную чувствительность ребенка, то ребенок интернализирует стыд отвержения^[9], воспринимает себя как очень плохого человека (токсичный стыд), и его врожденный дар восприимчивости очерняется негативными предубеждениями и проекциями. Если у ребенка нет среды, где он может научиться строить здоровые границы и испытывать

надежную привязанность, то он не способен успокаивать себя без посторонней помощи и регулировать свои эмоции. Даже став взрослыми, такие дети продолжают жить в страхе отвержения, предательства и отказа, с глубоким ощущением внутренней пустоты.

Иногда, даже действуя из лучших побуждений, эмоционально чувствительные дети (и их родители) не понимают и не признают собственную одаренность и потому не знают, как она может влиять на их жизнь. Ребенок растет, чувствуя себя отщепенцем и не зная, почему так происходит. Он легко может прийти к выводу, что с ним что-то не так, попасть в порочный депрессивный замкнутый круг, и в итоге у него действительно разовьется психическое заболевание.

Мы не пытаемся отрицать реальность всех диагнозов в области психического здоровья или важность адекватного лечения в случае серьезной психической травмы. Но важно изучить корни вашего недомогания: часто они могут быть отражением природных склонностей и результатом непонимания, а не признаком болезни. Мы должны быть крайне осторожны, чтобы не укрепить какие-либо ограничивающие категории, диагнозы и стигмы вокруг высокой чувствительности.

Даже если вам сложно управлять эмоциями и избавиться от токсичного стыда, я надеюсь, что вы пересмотрите свою жизненную историю: ваша борьба — не ваша вина, и ваш стыд — естественная реакция на окружавшую вас в детстве среду, которая недостаточно вас поддерживала. Получив необходимые знания, вы сможете покорить волны жизненных взлетов и падений, сохранив и пыл, и внутренний покой. Ваша душа всегда хочет двигаться в направлении выздоровления и целостности. Даже если вы были ранены, однажды вы обнаружите свои врожденные способности, начнете им доверять и естественным образом восстановитесь и излечитесь.

Пусть история и не знает сослагательного наклонения, вы можете переписать историю, которую рассказываете себе сами. Вы ни в коем случае не «плохой» и не «лишний» человек. Вы чувствительная, обладающая интуицией одаренная личность и, вероятно, были лишены нужной поддержки в детстве. Глубина ваших чувств и утонченная восприимчивость редки и крайне ценны. Если вы прислушаетесь к голосу разума — пусть иногда слабому, но всегда знавшему, что ваш стыд не заслужен, — вы сможете работать над освобождением и восстановлением давно забытых талантов.

Часть II

Проблемы эмоционально чувствительных людей

Во второй части книги мы рассмотрим некоторые типичные проблемы эмоционально чувствительных людей. Боль, которую приносит навязчивое ощущение, что вас «слишком много», нельзя не принимать всерьез. Многие эмоционально чувствительные взрослые живут, веря, что с ними что-то не так, и чувствуют себя одинокими и непонятыми. С юных лет они росли, ощущая свою непохожесть на других. Ваши способности к восприятию и эмпатии могли создавать сложности вашим близким — даже любящим и заботливым.

В пятой главе мы исследуем то, что может произойти, если родители не сумели адекватно поддержать ребенка — в силу собственной слабости, ограниченных интеллектуальных или эмоциональных способностей. Оказавшись частью меньшинства и пребывая под давлением конформизма, вы ощущаете внутренний конфликт и даже испытываете вину за свои особенности. Возможно, всю жизнь вы разрывались между двумя противоположными желаниями: быть принятым и свободно самовыражаться.

В шестой главе мы рассмотрим вечную борьбу «правда против племени». Мы узнаем, что значит быть не таким как все, и насколько сложно стать собой — чувствительным, чутким и страстным — и вместе с тем найти безопасное место в мире и ощущать принадлежность к какой-то его части.

В седьмой главе мы изучим некоторые эмоциональные сложности, с которыми вы можете столкнуться как эмоционально чувствительный человек, например приступы токсичного стыда, ощущение потери контроля и иногда, как ни странно, эмоциональную немоту.

Глава 5

У себя дома

Невидимые раны

У всех детей есть определенные неоспоримые физические и психологические потребности. Они имеют право на безопасность, защиту, любовь и внимание, на игру, на то, чтобы их желания были услышаны и признаны, на проявление спонтанности, на надлежащий надзор, ограничения и наставничество. Но помимо этих базовых нужд эмоционально чувствительные дети обладают и своими специфическими потребностями, для удовлетворения которых нужен более глубокий уровень понимания их натуры.

Особенности в развитии чувствительных детей обычно становятся заметны до полутора лет. Еще не умея говорить, они могут почувствовать, что их способ восприятия мира фундаментально отличается от принятого в их семье, словно они попали на Землю

с Марса. Нехватка «разделенной реальности» с теми, от кого они зависят, например родителями, может сильно беспокоить и даже пугать их. Кроме того, благодаря своей природной восприимчивости они острее ощущают и интенсивнее реагируют на то, что происходит с ними и вокруг них, и это может усугубить их детские проблемы.

Воспитывать эмоционально чувствительного и одаренного ребенка — дело весьма благодарное, но требующее высокого уровня зрелости и осознанности. К сожалению, не все таковы. На самом деле многие родители чувствительных детей не желают проявлять агрессию или злоупотреблять своим статусом, но их собственные травмы и ограниченность не позволяют им выполнять свою задачу на должном уровне. Одаренность часто не ценят, а рассматривают как угрозу или симптомы некоего расстройства. Нередко родители просто не способны понять исключительную природу своего чада или подстроиться под его уникальные потребности.

Наше общество, как правило, ужасается физическому насилию над детьми, но упускает из виду эмоциональную боль, которую приносит неадекватное или дефективное родительство. Психологический вред может быть нанесен множеством неявных способов, начиная с нехватки осознанности опекающего взрослого, мелких оскорблений, отсутствия должной заботы, провокации вражды между братьями и сестрами и заканчивая гиперопекой, подавлением свободы и независимости ребенка. С точки зрения внешнего наблюдателя эти родители, возможно, справляются с базовыми задачами вроде покупки одежды, но отсутствие внешних доказательств вреда способно сделать невидимые раны еще более опасными. В некоторых семьях принято поддерживать иллюзию счастливой семьи, чтобы сохранить лицо. Если ваши родители и общество говорят вам, что любят, но вы не чувствуете этого, такое противоречие может сбивать с толку или вызывать чувство вины: ведь вы не ощущаете, что вас любят настолько, насколько вам нужно.

Проблемы становятся еще серьезнее, если ваши родители сами были травмированы. Возможно, они не планировали давить на вас или игнорировать ваши потребности, но вмешались их собственные травмы и тяготы. Будучи эмоционально чувствительным ребенком, одаренным повышенной проницательностью, способностью к состраданию и мудрым не по годам, вы, возможно, желали защитить родителей, обнаружив их слабости. Однако инстинкт защитника не позволяет вам осознать, чего вам не хватило в детстве. Вы, возможно, не решаетесь заговорить об этом из страха задеть своих столь ранимых родителей. Возможно, в некоторых случаях вы автоматически встаете на их защиту и утверждаете, что они делали все что могли и не хотели ничего плохого.

Конечно, не все эмоционально чувствительные и одаренные дети росли в плохих условиях, и наша цель не в том, чтобы критиковать и винить родителей. Возможно, они стремились сделать все как можно лучше, используя все имеющиеся знания, ресурсы и возможности. Однако

результат неадекватной родительской поддержки нельзя просто отбросить, он не может исчезнуть сам, как и мириады психологических последствий, которые неизбежно прорвутся годами позже. Эта глава может быть тяжелой для вас, но она поможет понять, как на вас повлиял тот факт, что ваши эмоциональные потребности не были удовлетворены. Критически важно не попадать в ловушку упрощенного или линейного мышления, не скатываться в обвинения и виктимизацию. Вместо этого давайте исследуем детство и попробуем приблизиться к себе настоящим, чтобы расчистить место для новых открытий, которые помогут исцелиться и расти.

Какими бывают невидимые раны

Если они не хотели причинять боль, это еще не значит, что было не больно.

Строчка из неизвестной песни

Ваши эмоциональные раны — результат не одного, а целой серии травмирующих событий или дисфункциональных отношений в семье. Вот некоторые вредные схемы семейного устройства, с которыми часто приходится сталкиваться высокочувствительным детям.

Обмен ролями

Согласно психологу Хайнцу Кохуту^[10], изучавшему развитие «чувства “я”», чтобы ребенок рос и развивался, должны реализоваться определенные его потребности. Один из обязательных шагов — «идеализация» родителей. По крайней мере часть времени дети должны верить, что их родители — могущественные, всезнающие и эмоционально щедрые люди, на которых можно положиться. В раннем возрасте они смотрят на родителей снизу вверх, восхищаются окружающими их взрослыми как носителями силы и постепенно начинают перенимать ее, учась прокладывать собственный путь в жизни. Если же ваши значимые взрослые были отстранены, травмированы или имели другие проблемы, то, возможно, этот этап у вас прошел не так, как нужно.

Исследования показали, что, когда люди сталкиваются со сложностями, те, кто интернализировал образ сильного родителя, могут адекватно успокаиваться без посторонней помощи, а те, кому не хватало надежных родительских фигур, легко травмируются и испытывают негативные эмоции гораздо дольше⁵³. Конечно, ни один родитель не всемогущ и все иногда ошибаются. Реальная разница между адекватными и неадекватными родителями заключается в том, хватает ли им стабильности, чтобы контейнировать^[11] — до определенного предела — *собственный* стресс. Обладали ли ваши родители внутренней силой и обширной сетью поддержки для того, чтобы не искать эмоциональную поддержку в вас? Была ли у них хоть какая-то устойчивость и

способность справляться с жизненными неурядицами? Или они постоянно позволяли себе сваливать свои проблемы на вас, и вы чувствовали, что должны их спасать?

В своей выдающейся книге «Драма одаренного ребенка»^[12] психолог Алис Миллер рассказывает, что парентификация — обмен ролями в детско-родительских отношениях — иногда является результатом того, что родители используют ребенка для удовлетворения потребностей, которые не были реализованы в их собственном детстве. Такие родители неумеренно полагаются на своих эмпатически одаренных детей, чтобы обеспечить себя ментальной и эмоциональной поддержкой, а также найти источник безусловной любви. Фактически они возлагали на ребенка ответственность за свое счастье и благополучие.

Когда родителям не хватает стабильности, чтобы руководить семьей, часто их эмоционально одаренный ребенок берет на себя роль опекуна. Парентификация может возникать, когда ребенок начинает отвечать, например, за такие задачи, как покупка продуктов и забота о младших детях, но чаще она означает обслуживание эмоциональных потребностей других членов семьи, обязанность быть компаньоном, разрешать конфликты, предоставлять поддержку и обеспечивать комфорт. В некоторых ситуациях ваш дар интуиции и врожденный межличностный интеллект могут быть единственным, что делает вашу семью единым целым. Бремя этих обязанностей — которое, по справедливости, должны были нести взрослые — вынудило вас повзрослеть слишком быстро и слишком рано. В определенном смысле вы были родителями сами себе, а также родителями своим родителям, и вам было не на кого положиться, не с кого брать пример и не у кого учиться. Для детей, лишенных защиты и наставничества, мир может оказаться ужасным местом.

В результате парентификации вы научились сокращать и подавлять свои потребности, чтобы предоставить место другим, угнетая собственную свободу и развитие. В то время как ваша энергия тратилась на исполнение роли семейного дипломата, вы могли упустить время, когда детям позволено играть, проявлять спонтанность, совершать ошибки и фокусироваться только на собственном росте и обучении.

Козел отпущения

Если бы историю вашего детства и вашей жизни в семье по сегодняшний день ставили бы на сцене, какую роль получили бы вы? Может быть, вы были бы «самым ответственным», «золотой дочкой», а может, «чувствительным», «странным» или «паршивой овцой»?

Приверженцы системной семейной психотерапии используют термин «идентифицированный пациент»⁵⁴, чтобы описать человека, играющего роль козла отпущения в семье с нездоровой динамикой отношений. Среди многих детских травм роль козла отпущения — одна из самых

вредных. Желание показывать пальцем на одного человека как на источник всех зол — подсознательная стратегия, используемая некоторыми членами семьи, чтобы уйти от собственной эмоциональной боли и страдания.

Роль козла отпущения не назначается случайным образом. Она часто навязывается эмоционально чувствительному от рождения ребенку, потому что именно такие дети обычно становятся «доносчиками», которые замечают происходящее и указывают на обман. По мере того как члены семьи «разряжают» свое недовольство, ребенок становится носителем всей тревоги и подавленного негатива в семье.

После того как схема закрепляется, семья обычно идет на многое, чтобы сохранить статус-кво. Козел отпущения должен им и оставаться — в противном случае остальным придется посмотреть в глаза своим порокам. Даже если козел отпущения пытается выйти из токсичной ситуации, остальные могут предпринять незаметные или весьма заметные попытки мести, манипуляции или шантажа.

Вот некоторые из признаков того, что вы стали козлом отпущения в семье:

1. Ваши родители обращаются с вами не так же, как с вашими братьями или сестрами.
2. Ваши ошибки преувеличиваются или вас наказывают непропорционально совершенному.
3. Ваши родители не вмешиваются и не обращают внимания, когда вас травят остальные.
4. Вы все время чувствуете себя не на своем месте, и между вами и остальными членами семьи не формируются тесные связи.
5. Когда вы становитесь сильнее, успешнее, обретаете все большую независимость, то чувствуете, что члены вашей семьи пытаются поставить вас на место или обесценивают ваши достижения.
6. Братья и сестры травят вас или «шутливо» высмеивают ваши особенности.
7. У вас есть неприятные прозвища: вы всегда «горе луковое», «кот в мешке» или «невменяемый».
8. Ваша семья не знает вас достаточно хорошо и не особо желает знать.
9. Вас критикуют за врожденные качества, например за творческие способности или чувствительность характера.

Происходящее не обязательно означает, что домочадцы вас не любят или намеренно пытаются вам навредить. Скорее их желание приклеить вам ярлык вытекает из их слабости и страха собственной неадекватности.

Дети естественным образом ищут свою идентичность в родителях. Если родители всегда обращаются с вами как с «виноватым во всем» или

«самым ответственным», в дальнейшем вы можете обнаружить, что от навязанной идентичности сложно избавиться. Даже если вы в конце концов отсекаете деструктивные семейные отношения, вы можете все еще переживать ментальные или эмоциональные последствия, вызванные жизнью в этой роли, например испытывать сложности с поиском безопасных отношений. Умом вы понимаете, что причина проблем в семье не вы, но для того чтобы избавиться от укоренившегося внутри стыда, нужно глубокое, эмоциональное «лечение».

Выход из статуса козла отпущения может быть непростым. Вы будете метаться между отрицанием и страхом, но, наконец, обретете свободу. Однако вы должны понимать, что причина хаоса не в вас, а в подавленном гневе и разочаровании вашей семьи и ребенком вы не были обязаны кого-то спасать. Избавившись от этого груза, найдя людей, которые ценят вас настоящего, вы сделаете еще один шаг к наполненной и яркой самостоятельной жизни.

Эмоционально недоразвитые родители

Исследования показали, что эмоциональное развитие ребенка во многом зависит от того, насколько теплыми, отзывчивыми и эмоционально вовлеченными были его близкие. Одного физического присутствия недостаточно: родители должны откликаться на эмоциональные состояния ребенка, обеспечивать обратную связь и близость.

Стоит отметить, что в некоторых случаях из-за собственной неисцеленной травмы, депрессии и потерь близкие ребенка эмоционально недоразвиты и отстранены. Они боятся эмоций и нежных чувств и потому не могут найти подход к своим эмоционально чувствительным детям.

Чтобы понять всю важность эмоционального отклика, можно посмотреть на YouTube видео под названием Still Face Experiment («Эксперимент “Равнодушное лицо”»). Это запись эксперимента, проведенного в 1975 году Эдвардом Троником. Мать ребенка просили сохранять равнодушное выражение лица и не реагировать на попытки ребенка привлечь ее внимание. Когда он не получал эмоционального отклика, то расстраивался и начинал тревожиться. Малыш делал новые попытки привлечь мать, а когда и они не удались, сдался и отвернулся с выражением безнадежности на лице. Это исследование стало ярким доказательством необходимости постоянного эмоционального внимания родителей. Выводы оригинального исследования тщательно проверяли, повторяя эксперимент, и в итоге доказали, что отсутствие родительского отклика оказывает на детей сильное и продолжительное влияние. Чтобы дети научились управлять своими эмоциями, кто-то должен давать им эмоциональную обратную связь. Лишенные ее, они испытывают стыд, страх, беспомощность и отчаяние.

Достаточно того, чтобы к детям не прислушивались и не присматривались, чтобы психологически их травмировать. Вы можете быть одеты, сыты и образованны, но если ваши родители вели себя как роботы, вы могли не ощущать, что вас любят. Если ваши родители были эмоционально заторможены, они вряд ли проявляли уважение к вашей природной страстности и высокой чувствительности. На самом деле глубина ваших чувств могла их пугать.

Невидимое дитя

Чтобы у ребенка сформировалось самоуважение — чувство, что он что-то значит для этого мира, — для начала необходимо, чтобы родители признали его безусловную ценность. Эта потребность называется «отзеркаливание»: родители должны показать детям, как явно, так и неявно, что они особенные, любимые и долгожданные.

Отзеркаливание может проявляться в словесной похвале, уважении, признании ребенка, а также в жестах, выражениях лиц, интонации, которые подсказывают чаду, что его любят.

Родители не могут постоянно быть идеальными зеркалами, и, в конце концов, они не всегда находятся рядом. Это естественно и не вызывает проблем, если разлуки не происходят слишком часто и малыши не остаются одни слишком долго. Дети, которые получили достаточно отзеркаливания, могут обратиться к собственным воспоминаниям и преобразовать позитивное послание своих родителей в здоровое и стабильное чувство собственного «я». Имея хороший опыт отзеркаливания, эмоционально здоровый ребенок больше не будет нуждаться в том, чтобы другие люди доказывали ему, что он хорош. Став взрослыми, такие дети будут иметь твердую самооценку и верить в то, что они изначально хороши. Но если эмоциональные расстройства родителей или их неуверенность помешали им в достаточной степени отзеркалить ребенка, то развитие ощущения собственного «я» может быть нарушено.

Нехватка отзеркаливания и глубокого принятия родителями особенно вредна для развития эмоционально чувствительного ребенка, которому нужна активная поддержка в связи с его отличиями от сверстников, которые он уже замечает. Возможно, ваши родители хвалили вас только за то, что соответствовало их ценностям, только когда вы брали на себя родительскую роль, когда соответствовали стандартам или удовлетворяли их потребности, но не поддерживали ваши поиски собственной идентичности. Вы могли вырасти с убеждением, что ваше истинное «я» не любимо. Во взрослой жизни это приводит к ощущению собственной ненужности и к неуверенности в себе.

Последствия дефицита адекватной поддержки в детстве

Затруднения эмоциональной регуляции, стресс и импульсивное поведение

Конечно, младенцы не рождаются со способностью контролировать свои эмоции, голод или страх. Чтобы вырасти, маленьким детям нужны тепло, комфорт и близость родителей. Если эмоциональная поддержка недоступна, вырабатывается кортизол, «гормон стресса». Хронический стресс негативно влияет на развитие мозга ребенка. Отделы мозга, отвечающие за «исполнительные функции» — планирование, эмоциональную регуляцию и контроль над импульсами, — формируются слабыми.

Для эмоционально чувствительных и возбудимых от рождения детей особенно важно, чтобы родители показали им пример и научили осознавать свои психологические потребности, управлять стрессом и регулировать эмоции. Родители нужны, чтобы дать вам пространство для роста, обучения и исследования мира и с помощью адекватной дисциплины научить вас находить пределы своих возможностей. Без этой эмоциональной обратной связи и практического наставничества вы, возможно, так и не научитесь контролировать себя, а позже столкнетесь с такими проблемами, как скачки настроения, приступы гнева, импульсивность или расстройства пищевого поведения.

Низкая самооценка

Если ребенком вы не чувствовали любви и безопасности, вы можете жить с неотступным ощущением, что недостаточно хороши и даже отвратительны, уродливы, глупы или порочны. Вас могут тревожить примерно такие мысли: «Все, что я делаю, недостаточно хорошо», «Со мной что-то не так» или «Я плохой и негативно влияю на других». В более экстремальных случаях ваша самооценка может превратиться в ненависть к себе.

Излишняя самокритичность

Эмоционально чувствительные дети при недостатке поддержки часто вырастают во взрослых, которые очень жестоки к себе. Никто не идеален, и все мы совершаем ошибки, но так как вас не научили этому, пока вы росли, и не показали вам пример прощения, вы могли стать крайне строги к ошибкам и провалам.

Одиночество и отчаяние

Если в детстве вы чувствовали себя «невидимкой», если вас не ценили, то ваша способность вступать в контакт как с собой, так и с другими могла быть подавлена. Сегодня вы можете ощущать себя в изоляции, испытывать одновременно сильную потребность в контакте и чрезмерный страх перед ним. Если вы начинаете чувствовать, что никто

не понимает глубину ваших эмоций и не видит, кто вы на самом деле, это может вызывать отчаяние.

Ощущение бессилия и оторванности от жизни

Недостаток тесной связи со значимыми взрослыми мог пустить под откос ваши отношения не только с собой, но и с остальным миром. Физически вы можете чувствовать себя неуклюжими и рассеянными, психологически — ощущать оторванность от остальных, недостаток близости и отсутствие безопасности, как будто вы напуганный ребенок во взрослом теле.

Недоверие к миру и повышенная тревожность

Ранний детский опыт сильно влияет на то, как дети оценивают себя и мир вокруг них. Если вы столкнулись с подменной ролей, которая сделала вас «маленьким взрослым» в вашей семье, значит, вам не на кого было положиться. Вы все время ожидаете угроз и стресса, так что ваша нервная система постоянно возбуждена. Вы не способны расслабиться; это может привести к бессоннице, раздражительности, нервозности, набору связанных с тревогой расстройств или обсессивно-компульсивному поведению.

Внутренняя пустота и глухота

Если ваши родители не заботились о вас или не могли в достаточной мере отзеркалить, чтобы вы ощутили собственное «я», вы можете так и не понять, кто вы и где границы между вами и другими. Так как вы не имели возможности узнать о собственных желаниях и потребностях и пространства для того, чтобы осознать истинное «я», вы можете ощущать внутреннюю пустоту.

Отсутствие заботы болезненно, и вы могли прибегнуть к диссоциации, чтобы справиться с этой травмой (или перенять эту стратегию от своего диссоциированного родителя). Диссоциация может включать «отсоединение» от тела, эмоций и других людей. На сторонний взгляд, вы продолжаете функционировать, но внутри ощущаете себя омертвевшим и онемевшим.

Хроническое чувство вины и отрицание собственных интересов

Дети, испытавшие парентификацию, часто растут, борясь с чувством вины и постоянным страхом, что они не могут и никогда не смогут стать достаточно хорошими. Их «неудача» в деле спасения родителей — неспособность решить проблемы взрослых — превращается в токсичную вину. Они рискуют заикнуться на других в ущерб собственному здоровью и благополучию.

Они приносят себя в жертву: прислушиваются к другим и не требуют ничего для себя. Они тратят силы на заботу о других, но отказывают себе. Они могут обладать чрезмерно развитым чувством долга и поэтому поддерживать разрушительные отношения, в которых будут брать на себя ответственность за чужое дурное поведение.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ДНЕВНИКА: ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

Давайте кое-что проверим. Найдите спокойное место и перечитайте вышеприведенные описания дисфункциональных семейных отношений. Обратите внимание, как ваше тело реагирует на текст. Откликается ли что-то в вас на одно описание сильнее, чем на другое? Хочет ли психика пропустить мимо какую-то часть текста?

Зафиксируйте вашу эмоциональную и физическую реакцию в дневнике или рабочей тетради. Обратите внимание на то, как размышления о вашем детстве влияют на восприятие себя, отношений и мира в целом.

Если в детстве вы имели дело с неадекватностью родителей или токсичными моделями поведения в семье, воспоминания и оценка прошлого могут быть очень тяжелыми и вызывать сильные эмоции. Соппротивление этому процессу естественно и понятно.

В тот момент, когда вы вглядываетесь в полное боли прошлое, вы можете также парадоксальным образом испытать грусть, злость и горе по поводу того, что вы упустили. Хотя мы не способны вернуться назад и исправить прошлое, последние открытия в области нейронауки дают надежду на то, что мы способны оправиться от последствий недостаточного воспитания. Мозг сохраняет пластичность, так что поддержка, здоровые отношения и позитивный опыт могут исцелить вас. Что бы ни происходило, теперь у вас есть выбор. Признавшись себе, что прошлое причиняет вам боль, вы начнете отвоевывать свое пространство и обретать свой голос.

Глава 6

В окружающем мире

Из ряда вон

Вы отличаетесь от других интенсивностью эмоций и нередко сталкиваетесь с проблемами, связанными не с вашими особенностями, а с тем, что вы — меньшинство, окруженное большинством. Чтобы начать осознавать, кто вы, нужно понять, в какой степени ваши качества отделяют вас от других.

Большинство людей выходят в мир, будучи тихими конформистами, но вам природные особенности не позволили остаться в тени. Быть

сверхчувствительным часто означает слышать и видеть то, чего не замечают другие. Вы выделяетесь из толпы, порой слишком сильно. Впечатлительный и восприимчивый ребенок, развивающийся быстрее остальных, становится особенно ранимым.

Дети, одаренные восприимчивостью, нередко особенно отчетливо видят страдания, лицемерие и проблемы в отношениях окружающего их мира. Они не по годам мудры и видят то, что им «не положено» знать. Возможно, они единственные в семье, кто знает, что творится под маской пристойности. Однако, поскольку они еще не поняли, когда и как можно доносить остальным неприятную правду, то могут сказать такое, что взрослые не готовы слышать, и в итоге их игнорируют или стыдят. Даже став взрослыми, одаренные люди борются с лицемерием, которое видят вокруг. Они нередко чувствуют, что их долг — говорить правду, или понимают, что не способны соблюдать «правила игры». Часто их обостренная искренность становится угрозой групповому статус-кво. К сожалению, порой в результате окружающие начинают бояться эмоционально одаренных людей и сознательно или бессознательно подавлять их.

Люди с высокой степенью осознанности ведут себя как канарейки в шахте. Некогда шахтеры брали в забой канарейку в клетке: птицы первыми чувствовали появление ядовитого газа и своим поведением предупреждали об опасности. Как многие творческие личности, эмоционально одаренные люди говорят правду и высказывают прогрессивные мысли, которые большинству людей неприятно слышать. Люди склонны сопротивляться переменам, и те, кто боится неизвестности, изгоняют тех, кто бросает вызов статус-кво и раскачивает лодку.

Зависть и отношение общества к одаренным людям

Одна из самых ядовитых и разрушительных сил, влияющих на эмоционально одаренных людей, — зависть. Она нередко остается незамеченной. К сожалению, наше общество не всегда поощряет тех, кто выделяется среди остальных. В тени нашего коллективного бессознательного закрепилось убеждение, что успех другого человека преуменьшает наш собственный. Хотя ревность и зависть — нормальные человеческие эмоции, они становятся разрушительными, когда люди действуют исходя из них.

Зависть как эмоция сама по себе нейтральна. Белая зависть — чувство, которое мы испытываем, когда у кого-то есть способности и качества, которых не хватает нам самим, — может быть продуктивной, так как она подсказывает нам, каковы наши ценности, и мотивирует действовать. Токсичная зависть, однако, разрушительна.

Ревность отличается от зависти. Согласно психоаналитику Мелани Кляйн, ревность более благотворна: это желание обладать

определенными качествами и собственностью, или страх, что то, чем вы обладаете, будет отобрано[13]. Токсичная же зависть — крайне негативная потребность испортить то, чем обладает другой. Иными словами, это не просто злость из-за того, что другой человек обладает и наслаждается чем-то желанным, но стремление лишить его этого.

Преобладание токсичной зависти в группах в основном отражается на одаренных и высокочувствительных людях. Именно они, как правило, притягивают тайные и явные атаки и насмешки. В ситуациях социального взаимодействия группа может начать вместе работать над тем, чтобы подорвать статус одаренного человека и выровнять динамику власти. Джеймс Фенимор Купер говорил: «Демократия стремится прежде всего к посредственности»55.

Аутсайдеры — люди, которые выделяются на общем фоне, — рожают зависть. Это известное явление, но мы редко говорим или признаём его (возможно, потому что отчасти боимся быть дерзкими, сказав, что можем вызвать зависть). Социальная динамика, нередко преследующая одаренных людей, описывается концепцией «синдрома высокого мака». Приводит к ней ментальность «крабов в ведре», а на социально-культурном уровне она проявляется в виде закона Янте. Познакомьтесь с этими понятиями, чтобы лучше понимать свой опыт и знать, когда вы оказываетесь на острие чужой зависти и проекций.

Синдром высокого мака

Выражение «синдром высокого мака» используется для описания ситуации, когда людей, выделяющихся на общем фоне, отвергают, подвергают нападкам и высмеивают. Выражение взято из «Истории Рима» Тита Ливия[14], где рассказано, как сын Тарквиния — Секст — казнил всех выдающихся людей в городе после того, как его отец символически сшиб головки самых высоких маков в саду. Это выражение более известно в Великобритании, Австралии и Новой Зеландии, но как описание поведения людей в социальных группах оно универсально.

Синдром высокого мака проявляется в группах еще в школьном возрасте. Исследование, проведенное в 2014 году среди молодых успешных австралийских спортсменов, показало, что все женщины-участницы сталкивались с травлей — от издевок, передразнивания, оскорбительных жестов, прозвищ, отвержения, осуждающих комментариев и сплетен до бойкотов56. К сожалению, многие родители и учителя не готовы и не способны защитить и поддержать одаренного от природы ребенка. Многие особенно восприимчивые дети даже подвергаются травле менее одаренных учителей. Родители также могут подавлять выдающиеся особенности своих детей и их восприимчивость, иногда из беспокойства, что они затмят братьев и сестер.

Ментальность крабов в ведре

Выражение «крабы в ведре» описывает поведение крабов в условиях конкуренции. Говорят, что, если в ведро бросить более одного краба, им не удастся сбежать. Когда один из крабов находит путь вверх, остальные стягивают его обратно вниз. К сожалению, такое поведение типично и для человеческого мира.

Часто люди ведут себя подобным образом неосознанно, из-за стыда или ощущения собственной неадекватности, из склонности преуменьшать или отрицать достижения других, выдающихся людей. Убеждение «если у меня такого нет, то и у других не должно быть» генерирует примитивная часть человеческой психики. Иными словами, это настрой на бедность, вера в то, что жизнь — большой пирог, который нужно поделить. А раз в мире ограниченный объем престижа, ресурсов и внимания, которые можно получить, значит, статус одного зависит от статуса остальных: если в одном месте чего-то стало больше, значит, в другом кому-то этого недодали.

Закон Янте

Термин «закон Янте» хорошо известен в скандинавских странах. Это список негласных правил, которыми руководствуются люди^[15]. Концепцию сформулировал писатель Аксель Сандемусе в романе «Беглец пересекает свой след»⁵⁷.

В вымышленном городе Янте было десять неписанных правил:

1. Не думай, что ты особенный.
2. Не думай, что ты так же хорош, как мы.
3. Не воображай, что ты умнее нас.
4. Не думай, что ты лучше нас.
5. Не думай, что ты знаешь больше нас.
6. Не думай, что ты важнее нас.
7. Не думай, что ты на что-то годишься.
8. Не смейся над нами.
9. Не думай, что кому-то есть до тебя дело.
10. Не думай, что ты можешь нас чему-то научить.

Закон Янте — пример того, как неприязнь к «высоким макам» может проявляться на самом широком уровне во всех культурных ритуалах и в поведении. Люди, нарушающие эти «правила», сталкиваются с осуждением и враждебностью. Одаренные личности получают скрытое послание, которое Пауло Козльо выразил так: «Ты ничего не стоишь, никому не интересно, что ты думаешь, лучше всего тебе быть незаметной посредственностью. Если ты будешь соблюдать эти правила, в твоей жизни никогда не будет больших проблем»^[16]. Неудивительно, что неписанные правила скандинавского общества негативно влияли на развитие одаренных подростков в Швеции. В одном исследовании, где выясняли, что шведские педагоги думают о способных

учениках, удалось выявить ряд негативных предрассудков, например убеждение в их заносчивости и неуважении к авторитетам⁵⁸.

Агрессивные поступки, вызванные завистью, имеют глубокие корни и создают максимально коварную, токсичную динамику отношений, свержая тех, кто чем-либо выделяется. Эти поступки объясняются тем, что мышление и образ мира многих людей основаны на страхе. В те времена, когда люди жили в маленьких племенах, унижение и игнорирование выделяющегося члена группы могли служить балансу групповой иерархии и таким образом поддерживать фальшивое чувство равенства. Однако по мере развития человеческих особей мы вынуждены были принять новую социальную систему, в которой уважают широкий набор индивидуальных различий. Ведь люди и вправду бесконечно различаются по своему генетическому складу, силе, желаниям, мотивации и многому другому. Одобрять умеренность и смирение и изображая индивидуальность и успех в черных красках, мы ставим барьер на пути прогрессивного мышления и поведения, подавляя креативность и эволюцию нашего коллективного сознания. В следующем разделе мы рассмотрим, как негативная социальная динамика влияет на эмоционально и эмпатически одаренных людей.

Спрятаться и замереть

Замороженные таланты

После многих лет критики («Тебя слишком много!»), после всей ядовитой зависти, травли и нападок многие эмоционально чувствительные и одаренные люди приучаются подавлять или скрывать свои отличия.

В какой-то момент, чтобы защитить себя, вам приходится «спрятаться и замереть». Однако то, что начинается с попытки самосохранения и поиска безопасности, в отсутствие осознанности может постепенно быть принято как внутренняя реальность. Вместо того чтобы *притворяться*, что вы малы, вы начинаете *верить*, что не заслуживаете места под солнцем. По мере того как вы пытаетесь стать себе цензором и заставить себя молчать, вам становится все страшнее занимать хоть какое-то пространство или, возможно, вы уже втайне желаете и вовсе исчезнуть.

Многие одаренные лица страдают от «синдрома самозванца» — неспособности признавать свой успех. Вместо того чтобы радоваться достижениям, вы можете испытывать ощущение близкого провала, будто вы мошенник или самозванка. Вы можете жить в постоянном страхе, что вас «раскроют», и предпочитаете обрести безопасность, избегая соревнований и интеллектуальных вызовов — и, таким образом, не позволяя себе полностью раскрыть свой потенциал.

Если вы рассматриваете «одаренность» как тяжелый груз, вы можете начать бояться успеха. Возможно, вы не осознаёте, что стремитесь

прятаться и отступать. Но на подсознательном уровне маленький ребенок, который так хотел признания, но боялся насмешек и страдал от травли, командует парадом и обесценивает ваши взрослые достижения.

Пытаясь загнать дух и страсть в воображаемую тюрьму, вы страдаете от внутреннего напряжения и боли, не только эмоциональной, но и физической. Некоторые из типичных проявлений — мигрени, хроническая усталость и тяжелые аллергии. Такие проблемы, как анорексия и обсессивно-компульсивное расстройство, также зачастую являются симптомами подавляемого таланта.

Если вы вступили в разлад с той частью себя, суть которой — страсть, восторг и идеализм, в итоге вы можете почувствовать себя одинокими, опустошенными, разочарованными или пережить духовный кризис и ощутить, будто упустили что-то важное или что ваша жизнь не имеет смысла.

В мультфильме «Холодное сердце» компании Disney показана архетипичная история о скрытом даре. Главная героиня этой сказки, Эльза, обладает волшебной способностью превращать все в лед. Когда она была маленькой и еще не контролировала свой дар, она случайно навредила своей сестре, Анне. Тогда, чтобы защитить дочь, родители приучили Эльзу скрывать силу ради безопасности. Они стерли память ее сестры и притворились, что дара Эльзы не существует, изолировали Эльзу от мира и научили ее «хранить секрет». Эльза больше не смела беззаботно играть и смеяться. Она стыдилась себя и считала, что, если покажет людям свое истинное «я», либо ее изгонят, либо она кому-то навредит.

Как и Эльзу, вас могли приучить бояться своих талантов. С раннего детства эмоционально чувствительные люди в силу своей природы полны любви, доверия и щедрости. Они склонны глубоко ощущать и ярко, страстно проявлять свою любовь, часто еще не умея управлять своей энергией. Но других людей их открытость может подавлять. А их невероятная восприимчивость и нетерпимость ко лжи и фальши означает, что они часто раскрывают неловкую правду, несмотря на обстоятельства. Это часто превращает их в козлов отпущения в группе, иногда даже в семье. Нам близка история Эльзы, потому что она напоминает о чувстве одиночества и страхе, которые мы испытываем, когда отрицаем себя, чтобы нас не считали «странными». Возможно, как и Эльза, вы провели много темных ночей в страхе перед тем, что таится внутри вас.

Первый шаг к отказу от бессознательной игры в прятки — попытка понять, что происходит прямо сейчас, и посмотреть в лицо источнику страха. Давайте изучим некоторые психологические факторы, которые вынуждают нас прятаться и отступать.

Потребность в безопасности

Сочетание высокой восприимчивости с сильным чувством справедливости и непоколебимой страстью к жизни неизбежно приводило к тому, что вы задавали опасные вопросы. Ведомые природным любопытством и стремлением к превосходству, вы проверяете границы доступного. Эти качества делают вас прирожденным пророком, но, как известно, исторически пророки подвергаются гонениям и нападкам. Поскольку большинство людей, живущих в своей зоне комфорта, избегают перемен, тот факт, что вы бросаете вызов их статусу, заставляет ощущать угрозу.

В мире подчинения, бюрократии и иерархических игр вы можете обнаружить, что вас подавляют и оттесняют. Многие одаренные люди замечают, что их воспринимают как угрозу, которую нужно уничтожить. В школе и на работе социум реагирует на них с насмешками и враждебностью. А острота восприятия усиливает страх, так как вы замечаете мельчайшие признаки предстоящей атаки и самую тонкую издевку. В итоге ваша нервная система постоянно возбуждена, а вы все время боитесь быть отвергнутыми. Возможно, чтобы сохранить место в обществе, в какой-то момент вы решили скрывать свои способности, чтобы в вас больше не видели угрозу.

Страстное желание быть частью группы

Желание принадлежать к группе свойственно человеку. Однако благодаря необычной восприимчивости и крайней чувствительности вы всегда рисковали оказаться на обочине социальной жизни.

Многие одаренные и эмоционально чувствительные люди испытывают сильнейший внутренний конфликт. Они хотят показать настоящее «я», но не хотят жертвовать чувством принадлежности. Экзистенциальный конфликт между желанием быть собой и одновременно быть частью группы особенно сильно проявляется в подростковом возрасте, часто вызывая сильный внутренний разлом, который может сохраниться и во взрослой жизни. Как гадкий утенок из сказки, вы могли все время пытаться жить как утка, хотя рождены лебедем. Вероятно, скоро вы поймете, что прятаться — не самая надежная стратегия. Если вы наденете маску и притворитесь кем-то, кем не являетесь, глубоко внутри вы все равно будете чувствовать себя несовершенными и нелюбимыми. И рано или поздно вы не сможете сдержать стон вашего страстного, дерзкого настоящего «я».

«А ЧТО, ЕСЛИ Я СОШЕЛ С УМА?»

Благодаря своей восприимчивости и способности быстро впитывать информацию из окружения многие эмпатически одаренные личности невероятно точно понимают людей и происходящие события. У вас может быть своего рода дар предвидения грядущих событий и способность проникать во внутренний мир других людей. Например,

вы почти всегда можете определить, говорит ли человек правду или скрывает что-то. Вам также могут сниться необычно яркие сны, или с вами могут происходить какие-либо значительные метафизические события. Возможно, все это беспокоит или тревожит вас, потому что мы живем в мире, где доминирует интеллект, осуждающий любой нетрадиционный взгляд на сознание.

Чтобы описать того, кто может связаться с чем-то лежащим за пределами физической науки или знания и откликается на нефизические или магические проявления, используется слово «ясновидящий». Большинство сверхэмпатичных людей имеют уровень чувствительности, восприятия и знания за пределами стандартного. К сожалению, доктрины всех родов приучили нас бояться того, что мы не можем объективно измерить. Фактически большая часть мира отрицает возможность какой-либо передачи эмоций или энергий. Поэтому, вместо того чтобы признать эту природную способность, вы можете начать ее бояться. Вы скорее будете отрицать свои способности, чем согласитесь, чтобы люди считали вас сумасшедшим.

Сепарационная тревога и вина выжившего

Большинство из нас не осознаёт подспудные страхи и мотивы, удерживающие нас от проявления своего истинного «я». Психологическое исследование, проведенное в 1997 году Шилкретом и Нигрош с группой талантливых студенток, выявило два подсознательных фактора, которые препятствуют их производительности и благополучию: сепарационная тревога и вина выжившего⁵⁹.

Сепарационная тревога — это убеждение, что ваша свобода угрожает благополучию ваших близких. Вы можете бояться того, что ваши знания и открытия разлучат вас с ближайшим окружением.

Вина выжившего в данном контексте означает потенциальное чувство раскаяния из-за того, что вы знаете и видите то, что не видят другие члены вашей семьи, либо из-за вашей убежденности в том, что вы не заслуживаете возможностей, которые были у вас и не достались другим. Возможно, когда в детстве вы проявляли выдающиеся способности к обработке и сбору информации или генерированию идей, старшие пытались вас подавить, чтобы вы не затмили братьев и сестер. Или, может быть, вам не давали говорить правду, чтобы спасти достоинство семьи. Возможно, воспитание и культура подсказывают вам, что демонстрировать особенные способности эгоистично. Многие годы социального приучения, в частности в коллективистских культурах (которые ставят потребности группы над потребностями личности и продвигают такие ценности, как бескорыстие и гармония в группе), убедили вас, что вы должны учитывать чужие чувства и мысли, прежде чем самовыражаться.

Хотя это может показаться иррациональным, подсознательно вы верите, что выход за пределы традиционных ценностей и доктрин, в рамках которых вы выросли, будет предательством и что если вы сбежите за пределы культурных ограничений, то оставите других людей позади.

Стремление прятаться и отступать ради защиты своих семей особенно распространено среди одаренных женщин. Во врожденных ли качествах дело или в воспитании, но они больше ценят отношения и чаще принимают в расчет чужие интересы. Несмотря на изменения в обществе, многие женщины все еще ощущают, что должны выбирать между отношениями и возможностью оставить свой след в мире. Многие из них усвоили правило: можно быть либо компетентными, либо заботливыми, одно из двух. Даже когда одаренная женщина видит, что обделять себя неразумно, она может продолжать поступать так, потому что в глубине души верит, что успех приведет к провалу в отношениях и личной жизни. Как говорит Марианна Уильямсон в книге *A Woman's Worth* («Ценность женщины»): «Женщины остаются эмоционально закрепощены, пока мы обязаны делать выбор между тем, чтобы нас услышали, и тем, чтобы нас любили»⁶⁰.

Вернемся к одной из самых запоминающихся сцен мультфильма «Холодное сердце», где Эльза поет «Отпусти» на вершине горы. Топнув ногой, она, наконец, показывает свою силу впервые за многие годы. Мы тоже наполняемся силой, когда слышим: «Здесь мой дом... И вот уже я знаю, как мне быть! Я не вернусь назад». Нам знакома боль людей, вынужденных прятаться и отступать, поэтому песня отзывается внутреннему желанию быть замеченными и принятыми такими, какие мы есть. «Холодное сердце» — это история «разморозки», где героиня учится принимать свое истинное «я» и демонстрировать силу. В сказке скрыт важный намек для всех выдающихся людей, которые не могут найти место в обществе: вы не должны жертвовать своим истинным «я», чтобы вас любили. Подобные попытки, напротив, заставят вас чувствовать себя еще более одинокими и отделенными от остального мира. Что более важно, притворяясь кем-то меньшим, вы лишаете мир своих способностей, а это уж точно никому не нужно. Цель — найти то место, где вам рады, а не просто терпят, то место, где вы, наконец, не должны будете выбирать между силой и любовью или между свободой и привязанностью. Вы можете получить и то и другое. Самая большая трагедия заключается в том, что, если вы притворяетесь менее сильными, чем на самом деле, в конце концов вы забудете о своем реальном потенциале и смешаетесь с толпой.

ТЕМЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ: ПРИХОДИТСЯ ЛИ ВАМ ПРЯТАТЬСЯ И ЗАМИРАТЬ?

Найдите время и место для дневника. Устройтесь поудобнее, сосредоточьтесь на дыхании. Затем задайте себе следующие вопросы.

- Приходилось ли мне замечать «синдром высокого мака», ментальность «крабов в ведре» или действие «закона Янте» там, где я вырос, в школе, в семье? Как это повлияло на мое самоощущение или поведение в группе?
- От чего мне пришлось отказаться, что не говорить и не делать, чтобы влиться в общество и не казаться «странным»?
- Страдаю ли я от «синдрома самозванца», кажется ли мне, что я занимаю не свое место?
- Насколько мне тяжело принимать комплименты, приписываю ли я свои достижения удаче и помощи извне?
- Что изменилось в жизни, когда я научился прятаться и замирать? Что бы я в юности подумал о себе взрослом?
- Как умение прятаться и замирать помогает мне оставаться в безопасности?
- Случалось ли так, что желание спрятаться и замереть приводило к отказу от риска или мешало мне реализовать свой потенциал?
- Был ли в моей жизни кто-то, рядом с кем мне нельзя было проявлять свой потенциал?
- Кому я, возможно, пытаюсь помочь, ограничивая себя?
- Кому может не понравиться, если я добьюсь успеха?
- Что бы я сказал или сделал, если бы это было совершенно безопасно?

Осознание факторов и устаревших убеждений, мешающих нам двигаться вперед, — первый шаг к освобождению. В следующих главах мы рассмотрим дилемму искренности и безопасности, а также узнаем, как избавиться от убеждений, которые тянут нас вниз, вместо того чтобы обеспечивать нашу безопасность.

Глава 7

В глубинах разума

«Меня слишком много»

Многие эмоционально чувствительные люди накопили опыт непонимания и изоляции. Когда окружающие отвергают ваши попытки проявить спонтанность и быть самим собой, вы испытываете стыд. В конце концов вы рискуете принять близко к сердцу полученное сообщение, что с вами что-то не так. Отличия от других могут стать причиной одиночества, но реальные страдания вызывает ощущение, что вы какой-то не такой, «неправильный» человек.

Когда стыд становится токсичным и хроническим, он полностью захватывает личность. Человек, которого постоянно стыдили, начинает считать, что плохо не то, что он делает, а он сам. Усвоенный

хронический стыд подсказывает вам, что вы порочны от природы: это не просто чувство, это своего рода новая идентичность, всепоглощающее состояние.

Хронический стыд калечит и парализует. Вы можете стать нервными и тревожными, потому что будете думать, что не имеете права на ошибку. Когда вы ошибаетесь, то полагаете, что вы и есть ошибка природы. Вы легко скатываетесь в самоуничижение, считая себя отвратительными, уродливыми, глупыми, дефективными. Многие из того, что мы знаем о тревоге и панике, связано со стыдом. Например, в основе социофобии лежит страх, что вас обидят или унижат другие люди, подпитываемый глубинным ощущением ущербности: это страх, что люди увидят вашу «дефективную душу».

Когда в определенных ситуациях вы чувствуете себя преданными, униженными, оскорбленными, когда ощущаете, что вас «слишком много», то можете пережить иррациональный «прилив стыда»: ваше тело испытывает шок, пульс учащается, ладони начинают потеть. После того как изначальный шок проходит, стыд преобразуется в состояние беспомощности и отчаяния. Вы сжимаетесь как внешне, так и внутренне. Вам может показаться, что вы обескровлены, вам нужно спрятаться и не смотреть никому в глаза. Многие люди описывают такой прилив стыда как «землетрясение» или «словно у меня земля ушла из-под ног». После этого вы чувствуете себя обнаженным, израненным, как будто лишенным кожи. В самых экстремальных случаях презрение к себе и ощущение беспомощности могут привести к суицидальным мыслям и самоповреждению.

Еще один вариант проявления стыда — это строгий внутренний критик, внутренний голос, твердящий: «Ты никуда не годишься», «Ты не нравишься людям», «Ты никогда не найдешь истинную любовь и место в жизни». Стыд говорит: «Все, что ты делаешь, ни на что не годно», «С тобой определено что-то не так», «Ты плохой и опасный человек». Он даже может начать нашептывать вам страшную разрушительную мысль о том, что вы не заслуживаете места в этом мире.

Стыд — основной фактор, мешающий нам жить своей жизнью. Поверив ему, вы можете начать скрывать собственное «я». А когда вы прячете самую страстную, креативную и спонтанную часть себя, она как будто становится чужой. По сути, вы пытаетесь забыть о части своего истинного «я», отрицая свои чувства, потребности и порывы, чтобы выжить. Со временем вам становится все сложнее и сложнее поверить, что ваше настоящее «я» приемлемо. Если вы тратите жизнь на то, чтобы угодить другим, сохраняя маску, вы рано или поздно утратите веру в то, что достойны любви. Порочный цикл повторяется. Результат — еще большее отчуждение, пассивность и бездействие.

Стыд также блокирует ваш творческий потенциал. Постоянно критикуя и ограничивая себя, придираясь к себе, вы не оставляете места для игры,

спонтанности и радости. Вы прокрастинируете, потому что считаете, что должны делать все идеально или вообще не делать. Либо вы чувствуете себя слишком усталым, чтобы что-то делать, так как энергия ушла на защиту раненого «я» от очередных приступов стыда. Когда вы перестаете свободно проявлять себя, вы все больше отрываетесь от своей природной витальности и гасите креативность.

Однако долго это продолжаться не может. Даже после того как на вас прикрикнули и заставили замолчать, рано или поздно крик раздастся. Затянувшаяся депрессия и чувство опустошенности — это тоска по утрате самой смелой и творческой части себя. Чем больше вы отрицаете себя, тем настоятельнее жизнь требует, чтобы вы проснулись. Вы можете неожиданно столкнуться с событиями, которые яростно разрушат вашу привычную жизнь. Серьезные болезни, несчастные случаи и духовные кризисы — все это может послужить поворотной точкой, в которой вы поневоле вернетесь к своему эмоциональному багажу. Другие тревожные звонки могут быть менее грубыми: возможно, вы очень устали от постылой работы, карьеры или отношений. Ваше тело и душа жалуются вам посредством физической болезни или психологических срывов.

Стыд чудовищно обессиливает, мы редко позволяем себе долго терпеть это неприятное чувство. По умолчанию мы пытаемся избегать его и диссоциироваться с ним. Для этого мы «эмоционально глохнем», отвлекаем себя удовольствиями, компульсивным поведением или трудоголизмом. Мы можем скрывать стыд за гневом и гордыней. Ни одна из этих стратегий не является надежным решением. Чем больше мы избегаем его, тем увереннее он управляет нашей жизнью. Познать стыд, но больше не винить себя за то, что мы его испытываем, — это важный первый шаг. Чтобы избавиться от хронического стыда, может понадобиться несколько шагов. Однако ваше тело и разум, естественно, хотят излечиться и двигаться в сторону цельности. Получив правильные инструменты, вы сможете вырасти и восстановиться, несмотря на болезненный опыт.

Вот список признаков, которые указывают на хронический стыд.

- Вы живете с постоянным ощущением собственной неадекватности. Глубоко внутри вы верите, что в какой-то степени дефективны, порочны, низки и не заслуживаете любви.
- Если спровоцировать у вас чувство стыда, оно ощущается очень интенсивно и сильно затягивается.
- Ваше чувство стыда может легко перейти в панику или депрессию.
- Вы испытываете крайнюю тревогу, находясь рядом с другими людьми, особенно с теми, которые, как вам кажется, «видят вас насквозь» или «лучше вас».

- Вы избегаете занятий или возможностей, которые могут спровоцировать стыд. Например, можете отказаться от продвижения по работе.
- Чтобы избежать разочарования, вы предпочитаете изоляцию контактам с другими людьми.
- Вы обесцениваете себя, прежде чем это сделают другие, или уходите из отношений первым, пока вас не бросили.
- Вы очень чутко реагируете на критику, либо с яростью, либо с сильным презрением к себе.
- Несмотря на ваши очевидные достижения, вы чувствуете, что вы самозванец и что другие отвергнут вас, если узнают «настоящему».

УПРАЖНЕНИЕ: ИССЛЕДУЕМ СВОЙ СТЫД

1. Закройте глаза, опустите голову и расслабьтесь. Теперь вспомните эпизод из своего детства, когда какая-либо авторитетная фигура или ровесники стыдили вас. Это может быть любой момент, когда вам доказывали, что вы неправы, недостойны или чем-то плохи. Стыд чаще всего связан с тем, что вы не отвечаете ожиданиям: некоторым образом вы усваиваете ценности тех, кто пытался вас стыдить.
2. Осмотритесь вокруг в этой воображаемой ситуации. Сколько вам лет? Где вы? Что происходит? Пришло ли чувство стыда от человека извне, или от собственных осуждающих мыслей, или проявилось в обеих формах?
3. Обратите внимание на вашу непосредственную инстинктивную телесную реакцию на стыд. Вызывает ли стыд желание спрятаться? Вы напряглись, лицо горит? Голова как будто опустела? Вы потеряли счет времени?
4. Вспомните, как вы решили поступить с этим чувством стыда? Что случилось после инцидента? Вы проявили ярость, дрались или сжались и отступили?
5. Теперь, с чувством стыда, все еще пламенеющим внутри вас, вспомните последний случай, когда вы испытывали стыд. Это может быть что-то серьезное или не очень, произошедшее дома или на работе — любой момент, когда вы испытывали нечто подобное тому, что ощущали ребенком. Снова мысленно оглянитесь вокруг. Где вы? Что происходит?
6. Теперь обратите внимание на то, как вы работаете со стыдом, будучи взрослым человеком. Вы применяете ту же стратегию? Вы чувствуете гнев или желание дать сдачи? Или, возможно, вы хотите скрыться от мира? Вы заедаете стыд или заливаете его алкоголем? Иногда, не зная того, мы можем использовать менее очевидные стратегии борьбы с хроническим чувством стыда,

например навязчивые попытки все контролировать или желание угодить людям.

Эмоциональные бури и потеря контроля над собой

Распространенный недостаток, свойственный эмоционально чувствительным людям, — потеря самоконтроля. Люди могут описывать вас как «эмоционально неустойчивого человека» из-за размаха, интенсивности и быстрой смены ваших эмоций.

Однако ощущение потери контроля над собой — нечто большее, чем просто перемена настроения. Вы ощущаете себя так, словно внутри вас есть различные личности, каждая с собственным характером, чувствами и манерами. Вы можете ощущать, как в считанные секунды вы переходите из вашего «нормального» режима в особенный, где ведете и чувствуете себя как совершенно другой человек.

Например, у вас могут быть «режим гнева», «режим тоски» и «режим изоляции». Возможно, в один момент вы импульсивны, а в другой — отстранены и глухи к людям. Когда вы попадаете в режим разрушения, остальные, более здоровые, более ресурсные части вас словно исчезают, и вы не способны себя успокоить. В итоге вы обнаруживаете, что делаете вещи, которые не хотите делать, чувствуете вещи, которые не хотите ощущать, или говорите слова, которые не хотели произносить. Ситуацию осложняет то, что вы не в курсе триггеров своих эмоциональных качелей. Вы можете просто проснуться «с плохим чувством», сами не зная почему.

Сила воспоминаний

Давайте посмотрим, как теории в области когнитивной психологии и нейронауки объясняют такие неожиданные и значительные перемены в чувствах и поведении.

Каждый день мы воспринимаем информацию из внешнего мира с помощью пяти чувств. Взрослые люди автоматически соединяют поступающую к ним повседневную информацию с той, которая у них уже есть, чтобы осмыслить, что происходит. Например, прямо сейчас вы связываете слова, которые читаете, с информацией о грамматике и пунктуации, и словарным запасом, которые хранятся в памяти. Поэтому воспоминания — основа вашего нынешнего восприятия, и то, как вы откликаетесь на людей и события, во многом основано на вашем предыдущем опыте.

В психологии взаимоотношение между осознаваемыми и неосознаваемыми воспоминаниями можно описать как айсберг, где большая часть разума остается скрытой и неизвестной. Все, что когда-то с вами случилось, записано в вашей памяти, даже если вы не можете намеренно это вспомнить. Ваши нынешние оценки, эмоции и

переживания — не просто реакция на текущие события, но и проявления физически сохраненной в памяти информации.

Согласно модели адаптивной переработки информации Френсин Шапиро⁶¹, эта система нашего мозга от природы настроена на цельность и реконструкцию. Если ей не мешать, она будет связывать полезные и восстанавливающие воспоминания с тяжелыми, чтобы помочь нам сохранить определенный уровень эмоционального баланса.

Однако если мы пережили необычно болезненную или травматическую ситуацию, которая ошеломила, например если нас в детстве постоянно унижали или стыдили, адаптивный процесс может быть нарушен.

В первые шесть лет жизни наш мозг находится в состоянии, которое называется тета-дельта. До того как мы научимся рационально размышлять и выражаться, весь наш опыт — хороший, плохой и очень плохой — записывается на том уровне, на котором его способен осознать ребенок. Это приводит к определенным проблемам, потому что память о стрессовой ситуации раннего детства сохраняется в мозге в оригинальной форме, с яркой реакцией и логичным для ребенка объяснением. Пусть ничего объективно чудовищного не случилось, но, если пятилетний ребенок почувствовал, что его не любят или отвергают, именно так это и сохранится в памяти — со всей беспомощностью, безнадёжностью и страхом. Стрессовый инцидент, сохраненный в памяти, словно «застывает во времени» и становится отдельным блоком информации, отсоединенным от остальной части памяти. Иными словами, мы «застреваем» в этом состоянии, потому что часть травматического опыта хранится в памяти отдельно и не связывается с более свежей, более полезной и адаптивной информацией (например, «теперь я взрослый человек и у меня есть выбор»), которая помогает исцелению. Память содержит дисфункциональные блоки информации, которые руководят нашими неконтролируемыми чувствами и поведением, даже если мы не помним эти события.

Что это означает для вас сегодня?

Для психически травмированных эмоционально чувствительных детей травма — часто не однократное, а хроническое состояние. Например, вы могли иметь дело с холодностью родителей, их непостоянством или «невидимым» насилием в сочетании с травлей и непониманием в школе. Если такого травматического опыта было слишком много, ваша память могла распасться на фрагменты.

Поскольку подсознание функционирует без вашего сознательного участия, с виду случайный набор образов и чувственных ассоциаций может запустить болезненные воспоминания. Иногда они настолько незначительные и мимолетные, что рациональный ум не успевает за ними и не может разобраться, в чем дело.

Всякий раз, когда случается что-то, что мозг ассоциирует с изначальной травмой, активируется память о дурном опыте. Вы можете неожиданно почувствовать себя совершенно иначе, испытать определенные навязчивые мысли или повести себя определенным образом. Когда у вас внезапно меняется настроение, вы словно переключаетесь из режима рационального взрослого в режим ребенка, закатывающего истерику, — дело в том, что вы переживаете травму на детском уровне. В итоге вы можете сорваться на партнера, прийти в неконтролируемую ярость, сами не зная почему, саботировать собственную жизнь или впасть в зависимость.

Мы так слабо контролируем эти эпизоды гнева или смятения, потому что каждый раз, когда активируются воспоминания о травме, они минуют сознательное, логическое мышление. Этот механизм возник для нашей защиты: так как на горизонте виднеется угроза, реакция «бей или беги» активируется и перехватывает сознательные процессы ради выживания или защиты. Она обладает приоритетом перед размышлениями и логикой. В отличие от посттравматического стрессового расстройства вы не обязательно видите визуальный образ события, ваш эмоциональный флешбэк может проявляться иначе: например, как приступ неприязни к себе, тяжесть в желудке, сдавленность в груди, прилив страха, стыда и беспомощности.

Причина, по которой нельзя быстро выявить истинную причину наших реакций, заключается в том, что мы можем быть совершенно не в курсе, какой стимул их вызвал. Вышедшие на сцену гнев, грусть и боль могут корениться в необработанных воспоминаниях ранних лет. Но полезно знать, что даже когда наши реакции кажутся «нелогичными» или «неадекватными», реальный стимул — почти всегда воспоминание. Все самое дурное находится в прошлом.

УПРАЖНЕНИЕ: РАБОТА С ТРИГГЕРАМИ

Триггер — это нечто, напоминающее вам о прежнем негативном опыте, не получившем разрешения, таким образом вызывая набор неприятных эмоций. Триггером может быть человек, объект, ситуация, вид взаимодействия, место или даже время суток. Когда вы встречаете триггер, то реагируете с той же степенью эмоциональности, как и во время изначальной ситуации. Так что если оригинальное болезненное событие произошло, когда вам было пять лет, вы можете обнаружить, что ведете себя как пятилетний ребенок. Так как прошлое событие заперто в какой-то части вашего банка памяти, триггеры продолжают влиять на нас до тех пор, пока отделенные части нашего сознания остаются запертыми в капсулах времени, соответствующих дате травмы.

1. Выявите момент, когда вы заметили триггер. Вы поймете, что это он, по одному или нескольким следующим признакам:

- ваша реакция на текущую ситуацию выглядит более интенсивной, чем следовало бы;
 - вы чувствуете себя как ребенок или подросток, а не взрослый;
 - вы теряете контроль над тем, что говорите или делаете;
 - вы чувствуете, словно кто-то другой управляет вашей жизнью;
 - вы не способны отступить и задуматься;
 - вы можете разозлиться или замкнуться от стыда.
2. Где и с кем вы были, что делали, когда столкнулись с триггером?
 3. Опишите, что стало вашим триггером: что вы увидели, услышали, восприняли?
 4. Какие мысли и чувства возникают, когда вы сталкиваетесь с триггером? Вспомните и физические ощущения. Например, это могут быть сильный страх, паника, боль, тошнота или ощущение выхода из тела.
 5. Примерно на сколько лет вы себя ощущали?
 6. Многие триггеры являются социальными и ситуационными. Был ли вашим триггером другой человек? Ситуация в группе? Иногда удается вспомнить связь между триггером и опытом, но иногда у вас нет воспоминаний об исходном событии и вы не видите смысла в произошедшем. В любом случае вы все равно получите пользу от тщательной рефлексии и работы над сокращением силы и частоты происходящего. С практикой реакция на эмоциональные триггеры может ослабнуть, но это не значит, что она полностью исчезнет. Лучшее, что вы можете сделать, это быстро идентифицировать момент, когда триггер запускает поток эмоций, и выбирать, что сказать или как поступить дальше.
 7. Опишите в ретроспективе, какие у вас были варианты в тот момент, которые тогда не осознавали. Если бы в будущем вы могли предвидеть триггер, как бы вы к нему подготовились? Какие внутренние ресурсы могли бы использовать? Например, могли бы уверенно попросить о том, что вам нужно, заявить о своем мнении, вместо того чтобы чувствовать подавленность и ощущать себя жертвой? Есть ли у вас силы на то, чтобы пережить эти чувства?
 8. Попробуйте мысленно отрепетировать сходную ситуацию в будущем. Придумайте как можно более яркий сценарий и вообразите, что вы поступаете иначе. Выберите, как вы предпочитаете чувствовать себя и что хотите сделать.

Ощущение пустоты и отчужденность

«Я эмоционально чувствительный человек, но обычно чувствую себя никем, опустошенным, оторванным от реальности и тех, кто находится вокруг меня...»

Хотя на первый взгляд это звучит парадоксально, многие эмоционально чувствительные люди страдают от «эмоциональной немоты», своего рода внутреннего омертвения или пустоты, которая пронзает все их существо и лишает их радости и полноты жизни.

Может показаться контринтуитивным тот факт, что эмоциональная немота может сосуществовать с эмоциональной впечатлительностью, но понимание того, как работает человеческий мозг, проливает свет на связь между этими состояниями. Эмоциональная немота связана с нашей личной историей, к которой слишком больно прикасаться. В природе человека избегать боли. После того как мы прошли через физически или эмоционально болезненную ситуацию (например, нас предали или обманули), мы концентрируем все внимание на том, чтобы этого больше не произошло. Столкнувшись с травматичным событием, человек, как правило, стремится сбежать, бороться или замереть. Попытка скрыться от людей, чтобы больше не страдать, — это побег, а душевная немота — замирание. В экстремальном случае отвержения или изгнания наше тело и душа немеют, пытаюсь замереть, притвориться мертвыми. Фактически подобная диссоциация встроена в нас для защиты, в ее основе лежит животный инстинкт, помогающий нам выживать в невообразимо тяжелых обстоятельствах. Когда происходящее сокрушает нас, диссоциация может быть единственным способом сохранить рассудок или спасти жизнь.

Однако этот защитный рефлекс иногда работает слишком долго, влияя на нас даже после того, как реальная опасность миновала. Эмоциональная немота, как правило, не является сознательным выбором, вы даже можете быть не в курсе возникающей схемы, хотя она уже стала вашим «нормальным» образом жизни. Изначально отключение эмоций предлагает нам чувство ложного благополучия, стабильное состояние удовольствия, которое позволяет сохранить социально приемлемый образ. Вы чувствуете, что способны нормально функционировать: вставать утром, одеваться, приходить на работу. Но ваша душа умирает. Этот защитный щит сначала кажется полезным: вы чувствуете, что боль ушла и, кажется, вы способны жить, возможно, даже с уверенностью. Эта система запускается, чтобы защитить вас от других, но она может привести к тому, что вы начнете прятаться от себя или полностью отрицать свои потребности.

Эмоциональная немота или отчужденность по-разному воспринимаются разными людьми. Вы можете ощущать затяжную скуку, опустошенность, вам кажется, что вы не способны испытывать и проявлять эмоции. Возможно, вы потеряли способность откликаться на события с обычной радостью или грустью или вам не удастся наладить глубокий, осмысленный контакт с другими людьми. В психологии используется термин «фобия эмоций» для описания склонности некоторых людей избегать чувств, которые кажутся им невыносимыми. В итоге они становятся эмоционально отстраненными и ощущают жизнь как бы

«издалека», «деперсонализированным» образом. Работу этого психологического щита можно сравнить с тем, что психолог Джеффри Янг называет «режимом отстраненного защитника». Признаки и симптомы этого режима включают «деперсонализацию, пустоту, скуку, злоупотребление веществами, переедание, самоповреждение, психосоматические расстройства, “забытие” или [выбор] циничного, поверхностного или пессимистичного взгляда на жизнь, позволяющего не тратить энергию на людей или деятельность»62.

Боль и опасность отстранения от нее

Хотя отстранение от боли может показаться достойным способом эмоционального выживания, оно рождает множество проблем. Например, подавленные эмоции склонны накапливаться, оставляя вас внешне спокойными, но скрывая реальные психологические раны: злость, выраженную и подавленную, стремление к несбывшемуся, стресс из-за предательства или тоску по отношениям, которые закончились слишком рано. Когда внутри таится так много, вы можете стать особенно чувствительны и раздражительны. Достаточно самого незначительного стимула, чтобы достичь точки кипения, и тогда эмоциональный взрыв, который, кажется, пришел ниоткуда, застанет вас врасплох.

Если вам покажется, что вы не живете полной жизнью, есть вероятность начать делать определенные вещи, которые не согласуются с вашими истинными желаниями. Например, если ваши базовые потребности в комфорте и безопасности не удовлетворены, вы можете попытаться утешить себя перееданием, расточительством или прибегнуть к другим видам импульсивного поведения.

Отворачиваясь от дурных эмоций, вы отворачиваетесь и от хороших. Вы рискуете превратиться в наблюдателя, видящего, как жизнь проходит мимо, но не участвующего в ней. Некоторые люди могут даже частично потерять память, потому что они не помнят большую часть своей жизни. Собственные старые фотографии кажутся им сюрреалистичными. Боль может быть приглушена, но вы не будете испытывать в полной мере и позитивные эмоции: любовь и радость. Хотя внешне может показаться, что вы в порядке, в душе вы можете ощущать, как вас захватывает волна грусти или одиночества. Любое напоминание о конечности жизни способно приносить болезненную экзистенциальную тревогу и вину. Дело в том, что, хотя часть вас настаивает на заморозке, внутри вас есть и нечто, тоскующее по всему, что вы упускаете в жизни.

В конце концов вы поймете, что идея запереть чувства больше не помогает и что вы должны принять жизнь полностью, чтобы позволить сердцу таять, цвести и болеть, причем одновременно. Внутри вас живет дикий, спонтанный, невинный и игривый ребенок. В глубине души вы стремитесь полностью погрузиться в жизнь, почувствовать себя

совершенно безопасно в близости с другими и любить не сдерживаясь, так как это зов вашей природы.

Дорога, намеченная в следующих главах, поможет вам развить эмоциональные навыки и устойчивость, которые дадут вам ощущение безопасности, необходимое, чтобы вступить в глубокие воды чувств. Мы начнем с простых стратегий, помогающих идентифицировать и регулировать эмоции. После того как вы наработаете определенный уровень эмоциональных способностей, процесс разморозки начнется естественным образом. В этот момент вы приоткроете дверь к радости жизни, ее полноте и изобилию — всему тому, к чему давно стремилась забытая часть вас.

УПРАЖНЕНИЕ: РАБОТА СО ЩИТОМ

1. Отвергните стыд и вину.

Первый шаг в работе с эмоциональной немотой — отпустить привязанные к ней стыд и вину. Помимо ощущения пустоты, вы могли накопить немалый опыт стыда, возникающего в отношениях и связанных с ним конфликтах. Например, ваш близкий человек мог обвинять вас в холодности, отчужденности или отдаленности, когда ему было нужно ваше участие. Но важно помнить, что вы онемели из-за невыносимой боли, которую вы чувствуете сильнее, чем другие, и, это было не что иное, как отчаянная попытка выжить. Стыдиться этой холодности или наказывать себя за нее означает лишь усиливать действие защитного механизма.

2. Признайте печаль.

Отодвинув в сторону жестокого внутреннего критика, вы сможете подступиться к своей немоте с сопереживанием. Это важно, потому что, когда вы впервые признаете, насколько она удерживала вас от радости, вас накроет волной тоски, ведь вы были в разладе с собой и вашей истинной природой все это время. Вместо того чтобы игнорировать печаль, постарайтесь приблизиться к ней, прочувствовать ее, а не подавлять.

3. Изучите свой щит.

Теперь вы готовы внимательно рассмотреть свою «бесчувственность». Используйте воображение и подумайте над следующими вопросами.

Если бы ваша эмоциональная бесчувственность была щитом, насколько толстым он был бы?

Из какого материала сделан? Это металл, дерево или пластик?
Насколько он плотный и тяжелый?

Когда вы прикасаетесь к щиту, вы чувствуете тепло или холод?

Изменяется ли он в зависимости от ваших жизненных обстоятельств или уровня энергии или остается одинаковым и статичным?

Если бы у вашего щита был голос, что бы он сказал?

4. Поблагодарите и трансформируйте свою бесчувственность.

Продолжайте приближаться к своему щиту, пока вы не доберетесь до болезненных ран, из-за которых он возник. Дышите осторожно и глубоко. Только тогда, возможно, вы скажете: «Спасибо за то, что защищал меня все эти годы, я бы не выжил без тебя. Но теперь я стал сильнее и могу справиться сам».

Ваша цель не в том, чтобы избавиться от щита, а в том, чтобы подружиться с ним, чтобы он больше не управлял вами. Мы не рассчитываем, что все сразу изменится, и, возможно, вам придется повторять этот процесс и изучать щит снова и снова.

В следующий раз, когда вы заметите, что снова используете щит для защиты от эмоций, или ощутите, что немеете, когда хотите чувствовать себя живым и настоящим, вы будете лучше понимать, что происходит, и ваша бесчувственность больше не будет бессознательной разрушительной силой. Задача эмоционального щита — защищать, и вы можете выбирать, использовать его или нет.

Часть III

От исцеления к успеху

До сих пор мы рассматривали некоторые проблемы и сложности, с которыми, как правило, сталкиваются эмоционально чувствительные люди. В третьей части этой книги я покажу вам серию рефлексивных техник и практических заданий, цель которых — перейти от исцеления к успеху.

Мы начнем с исцеления ран, нанесенных ранней травмой и негативным опытом. Если мы носим с собой старый эмоциональный багаж, болезненные воспоминания, привычные схемы и негативный настрой, нам не обойтись без этого шага. Однако, в конце концов, мы хотим не просто выживать. Мы хотим *процветать*. Вам необходимо не только исцелиться, но и набраться внутренней силы, стать верными себе и научиться обращаться к своему бездонному потенциалу.

Мы изучим, как открыться своим эмоциям и непредсказуемости жизни, пережить встречу со сложными событиями и непростыми людьми. Также узнаем, что значит жить аутентично, как выражать себя, как достичь близости, избежать токсичных отношений и прорваться через преграды на пути собственной креативности.

В восьмой главе сконцентрируемся на признании нереализованных потребностей из вашего прошлого и попросимся с сожалениями. Мы также рассмотрим ваши отношения с семьей и расскажем, как справиться с реакциями и эмоциями, которые вызывают у нас близкие. Девятая глава посвящена поиску внутреннего чувства безопасности и урокам работы с интенсивными эмоциями. Мы научимся не поддаваться эмоциям, но и не избегать их, и поработаем с тем фактом, что жизнь не всегда поворачивается к нам желанной стороной. В десятой главе исследуем смысл «аутентичности» и узнаем, как перестать требовать от себя измениться и как принять себя такими, какими вы являетесь. Эта глава также затронет оптимизацию вашей креативности и продуктивности и объяснит, как построить жизнь на базе ваших ценностей. Одиннадцатая глава посвящается отношениям с другими людьми: как определить и сохранять эмоциональные границы, как замечать негативную социальную динамику и пассивную агрессию, как использовать то, что вы видите в других, для собственного личного роста и как научиться ценить положительные стороны отношений, вместо того чтобы уставать от них и бояться их. В двенадцатой главе мы коснемся непосредственно близких отношений: рассмотрим дискредитированные дисфункциональные схемы отношений, поговорим о том, как выстроить полезные отношения, в которых вас не просто терпят, а рады вам, найдем смелость любить не сдерживаясь и открыться своим эмоциям. Наконец, в тринадцатой главе мы разберемся, как преумножить свой творческий потенциал.

Не пугайтесь, если какие-то из рассмотренных идей сейчас кажутся вам недостижимыми. Эмоциональное исцеление и самоактуализация — это путь длиной в жизнь, который с помощью осознанности и целенаправленных тренировок способен преодолеть каждый из вас. Хотя главы представлены в линейной последовательности, вы можете обнаружить, что переключаетесь между ними в собственном порядке. Следуйте своим порывам и руководствуйтесь тем материалом, который вызывает у вас отклик, а остальное оставьте на потом.

Глава 8

Исцеление старых ран

Время правды

Первый шаг к эмоциональному исцелению — посмотреть правде в лицо. «Правда» здесь означает не универсальную истину, а только вашу субъективную реальность. Ваша индивидуальная история — это уникальный, интуитивный отпечаток.

Чувства, сопутствующие утрате, такие как грусть, тоска и уязвимость, переносить больно, и наша реакция по умолчанию часто заключается в том, чтобы отталкивать их. Если часть вашего детского опыта была болезненной, возможно, именно эти моменты вашей истории попали в ваше подсознание как подавленное, запретное, отсоединенное от прочего содержимое, к которому у сознания нет доступа.

В мире самосовершенствования и позитивной психологии нам советуют думать о хорошем или желать себе здоровья, отказываться идентифицироваться с ролью жертвы и воздерживаться от того, чтобы винить других. Но это не значит, что мы должны полностью запретить себе проявления гнева и боли или рваться навстречу прощению. Чтобы исцелиться, нам нужно сознательно признать наши истории — реальные хроники событий, сохраненные внутри наших тел на клеточном, эмоциональном уровне. Когда мы это сделаем, мы сможем высвободить энергию, потраченную на сдерживание наших эмоций, и освободить место для жизненной силы и радости.

В отличие от шоковой травмы^[17] или физического насилия, психологические повреждения невидимы и часто не признаются. Возможно, когда вы были ребенком, вас время от времени заставляли молчать, так как проявлять собственные потребности и желания считалось недопустимым. И взрослым человеком вы могли сохранить привычку говорить намеками или обиняками, вместо того чтобы позволить себе испытать и откровенно выразить любые чувства. Однако таким образом вы с помощью стыда подавляете и блокируете часть собственной истории. Существует множество доказательств того, что запрет на чувства негативно влияет на ментальное и физическое здоровье. Когда вы блокируете истинные чувства, возникший внутренний конфликт поражает биологическую систему, что позже может проявиться в виде боли и недомоганий, аллергий и хронической физической и умственной усталости.

Изначально вы научились скрывать свою эмоциональную боль, чтобы защищать себя. В детстве вам не хватало поддержки или ресурсов, необходимых для борьбы со слишком жестокой, труднопереносимой реальностью. Или, возможно, вы росли в ненадежной и хаотичной среде, где не было места, чтобы свободно выражать себя. Знание о том, что таится в вашем прошлом, может быть страшным, но фальшивое спокойствие, поддерживающее фасад «приличий», хрупко и недолговечно. В конце концов, самообман токсичен, невыплаканная боль и невысказанные слова способны лежать в спячке лишь некоторое время. Пусть процесс обращения к прошлому и некомфортен, но он

принесет вам огромное облегчение, сняв груз, который ваше эмоциональное тело носило все это время.

Быть замеченным

Боль опаснее всего, пока она скрыта. Чтобы освободиться от груза и, наконец, дать вашему внутреннему ребенку быть увиденным и услышанным, полезно позвать на помощь другого человека. Психолог Алис Миллер говорит о важности «просвещенного свидетеля», человека, способного помочь вам признать несправедливость или боль, от которых вы пострадали, и предоставить вам пространство для высказывания⁶³.

Если всю жизнь вы полагались только на себя, вам, наверное, сложно доверять другим. Но есть что-то фундаментально и уникально целебное в том, чтобы другой человек стал свидетелем вашей истории.

Расскажите ее кому-то, и, возможно, вы ощутите невероятный исцеляющий эффект от того, что правду увидят, услышат и поверят в нее. Если вы склонны отвергать свои чувства, то живой свидетель вашей истории сильно продвинет вас навстречу интеграции.

Чтобы сделать этот процесс безопасным, вы должны убедиться, что ваш свидетель не анализирует и не обесценивает вас. Он не должен представлять интересы каких-либо людей или организаций, включая церковь. Важно, чтобы ваши слушатели не относились к вам покровительственно и не давали советов. Если вы не можете найти объективных, не склонных к осуждению людей в своем ближнем кругу, возможно, стоит рассмотреть вариант профессиональной помощи. Однако помните, что консультанты и терапевты тоже люди и они не защищены от принятых в обществе стереотипов. Если они принесут с собой собственный культурный и религиозный багаж, вы можете уйти от них еще более покалеченными. А вам, конечно, не стоит повторять ситуацию, когда к вашей интуиции и прогрессивному мышлению относятся как к угрозе. Решение заключается в том, чтобы продолжать поиски и доверять своей интуиции при выборе слушателя.

После того как вы нашли доверенного свидетеля и объяснили ему, что его задача — лишь внимательно выслушать вашу историю, не высказывая своего мнения, поведайте, каково это было — расти эмоционально отзывчивым ребенком в бесчувственном мире.

Проверьте, сможете ли вы рассказать вашу историю от первого лица, а не от третьего. Ищите точные детали, воспоминания и примеры, постарайтесь давать людям имена (лучше сказать «доктор Смит», чем «мой доктор») и рассказывать все настолько откровенно и подробно, насколько это возможно.

Ваш свидетель может помочь вам выявить любые отклонения от истины, например обратив внимание, что вы начинаете говорить как другой человек. Он также может помочь вам заметить несоответствия между тем, что вы говорите, и чувствами, которые демонстрирует ваше тело.

Например, возможно, вы сутулитесь, заламывая руки, а говорите при этом «мне было так весело и приятно».

Как бы болезненно это ни было, это важный первый шаг к исцелению ран, причиненных непониманием, отсутствием заботы, статусом козла отпущения или недостатком поддержки. Проявив свои чувства перед кем-то, кто отнесется к ним с уважением, вы сможете проработать последствия вынужденного молчания: сегодня вам больше не нужно чье-либо разрешение на то, чтобы правдиво выражать свои чувства.

Если вы не можете никого найти или вам нелегко кому-то открыться, подумайте о том, чтобы записать или зарисовать свою историю и поискать кого-нибудь, с кем этой записью можно будет безопасно поделиться.

ТЕМЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ: В ЧЕМ МОЯ ПРАВДА?

Найдите время и место побыть наедине с дневником. Устройтесь поудобнее, сосредоточьтесь на дыхании.

1. Обратите внимание на то, как вы относитесь к болезненным моментам прошлого. Есть ли у вас тенденция минимизировать негативные чувства и оценки? Есть ли у вас привычка говорить о себе в третьем лице, чтобы отделиться от своего опыта? Натываетесь ли вы на пустоту, когда пытаетесь вспомнить детство?
2. Будьте честны с собой: каково было расти чувствительному человеку в бесчувственной семье? К кому вы обращались, когда вам было грустно и одиноко? Как на вас сказывалось то, что вы не могли разделить чувства с близкими? Было ли действительно «нормально» стать маленьким взрослым в доме, вместо того чтобы учиться у старших?
3. Пока вы размышляете над этими вопросами, обратите внимание на несоответствия между тем, что вы говорите, и тем, что чувствуете. Ваше тело не лжет: отметьте свой уровень энергии, проверьте, испытываете ли вы физическую боль и недомогание. Несмотря на то, что, по вашему мнению, вы «должны» чувствовать, ваше тело отражает ваше истинное состояние. Например, когда вы вспоминаете какую-то определенную сцену, не учащается ли ваше дыхание? Не бросает ли вас в жар? Ощущаете ли вы ком в животе или напряжение в плечах? Работа над такого рода эмоциональной осознанностью включает в себя не только размышления о ваших чувствах, но и мягкое внимание к ним. В процессе исцеления критически важно, чтобы вы связали свои эмоции с определенными телесными проявлениями. Интеллектуализация сама по себе не исцеляет: ваше физическое и эмоциональное «я» также должны активироваться, чтобы начались изменения.

Попрощаемся с тем, что «могло бы быть»

После того как вы признали свою историю и свою правду, ваш следующий шаг к исцелению любого рода эмоциональной травмы — это скорбь.

Размышляя об утрате и скорби, мы часто думаем о трауре или таких травматических событиях, как болезнь или война. Но есть и другой вид «важной утраты», который часто забывают, — это утрата детства. Если вы выросли во враждебном социальном окружении, где столкнулись с отсутствием заботы, отрицанием или критикой, где ваше юное сердце было наполнено не только болью и злостью, но и глубоким отчаянием и разочарованием, вы слишком быстро утратили невинность.

Скорбь возникает в ответ на невозможность что-либо получить. По сути, вы скорбите по фантазии, жизни, которой никогда не было. Тяга к тому, что могло бы быть, оставила пустоту в вашем сердце. Возможно, вы не готовы назвать это чувство скорбью, но ощущаете его как пустоту, или, быть может, неутраченную тоску по дому, или неспособность ощутить принадлежность или безопасность в мире. Скорбеть по утрате детства, которого у вас никогда не было, может быть тяжелее, чем о ком-то близком, и вы можете колебаться между отрицанием, гневом, торгом и депрессией, прежде чем достигнете принятия.

Скорбь включает в себя боль, и по умолчанию мы стремимся ее избежать. Обычно неосознанно мы готовы сделать что угодно, чтобы перестать тосковать по детству, о котором всегда мечтали. Но отказ от скорби — это именно то, что не дает утихнуть тоске. Грусть приходит, чтобы помочь отпустить то, что вам больше не служит, и позволить этому пройти сквозь вас, чтобы вы восстановили ощущение жизненного потока. Психологи и терапевты знают об этом: парадоксальным образом депрессии способствует не грусть, а борьба с ней и блоки на пути эмоций. Когда вы отрицаете грусть и горе, исцеляющий поток натывается на ваши нереализованные потребности, невыраженный гнев и непролитые слезы. В конце концов, то, что вы отталкиваете, преследует вас упорнее всего.

Более того, чтобы избежать дальнейших утрат и разочарований, многие травмированные высокочувствительные люди отстраняются от страсти, любви и человеческих отношений. Вы можете также искать острых ощущений и пытаться с помощью переедания, алкоголя или злоупотребления лекарственными препаратами заглушить стремление к любви, безопасности и чувству принадлежности.

Чтобы вы смогли двигаться вперед, предлагаю вам оплакать нормальное детство, которого у вас никогда не было. Вместо того чтобы подавлять грусть и превращать ее в неосознаваемый горький яд, вы можете признать это чувство и погоревать по тому, что заслуживает траура.

Пусть родители и действовали из лучших побуждений, они не смогли защитить вас от разрушительного эффекта травли, уважать ваши способности, отдать должное вашей интуиции или порадоваться вашей чувствительности. Вам может понадобиться оплакать печальную правду: пока вы росли, рядом с вами не было (или было мало) сильных взрослых, на которых вы могли положиться, не было никого, кто мог вас поддержать, защитить или направить. В отсутствие сильной ролевой модели ваши лучшие стороны не получали признания, и вы также не научились ценить себя. При этом, если вас травили ровесники, естественно, что вы грустите и злитесь. Ваше юное «я» испытало огромную боль от того, что люди настолько неправильно понимали вашу эмоциональность и витальность, и это отделяло вас от них.

Оплавав свои фантазии и идеализации, вы позволите им отмереть, как бабочка, которая отбрасывает свой кокон. Возможно, вы никогда не перестанете сожалеть об утраченном детстве, но боль и гнев постепенно утихнут. Раны и оскорбления были реальными, но они болят, пока скрыты. После того как вы вскрыете их и поймете, чем они являются, они постепенно утратят власть над вами. На самом деле грусть — лучшее лекарство от боли, это мощный сакральный процесс, который в конце концов приносит истинное освобождение.

Смело вступив на дорогу грусти, в какой-то момент вы ощутите небольшой, но важный внутренний сдвиг и будете видеть реальность как она есть. Чем больше вы грустите и чем смелее отпускаете вашу версию идеализированной реальности, тем более открыты настоящему становитесь. Вы можете неожиданно увидеть слабость, уязвимость и человечность тех, кто вас расстраивал. После того как вы научитесь заботиться о своих внутренних ранах, вы почувствуете себя куда более свободными, словно с ваших плеч сняли тяжелый груз. Вас больше не будет тревожить необъяснимая потребность изменить прошлую или нынешнюю реальность. Вы сможете, наконец, перестать искать идеал, которого никогда не существовало. Как говорится в «Дао дэ цзин»: «Чтобы схватить, вы должны сначала разжать ладонь. Отпустить».

УПРАЖНЕНИЕ: ОПЛАКИВАЕМ ТО, ЧТО «МОГЛО БЫ БЫТЬ»

Теперь давайте создадим пространство, чтобы оплакать то, чего у вас никогда не было. Вы можете сделать это, вспоминая время, когда вам было грустно в детстве. Возможно, вас расстроили родители или оттолкнули сверстники.

Выберите определенный момент и вспомните себя в нем. Затем начните писать в дневнике. В идеале нужно писать в настоящем времени, словно вы снова оказались в том моменте. Опишите, что вы видите вокруг себя, что слышите, что происходит, что вам нужно и кто находится рядом. Продолжайте писать, пока не ощутите реальные эмоции. Прочувствуйте как можно больше деталей и прислушайтесь к своему телу и чувствам.

Затем позвольте проявиться грусти. Дышите глубже, закройте глаза. Позвольте воспоминаниям заполнить все тело.

Постарайтесь также ощутить тело таким, как если бы вы вернулись в возраст, который вспоминаете, и обратите внимание, как вы ощущаете части тела: что происходит с головой, плечами, спиной, животом?

Отметьте любые мысли, которые приходят вместе с чувствами. Что бы вы сказали, если бы это было полностью безопасно? Если пришли слезы, позвольте им течь, а всему телу — горевать.

Если в процессе приходит гнев, отнеситесь к нему с уважением. Это здоровый гнев, достойная реакция на несправедливость, потому что никакой ребенок не должен сталкиваться с болью и одиночеством.

По мере того как вы вспоминаете эти события, обратите внимание на свои телесные ощущения. Мысленного воспоминания недостаточно, пока оно не будет тесно связано с телесными ощущениями, потому что воспоминания хранятся в теле на клеточном уровне. Задача в том, чтобы отыскать точное чувство, не обязательно вспоминая сам сюжет.

Настоящее горе позволяет вам одновременно почувствовать сожаление, грусть и даже зависть или злость. Часто люди путают это с жалостью к себе или пассивным признанием поражения. Но это нечто совершенно противоположное: нет ничего более героического, чем встретить реальность лицом к лицу. Проживание горя заключается не в том, чтобы кого-то обвинять, а в признании трагической природы событий.

Полезно думать об этом как о процессе очищения. Грусть — эмоция выхода, тоска уместна там, где имели место реальные оскорбления и травмы. Когда вы впервые входите в свою печаль, вы можете ощутить на плечах огромную тяжесть. Позвольте себе ее почувствовать. Вам не нужно в ней тонуть, но не нужно и отстраняться от нее. Лишь опустошив эту чашу, вы можете снова наполнить ее чистой водой.

Только после того как вы мужественно оплачете «то, что могло бы быть», вы сможете принять свое место в мире и освободить в душе пространство, чтобы полностью объять то, что лежит перед вами. Приветствуя честную грусть, вы сумеете по-настоящему отпустить устаревшие привязанности и пригласить назад естественную жажду жизни.

Освобождаемся от прошлого

Хотя не всякий дурной опыт идет из семейной истории, многие проблемы связаны с тем, что вы родились в семье, которая вас не понимала. Возможно, вы были исключительно восприимчивым ребенком в семье, не способной воспитать вас или оценить ваши дарования. Будучи чувствительным от рождения, вы крайне ранимы. Ваши братья и сестры, получившие то же воспитание, могли обращать меньше внимания на недостаток заботы и причиненный вред. Пусть даже большинство

родителей делают все что могут, пользуясь всем, что они знают, их способности часто ограничены. Даже имея лучшие намерения, они не могут обеспечить потребности своих от природы высокочувствительных детей.

Дети, лишенные необходимого, всю жизнь нуждаются в том, чтобы их увидели и услышали такими, какие они есть. Если наши эмоциональные потребности остаются непризнанными, эта тяга начинает усиливаться и может направить нас в неверную сторону. Если мы позволим маленькому ребенку внутри нас командовать парадом, можем попасть на американские горки бессознательного поиска одобрения, заканчивающегося эпизодами разочарования. Некоторые из нас постоянно застревают в созависимых отношениях с людьми, которые вредят нам и унижают нас, либо тянутся к отношениям, воспроизводящим дисфункциональные отношения, в которых мы выросли. Если когда-то члены наших семей не заботились о нас, то интерес, который они теперь испытывают к нашей жизни, может казаться фальшивым. Сложно чувствовать близость к родным сегодня, пусть вы даже любите друг друга. Когда вы общаетесь, с обеих сторон без предупреждения может прорываться подавленный гнев. Или вы можете обнаружить, что бессознательно действуете как маленький ребенок: у вас даже меняется голос и вы начинаете вести себя по-другому. Все дело в том, что в глубине души вы все еще нуждаетесь в любви и одобрении семьи.

Возможно, вы понимаете, что ваша семья не способна измениться, и осознаёте, что прошлое осталось в прошлом. Однако это понимание и осознание не могут изменить ваш текущий эмоциональный опыт, который все еще может оставаться свежим, болезненным, взрывоопасным и заряжать болью и разочарованием. Мы застреваем в этом состоянии, потому что какая-то часть нас надеется, что, повторяя одно и то же, мы можем в конце концов прийти к иному результату, пусть даже умом мы понимаем, что это не так. Задержавшись в детском состоянии психики, вечно желая признания и понимания, которого недополучили, мы постоянно подкрепляем этот порочный круг.

После того как с вами обошлись нечестно и несправедливо, ярость и грусть — нормальная реакция. Однако застревая на ощущении, что нас предали, мы остаемся в роли жертвы. Чтобы двигаться вперед, мы должны оплакать наше прошлое и вырасти из него. Принять прошлое не означает сдаться ему. Прощение нужно не тем, кто нам навредил, а нам самим. Как говорил Мартин Лютер Кинг: «Мрак не может победить мрак; только свет в состоянии сделать это»^[18]. Мы сможем двигаться вперед, когда поймем, что все вокруг делали все что могли, учитывая обстоятельства, среди которых могли быть страх и невежество. Мы сможем увидеть и признать, что все люди представляют собой сочетание несочетаемого. Никто не идеален, и жизнь не обязана быть такой. Мы должны придерживаться настроя «да, но...», всегда учитывая,

что люди смогут измениться, однако не ожидая, что они это сделают. Если вы способны признать, что у всего есть две стороны, вы даже сможете увидеть, что обратной стороной разочарования стала свобода: ранив вас и разрушив ваши фантазии, вас освободили от иллюзий, проекций и ожиданий.

Следующее упражнение поможет избавиться от защитной реакции, которую порождают раны прошлого. Мы можем полностью освободить себя, только отказавшись от ожиданий и надежды на то, что окружающие реализуют наши пожелания. Из всех сил стремитесь к тому, чтобы взять жизнь в свои руки, и позаботьтесь о себе так, как никто не заботился о вас раньше.

УПРАЖНЕНИЕ: ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ С ТРИГГЕРОМ

1. Вспомните момент и ситуацию, когда вам казалось, что «прошлое живо».

Вы понимаете, что часть ваших текущих жизненных проблем или реакций связана с прошлым, когда замечаете, что реагируете на определенные обстоятельства неадекватно. Возможно, вы заметили приступ боли, злости или возвращение травмы в определенных триггерных ситуациях, часто в общении с самыми близкими людьми. Вы можете моментально «погрузиться» в более молодую и примитивную часть себя.

2. Остановитесь, сделайте вдох и выдох.

Несмотря на различия между тем, что происходит сегодня, и тем, что случилось в прошлом, проверьте: напоминают ли ваши чувства прежние времена? Возможно, вы тогда были моложе и ранимее? Быть может, вас не понимали, унижали или травили за вашу чувствительность и силу переживаний?

3. Спросите себя, какие намерения, мотивы или желания руководят вашим поведением прямо сейчас? Что вам больше всего нужно от другого человека? Вот некоторые слова, которые могут подсказать вам ответ: внимание, одобрение, похвала, признание, уважение, обожание или поддержка.
4. Настройтесь и аккуратно проверьте свои чувства, чтобы добраться до глубинных воспоминаний. При условии точной настройки вы сможете ощутить чувство «нужды», «желания», «тяги» как некое физическое напряжение внутри вашего тела. После того как вы вступите в контакт с этими телесными ощущениями, задайте себе следующие вопросы. Сколько лет человеку, которому это

нужно? Принадлежит ли ваша потребность взрослому или ребенку?

5. Если она принадлежит ребенку, напомните себе, что сегодня вы полностью самостоятельный, независимый взрослый человек, который может реализовать эти потребности самостоятельно или как-то иначе. Вы больше не зависите от других. У вас есть выбор. Вы можете отступить, выставить границы или сказать «нет».

Чтобы полностью освободиться, вам может помочь следующее: обнимите, утешьте потерянного ребенка внутри вас и позаботьтесь о нем. Любить себя может быть сложно, особенно если у вас был непростой детский опыт. Но мы все способны стать себе лучшими друзьями, родителями и возлюбленными. Вы можете взять за руку маленького ребенка, который живет внутри вас, и полюбить его всем сердцем^[19]. Вы можете стать тем человеком, которого у вас никогда не было, и сказать себе, что вы видите, слышите и любите себя. Скажите, что понимаете, как вам приходилось сложно, и очень сочувствуете себе. Пусть ваши старые раны и одиночество оставили на душе шрамы, вам больше не надо ходить с открытыми ранами.

Кроме того, вы можете обратиться к мудрости терапевтов и духовных наставников, культивировать взрослую дружбу и партнерство в сегодняшней жизни и получать любовь от других. И тогда вы научитесь любить себя!

6. С другой стороны, некоторые ваши потребности могут исходить от вашего взрослого «я». Такие потребности обычно меньше заряжены эмоционально. Они исходят из вашего законного права на зрелое общение, взаимное понимание, базовое уважение и свободу слова. В данном случае задача заключается в том, чтобы признать эти потребности и взять ситуацию в свои руки. Пользуйтесь силой уверенного в себе взрослого человека и меняйте свою реакцию на других и взаимодействие с ними. Вы можете найти верные слова, чтобы потребовать от близких уважения и соблюдения ваших границ. Будучи самостоятельным зрелым человеком, нужно твердо стоять на земле, отказаться от негативного цикла коммуникации и начать общаться как взрослый.

Если вы продолжите взаимодействовать с родственниками, не излечив детские раны, вы неизбежно будете создавать ситуации, в которых с вами будут обращаться как с ребенком. Напротив, если вы сможете избавиться от застарелого дисфункционального способа коммуникации, ваша семейная система вынуждена будет измениться. Например, когда вы начинаете проявлять настойчивость в утверждении своих границ, то и у других находят способы договариваться с вами, и они

приучаются уважать ваши базовые права. Однако, хотя вы имеете право требовать уважения к вам как ко взрослому человеку, у других есть право оставаться теми, кто они есть. Они могут отреагировать на ваши требования так, как хочется вам, а могут и нет, но, по крайней мере, вы будете знать, что выполнили свою часть работы — и это все, что вы можете сделать.

В большинстве случаев мы не умеем контролировать других людей. Однако вы должны признать, что, в отличие от ребенка на школьном дворе, вы больше не беззащитны. Двигайтесь вперед, и вы укрепите нынешние позиции благодаря новым позитивным убеждениям о себе.

7. Наконец, вам нужно выразить новые убеждения о себе собственными словами. Когда вы замечаете триггеры или чувствуете, что переходите к автоматическим защитным механизмам, используйте следующие утверждения, чтобы напомнить себе о своей истинной силе:
- Я полностью люблю и принимаю себя.
 - Хотя я чувствовал себя беспомощным и беззащитным в прошлом, теперь я могу постоять за себя.
 - Я могу уйти от несправедливости, насилия и травли.
 - Сегодня я силен и отважен.
 - Я могу свободно высказываться.
 - Я уважаю свою силу.
 - Я ощущаю свою мощь.
 - У меня есть выбор в любой ситуации.
 - Я нахожусь в мире с собой.

Прошлое нельзя изменить, но в нашей власти менять нашу внутреннюю реальность не только на уровне мышления, но и на эмоциональном уровне. Мы здесь не для того, чтобы растить чувство жалости к себе и обвинять других, мы способны посмотреть, чего возможно достичь уже сегодня, чтобы избавиться от токсичных эмоций, которые так долго в себе носили.

Как выжить в семье

Время, которое мы проводим с теми, кто ранил нас в прошлом, или теми, кто напоминает нам о старых ранах, часто самый опасный триггер интенсивных негативных эмоций. Если раны вам нанесли дома, если вы сбежали из дома или у вас теперь сложные отношения с близкими, то вам будет очень непросто проводить время с семьей.

В нашей культуре принято скрывать один неловкий секрет. Медиа и культура идеализируют образ семьи и семейных встреч, поэтому даже просто быть недостаточно веселыми, например на семейной встрече Нового года, уже табу. Невозможно бывает объяснить окружающим,

почему для вас время, проведенное с близкими, самое тяжелое в году. Недостаток признания и понимания этой темы может еще больше усилить вашу эмоциональную изоляцию. Однако, несмотря на навязанный идеал семейного единства и веселья, вы не одиноки.

В этом разделе мы взглянем на некоторые психологические стратегии и способы изменить свой настрой. Они могут пригодиться, когда вы сталкиваетесь с необходимостью проводить время с теми, кто является для вас триггером.

Стратегия 1: простить себя

Для начала простите себя за столь эмоциональную реакцию. Иногда мы сами не понимаем, почему реагируем так сильно, ведь наши близкие уже стали старыми, хрупкими, живут далеко от нас и не могут больше влиять на наши жизни. Даже если вы успешно отделились от семьи и строите свою жизнь за ее пределами, пообщавшись с родными, вы снова возвращаетесь к ощущению беспомощности и гнева пятилетнего ребенка или озлобленного, не контролирующего себя подростка. Хотя у нас тела взрослых независимых людей, внутри нас начинается эмоциональная буря. Но нет причин винить себя в реакции на триггер или в том, что у вас вообще появились негативные чувства.

Возможно, вам поможет понимание, что вы всегда будете носить в себе версию более молодого «я». Кажется, что эта часть вас бежит по кругу и наступает на те же грабли с теми же людьми. Пусть это звучит странно, но на самом деле вам приходится повторять одно и то же, потому что вы надеетесь на иной исход. Все новые и новые попытки — это бессознательное стремление вернуться в прошлое, чтобы перестроить его, но строительные блоки не меняются. Так что поблагодарите себя за желание завершить процесс, ведь пусть оно и не приводит к нужному исходу, но ваши попытки сами по себе скорее признак устойчивости, чем слабости.

Стратегия 2: радикальное принятие

Позволить событиям идти своим чередом не значит бросаться всех прощать или изображать фальшивую доброжелательность. Однако на то время, что вам придется находиться в прямом контакте с близкими, позвольте случиться тому, чему суждено случиться. Вам может не нравиться их поведение, вы можете не одобрять и не принимать его, но мысленно освободите пространство для всего, что неизбежно произойдет. Это означает изменение восприятия реальности: вместо того чтобы бороться с ней, вы принимаете ее как есть и позволяете людям жить так, как они могут.

Нет ничего неправильного в том, чтобы иметь собственное мнение и не одобрять то, как ведет себя ваша семья. Не стоит также превращаться в коврик у двери и позволять дурно с собой обходиться.

Но многие из нас попадают в ловушку, рассчитывая, что окружающие изменятся. В итоге это ожидание превращается в условие нашего спокойствия. Зациклившись на том, как именно, по нашему мнению, должны измениться люди, мы начинаем зависеть от того, что они думают, что чувствуют и как ведут себя. Мы расплачиваемся собственной эмоциональной свободой, когда позволяем себе зависеть от чужих характеров и поступков.

Неважно, насколько неразумно, жестоко или деструктивно, на ваш взгляд, ведут себя окружающие, их действия — всегда отражение *их* правды, и, как у всех прочих людей, у вас нет иного выбора, кроме как дать другим проживать их правду. Неважно, насколько дисфункционально поведение членов вашей семьи, оно связано с их воспитанием и их склонностями. Да, их иррациональные или агрессивные действия не имеют смысла. Да, «несправедливо», что они не могут понять вас или оценить по достоинству, но жизнь не обязана быть справедливой. Чем больше вы боретесь с реальностью, тем больше вы страдаете. Как подсказывает буддизм, боль в жизни неизбежна, но страдание — ваш выбор. Если ваша семья ведет себя именно так все эти годы, что заставляет вас думать, что они могут вести себя иначе?

Помните, что истинная близость достигается только тогда, когда вы можете позволить другому человеку оставаться таким, какой он есть. Чем больше ваш разум занят мыслями о том, как все должно быть, тем большее напряжение вы будете испытывать и тем больше будет становиться пропасть между вами и вашими близкими.

Стратегия 3: обратить внимание на свои убеждения

Очень часто наше восприятие себя и других ограничено довольно жесткими рамками. Так происходит, потому что наши возможности коммуникации лимитированы. Мы обобщаем информацию и делим ее на категории, в то время как реальность жизни и человеческие отношения часто более гибки, чем мы их видим. Обычно к тому моменту, когда у нас появляется определенная точка зрения, ситуация уже успевает измениться. Чтобы лучше понять и изучить текучесть и изменчивость жизни, обратите внимание на природу. Как говорит учение Будды, жизнь напоминает реку. Пусть на первый взгляд река кажется имеющей определенные размеры и статичной, это далеко от истины. Вчерашняя река не та же, что река сегодня. Через секунду река уже будет другой, чем сейчас.

Изменчивость свойственна и людям. Чтобы разобраться в нашей запутанной жизни, мы часто используем очень жесткие утверждения: «Он злобный», «Меня всегда будет это расстраивать». Мы считаем, что мы и члены наших семей являемся «такими» или «эдакими», но в реальности люди постоянно пребывают в процессе изменений и трансформации. Если вы сможете воспринимать человека перед вами

как текущий поток, то заметите, что люди меняются каждую секунду. Разумеется, какой-то род «личности» или характера сохраняется, но будет ошибкой верить, что человек, которого вы видите прямо сейчас, останется таким же через какое-то время. Мы можем даже объяснить это с научной точки зрения: в каждом живом создании постоянно идет деление клеток, и мы постоянно находимся в двойственном процессе разрушения и восстановления. Как психологически, так и физически человек перед вами никогда не остается прежним. Он — объект перемен, и эти перемены постоянны и непрерывны.

Попробуйте начать с того, чтобы обратить внимание на то, используете ли вы черно-белую категоризацию, когда оцениваете других людей. Вы можете также поймать себя на том, что используете слова вроде «всегда» и «никогда». Когда вы замечаете у себя подобные жесткие убеждения (например, «Моя мама *всегда* такая бесчувственная»), не нужно отрицать их полностью, но стоит оставить место для других версий. Например, подумайте, насколько верным может быть утверждение, *противоположное* вашему, пусть даже изредка. Возможно, ваш «эгоистичный» брат крайне щедр в других сферах своей жизни или был хотя бы один случай, когда он вел себя совершенно иначе.

Еще один способ попробовать стать гибче — поменять отношения «объект — субъект» местами. Вы рассматриваете себя как жертву чужого равнодушия? Кто на самом деле лишает вас того, что вам нужно? Вы властны над собственным опытом — это не значит, что вы должны себя карать, но вы можете мыслить более гибко. Например, если чувствуете, что родители не уважают ваши потребности, может быть, бывает, что *вы* отчасти не уважаете их потребности? Позволяете ли *вы* другим нарушать свои границы, не говоря «нет», и в итоге ставите себя в неловкую ситуацию? Не надо винить себя — вам реально причиняли тяжкий вред, — но фокусируйтесь на том, *что* вы с этим можете сделать.

Человеческая природа изменчива и непостоянна. Осознание того, что вещи не всегда таковы, какими кажутся, и что в каждый момент существуют бесчисленные возможности изменения, принесет вам некоторое утешение. Возможно, самое сложное здесь — разрешить парадокс *надежды* и *принятия*. Самая большая мудрость заключается в том, чтобы одновременно *отказаться от ожиданий*, что люди изменятся, но в то же время *позволить себе поверить*, что эти изменения могут произойти в любой момент.

Стратегия 4: отдалиться

Когда ничего не помогает, иногда полезно создать некоторое ментальное пространство между вами и полем боя. Один из способов сделать это при общении с родными — рассматривать вашу встречу как временную

экскурсию. Вы можете вообразить себя посторонним человеком, «туристом» или даже антропологом с Марса.

Используйте настрой и отношение антрополога, чтобы «попасть за кулисы» и исследовать то, что вы видите, с научной и объективной точки зрения. Так как вы находитесь на совершенно другой планете, у вас нет иного выбора, кроме как отставить в сторону имеющийся у вас способ понимания мира. Ваша собственная логика и представления тут неприменимы, так что можете позволить себе проявлять любопытство и даже поражаться тому, что тут происходит и почему люди поступают определенным образом. В конце концов, вы изучаете существ совершенно иного вида. Можете отстраниться и выявить их поведенческие схемы объективно: например, ведут ли люди в этой семье себя в соответствии с «треугольником Карпмана», примеряя на себя роли жертв, спасителей и преследователей? Стал ли кто-то козлом отпущения? Навешивают ли тут на кого-то ярлыки, например паршивой овцы или золотого ребенка?

Общаясь с близкими, притворяйтесь одним из «своих» (как говорится, в Риме ведите себя как римлянин), но глубоко в душе вы будете знать, что на вас не влияет то, что происходит на этой экскурсии. Чтобы пережить этот непростой период, будьте наблюдателем, а не участником.

УПРАЖНЕНИЕ: МЫСЛЕННАЯ РЕПЕТИЦИЯ

Мы нервничаем, когда не вполне готовы к жизненным испытаниям. Мысленная репетиция — способ подготовиться к сложным моментам. Мысленно репетируя, вы можете перейти от защитной реакции к тому, чтобы стать подготовленным, устойчивым человеком.

1. Найдите время и место, где вам не помешают. Возможно, стоит сесть поудобнее и закрыть глаза.
2. Представьте встречу с семьей, традиционное застолье или любое другое мероприятие, где приходится встречаться с теми, кто является для вас триггером. Вообразите то, что вы увидите до и непосредственно во время события. Представьте себя активным участником событий, а не пассивным наблюдателем.
3. Теперь вообразите все сценарии, в которых можете столкнуться с триггерами: что могут сказать окружающие, что вызовет ваш гнев? Посмотрят ли они на вас так, что вам станет нехорошо? Будут ли они отпускать непрошеные комментарии или давать советы, которые приведут вас в ярость? Начните с самых мелких неприятностей и вообразите все вплоть до худших вариантов. Полезно будет сделать заметки в дневнике или составить мысленный список.
4. Теперь разработайте план и мысленно отрепетируйте его.
 - о Что вы скажете себе в такой момент?

- Какая «мантра» поможет вернуться в настоящий момент из травмирующего прошлого?
- 5. Решите, будете ли вы использовать вышеперечисленные психологические стратегии или придумаете собственные.
- 6. Выберите наилучший способ справиться со сложностями, а затем мысленно вообразите, что применяете его.
- 7. Чем больше вариантов вы сможете придумать заранее, тем легче вам будет справиться с ситуацией и тем большую силу вы будете ощущать.

Глава 9

Тренировка эмоциональной устойчивости

От обороны к открытости

Один из вопросов, который часто возникает у ВЧЛ и эмпатов, — «Как мне защитить себя?»

Ваша чувствительность означает, что вы от природы более восприимчивы и находитесь в большей гармонии с окружающей средой: вы получаете о ней куда больше информации — на уровне восприятия и чувств, — чем люди вокруг вас. Как эмпат, вы склонны впитывать чужую негативную энергию и эмоции, привлекать к себе эмоциональных вампиров. Вас захлестывают жизненные тяготы. Вы можете переживать сенсорную перегрузку, «усталость от сострадания» и даже «психические атаки». Чувствительным людям часто советуют воображать себе стену или «защитный пузырь» или вовсе прекращать общение с теми, кто их расстраивает. Рекомендуют также ограничить контакт с внешним миром и избегать определенных людей и ситуаций. Хотя эти стратегии могут быть полезны, особенно если вы сталкиваетесь с насилием или другими формами дисфункциональных отношений, но они относятся к защитным мерам и не всегда реализуемы. Многим чувствительным людям еще предстоит найти метод, который работает в долгосрочной перспективе: даже если вы сознательно избегаете токсичных людей, на вас все равно будут влиять межличностные отношения; даже если вы минимизировали социальные контакты, перепады настроения могут случаться и в четырех стенах.

Самый большой недостаток защитных мер заключается в том, что это ограничения, основанные на восприятии себя через страх. Если вы решите считать себя сломленным, слабым человеком, которого нужно защищать и прятать от мира, вся ваша жизнь будет состоять из избегания вместо роста и развития. В попытках защитить себя вы можете стать тревожным человеком, страдающим различными навязчивыми состояниями. Ваш мир сужается, и вы попадаете

в изоляцию. Наконец, вы забываете о своем безграничном потенциале и сдаетесь младшей версии себя.

Я предлагаю иной подход, который может на первый взгляд показаться контринтуитивным. Вместо того чтобы искать способы защиты от неизбежной и непредсказуемой жизни, мы откроемся ей. Вместо того чтобы втискивать наше бытие в маленький пузырь, мы расширимся, позволяя себе стать сильнее и больше, чтобы вместить в себя все — от досады до глубокой радости и любви, чтобы насладиться полным спектром человеческого опыта.

Истинная эмпатия и эмоциональная устойчивость

Мы способны глубоко, полно и страстно воспринимать красоту жизни и мира. Но для того чтобы эмоционально чувствительному человеку открыто и безопасно общаться с другими, ему нужно научиться отличать неосознанное эмоциональное заражение от истинной эмпатии.

Эмоциональное заражение — это феномен, при котором мы подхватываем и ощущаем чувства других людей. Обычно это неосознаваемый процесс, который происходит автоматически. Если вы подхватываете слишком много неуправляемых эмоций, то вами будет постоянно руководить то, что вы впиваете у других. В отличие от неконтролируемого эмоционального заражения, эмпатия — это навык. Чтобы развить его, нужно нечто большее, чем простая способность чувствовать то же, что и другие. Эмпатия требует психологической зрелости, которую можно натренировать.

Всемирно известная Кэрол Дуэк из Стэнфордского университета обнаружила влияние установок на наш человеческий потенциал^[20]. Она выяснила, что люди обычно выбирают либо «установку на данность», либо «установку на рост» и это оказывает огромное фундаментальное воздействие на успех в жизни.

Люди с установкой на данность считают, что их характер и способности по сути своей статичны и не могут быть изменены. Люди с установкой на рост, напротив, верят, что навыки и качества можно развивать, прилагая усилия и целенаправленно тренируясь. При установке на данность вы позволяете любой проблеме и любому провалу определять, кто вы такой. При установке на рост вы знаете, что проблемы — дело временное, жизнь — это процесс, а не результат, который достигается в определенную точку времени. Вы считаете, что все происходящее дает вам возможность чему-то научиться, и убеждены, что никакие усилия не пропадают зря.

Если вы добавите установку на данность к своей чувствительности, то рискуете решить, что вы просто «слишком чувствительны для этого мира», и тогда начнете избегать любого риска оценки, проверки, травмы. Вашей целью будет жить максимально незаметно. Напротив, с установкой на рост вы начнете ценить свои природные способности

и качества, развивать сильные стороны и управлять ограничениями, и сможете действовать на упреждение, культивируя свою силу и гибкость.

Глубоко чувствующий человек не может приглушить свои эмоции. Скоро вы поймете, что избавиться от них нельзя и единственный вариант — двигаться вперед. На самом деле это и есть ключ к принятию своей эмоциональной чувствительности. Вы становитесь устойчивее, приняв болезненные эмоции. Наконец, вы можете применить ту же стратегию к внешним событиям, стрессовым факторам, людям и миру в целом. Как бы вы ни старались себя защитить, мир в любом случае суетлив и не идеален. Люди не всегда приятны, а события не всегда справедливы. Проблема не в той боли и проблемах, которые приносит жизнь, а в том, что если вы все сводите к защите, обвинению и критике себя, то рискуете потерять свое «я», пытаетесь защититься от жизненных «приливов» и «отливов». Выбрав установку на рост, вы сможете приручить свои способности, расцветать от каждого эмоционального вызова и рассматривать его как трамплин для внутреннего роста.

Культивирование эмоциональной устойчивости сродни тренировке мышц. Долгое время считалось, что, когда мы стареем, связи в мозге теряют способность к изменению. В последние годы возникла новая концепция, отбросившая старое убеждение о том, что взрослый мозг — практически статичный орган, навсегда запрограммированный во время критически важных периодов развития в детстве. Нейропластичность (пластичность мозга) — способность мозга изменяться в течение всей жизни. Человеческий мозг имеет фантастическую способность реорганизовывать себя с помощью формирования новых связей между своими клетками, и исследования показали, что благодаря обучению мозг никогда не перестает изменяться.

Чтобы стать здоровым, цельным эмоционально чувствительным человеком, нужно научиться поддерживать надежное переживание идентичности, которое не разрушат эмоциональные порывы. Но при этом вашей целью не является полный контроль над своими эмоциями. С другой стороны, не нужно настолько сильно отстраняться от своих чувств, чтобы ощущать внутри одну пустоту. Вместо этого вам нужно научиться испытывать разнообразные чувства, не давая им командовать вами.

Чтобы развить истинную эмпатию, вам нужно оказаться в точке, где вы способны не только ощущать неприятные эмоции, но и выносить их, и уверены, что можете их пережить. То, что передается нам от других, далеко не всегда приятно, поэтому истинная эмпатия требует смелости и способности к сопереживанию. Даже если вы не одобряете то, что видите в других людях, вы сможете по крайней мере сохранять твердую почву под ногами и осознавать, что происходит, без необходимости отключать вашу чувствительность. После достаточной практики вы сумеете выделить в сердце пространство, которое будет вмещать как

вашу чувствительность, так и чужую боль. Вместо того чтобы терпеть и ожесточаться, вы сможете включить мягкое сопереживание. Вместо того чтобы отталкивать людей с их чувствами прочь, сможете удержать их. Мало-помалу изменится не сам ваш опыт, а то, как вы его получаете. Ваша устойчивость позволит чувствовать себя более живыми и перестать прятаться в безопасной зоне. Если вы сможете приучить себя поддерживать чувствительность и сопереживать в самые сложные времена, вы постепенно найдете новый смысл в своей эмоциональной одаренности. Вы будете чувствовать себя живым, любящим человеком, а не травмированной жертвой. В конце концов, вы увидите, что способность чувствовать чужие эмоции — не проклятие, а канал, который соединяет вас с остальным человечеством.

УПРАЖНЕНИЕ: КАКУЮ ИСТОРИЮ ВЫ СЕБЕ РАССКАЗЫВАЕТЕ?

Истории, которые мы рассказываем себе, во многом определяют, как и что мы думаем о себе и мире. Наше восприятие очень выборочно: если мы принимаем определенное описание себя, например «я не должен выделяться на общем фоне, иначе на меня нападут», оно немедленно становится фильтром нашего восприятия. Получая новую информацию, которая не соответствует выбранной схеме, мы бессознательно игнорируем ее. В то же время мы можем подкреплять события, которые соответствуют имеющемуся у нас восприятию («Почту доставили невовремя — я знаю, что никому нельзя доверять!»). Последние открытия в нейробиологии подтвердили, что наш мозг работает именно так. Это называется «подкрепление схемы». В конце концов мы все постепенно застреваем в определенных схемах или историях, в которых рассказываем о том, кто мы такие и как должны себя вести.

Возьмите пачку стикеров и поставьте таймер на десять минут.

Запишите слова, фразы и воспоминания, которые возникают в вашем сознании, когда вы думаете о следующем.

- «Быть чувствительным».
- «Что-то ощущать».
- «Страсть».
- «Эмпатия».

Пересмотрите написанное, а затем задайте себе следующие вопросы:

1. Какие из ваших мнений вы сформировали, пока росли, а какие — став взрослым?
2. Какие из этих посланий исходят от общества, а какие — от вашего окружения?

Например:

- Только слабые люди показывают свои чувства.
 - Мужчины не должны быть ранимыми.
 - Существуют положительные и отрицательные эмоции.
 - «Чувствительные» люди слабые.
3. Считаете ли вы, что вас «слишком много» для этого мира?
 4. Какие защитные стратегии вы используете, чтобы защитить себя от мира? Работают ли они?
 5. Что вы делаете, когда испытываете негативные эмоции, — погружаетесь в них или избегаете их?
 6. Считаете ли вы, что эмоции вам угрожают?
 7. Верите ли вы, что ваш мозг не может измениться, или считаете, что эмоциональную устойчивость можно натренировать?

Создаем надежную базу

Невозможно оставаться открытыми миру, если вы не чувствуете себя в безопасности. Ощущая угрозу, мы склонны замирать, сворачиваться, бороться или убегать. Поэтому первый шаг в тренировке открытости — это культивация внутреннего чувства безопасности.

Благодаря эмоциональной чувствительности вы не только реагируете на события более интенсивно, но и склонны дольше сохранять сильные эмоции. Вам может быть сложно восстановить эмоциональный баланс после кризиса. Если вы обнаружили, что вас затягивает в эмоциональную спираль и несет по ней вниз, к отчаянию, возможно, это происходит потому, что глубоко внутри вы не чувствуете себя в безопасности. Рассуждая логически, вы понимаете, что вашей жизни ничего не угрожает, но все равно можете ощущать, что уязвимы психологически. Иногда вы чувствуете себя не сильным взрослым человеком, а ребенком, которому нужны объятия и защита. Когда случаются неприятные события, вы не уверены, что вам помогут, если вы упадете. Отчаяние связано с отсутствием того, что психологи называют надежной базой внутри себя.

Психологические исследования показали, что дети, у которых есть тесная связь с близкими, способны доверять миру и использовать взрослых как надежную базу, которая также служит трамплином для безопасного исследования мира. В серии психологических экспериментов под названием «ситуация неизвестности» детей оставляли в комнате с игрушками, а родитель то заходил туда, то выходил. Исследователи наблюдали за реакцией детей, чтобы увидеть, как работает привязанность и как они справляются с травмой сепарации. Они выяснили, что дети, у которых были тесные отношения с родителями, реагировали не так, как остальные. Хотя они и демонстрировали признаки тревоги, когда родители выходили из комнаты, но, как только те возвращались, дети быстро приходили в себя и снова тянулись к взрослым. Они чувствовали себя достаточно уверенно, чтобы играть и исследовать окружение, пока родители тихо

сидели рядом. В отличие от них дети, не имевшие надежной базы, демонстрировали более сильный и длительный стресс, когда родители уходили, и, даже находясь в комнате, полной игрушек, были слишком напуганы, чтобы играть. Многие из них оставались недоверчивыми и встревоженными, даже когда родители возвращались⁶⁴.

Джон Боулби, сформулировавший теорию привязанности, установил, что все мы в любом возрасте живем счастливее всего, когда наша жизнь организована как серия длинных или коротких экскурсий, во время которых мы отступаем от нашей надежной базы, а потом возвращаемся к ней⁶⁵. Очень сложно быть смелым, зная, что вернуться тебе некуда. С юных лет мы полагаемся на наличие надежной базы, дающей нам эмоциональную свободу и смелость. Если она у нас есть, жизнь наполняется веселыми приключениями и напоминает катание на американских горках. Мы можем наслаждаться маршрутом, зная, что в общем и целом мы в безопасности и у нас есть «дом», куда можно вернуться. Если такой базы нет, неприятности надолго выбивают нас из колеи, и мы живем с чувством, что угрозы никогда не исчезнут. Однако взрослые люди должны создать себе базу сами. Это особенно сложно для тех, у кого ее не было в детстве.

Взрослый человек должен научиться заботиться о себе, подружиться со своими эмоциями и постепенно развить уверенность в том, что он может восстановиться после всего, что бы ни предложила ему жизнь. В своей книге «Бойся... но действуй!»^[21] Сьюзен Джефферс утверждает: страх — это убеждение, что вы не сможете справиться с тем, что произойдет, если вы начнете действовать. Поэтому, чтобы победить страх, нужно поверить в свою способность справиться со всем, с чем вы столкнетесь в жизни. Сходным образом в книге *Daring to Trust* («Смелость доверять») Дэвид Ричо⁶⁶ предполагает, что основа взрослого доверия, любви и близости — не вера Полианны^[22] «вы мне никогда не навредите», а уверенность «я доверяю себе во всем, что я делаю».

Если у вас будет надежная база внутри себя, вам не придется бороться со своими эмоциями, осуждать, отрицать или рационализировать их. Вы сможете полагаться на свою внутреннюю силу и больше не будете зависеть от крутых перепадов настроения. Начав доверять миру, вы будете знать, что выйдете из ситуации не полностью побежденными, даже если совершенно не уверены в себе. Вам больше не придется полагаться на одобрение и поддержку других: вы можете вернуться к себе. Наконец, вера в вашу способность преодолевать эмоциональный шторм создаст для вас «дом», некую часть вашей жизни, которая остается непоколебимой, несмотря ни на что.

Следующее упражнение заложит основу вашей надежной базы. Эта короткая медитация поможет вам вспомнить, как ощущается безопасность. Затем мы выясним, что питает и поддерживает вас, и из

этого вы сможете создать собственную надежную базу — физическую и психологическую.

УПРАЖНЕНИЕ: МЕДИТАЦИЯ ВАШЕГО МЕСТА СИЛЫ

Это упражнение на визуализацию поможет вам отыскать ощущение безопасности внутри себя и почувствовать ее эмоционально и физически. Консультанты и терапевты многие годы используют ее, чтобы помогать людям восстановиться после тяжелых травм. Это эффективное упражнение помогло многим людям, страдавшим от отсутствия стабильности внутри себя.

1. Найдите относительно спокойное место и расслабьтесь.
2. Для начала представьте себе место, где вы ощущаете себя в безопасности. Если слово «безопасное» кажется вам слишком сильным или такое место сложно вспомнить, не переживайте: вы не одиноки. Вы можете просто представить себе место, где чувствовали себя относительно хорошо или спокойнее, чем обычно. Оно не должно быть идеальным. Это может быть место, где вы бывали в прошлом, во сне, или, как вариант, вы вообразите что-то абстрактное и символическое.
3. Теперь представьте обстановку этого мирного места. Вы сидите, стоите или, может быть, лежите? Прогуливаетесь или чем-то заняты? Возможно, вы одни или в компании. Или с вами ваш питомец. Что вы видите, оглядываясь вокруг? Обратите внимание на то, что попадаете вам на глаза, например цвета, различные формы, объекты, растения и так далее.
4. Сфокусируйтесь на звуках, которые слышите, включая тишину. Обратите внимание на дальние и близкие звуки, на громкие и едва заметные.
5. Теперь примухайтесь к запахам этого места.
6. Также обратите внимание на любые приятные физические ощущения в вашем теле, пока вы наслаждаетесь безопасностью. На чем вы стоите? Какова температура воздуха, ощущаете ли вы ветер, каково на ощупь все, что вы можете потрогать?
7. Позвольте себе полностью погрузиться в образы, звуки и ощущения вокруг вас. Вы можете побыть тут подольше, просто наслаждаясь местом и покоем.
8. Теперь, когда вы находитесь в мирном, безопасном месте, придумайте для него название. Это может быть одно слово или фраза, которые вы будете использовать, чтобы восстановить эту картину в любой момент.
9. Вы можете уйти когда захотите, просто открыв глаза и осознав, где вы. Проверьте, сможете ли вы сохранить чувство покоя, полученное в этом мирном месте, когда вернетесь к обычной жизни.

УПРАЖНЕНИЕ: ВОЗВЕДЕНИЕ СОБСТВЕННОГО АЛТАРЯ

Если вы находите идею воображаемого безопасного места слишком сложной или его образ ускользает от вас, можете начать с выявления внешних, осязаемых вещей, которые вас поддержат.

Создание вашей личной психологически и физически надежной базы может быть привязано к процессу строительства личного алтаря. Во многих духовных традициях личный алтарь представляет собой священное пространство, посвященное элементам, которые важны для вас и поддерживают вас. Это физическое место силы, где вы можете найти как спокойствие, так и вдохновение.

Возьмите дневник и задайте себе следующие вопросы.

1. В прошлом, когда вы волновались или утрачивали равновесие, что помогло, вернуло вас обратно к балансу?
2. Есть ли у вас утренние или вечерние ритуалы или привычки, которые приносят вам чувство стабильности?
3. Назовите некоторые вещи, которые гарантированно доставляют вам удовольствие.
4. Что остается неизменным для вас, что бы ни происходило (например, ценности)?
5. Что вы можете контролировать?
6. Что приносит вам радость?
7. В каких отношениях вы чувствуете настоящую любовь и заботу?
8. От кого и от чего вы получаете одобрение?

Составьте список того, что дает вам ощущение стабильности. Это могут быть вещи, которые приносят вам удовольствие или чувство баланса. Они могут быть мелкими или значительными, обыденными или духовными. Например, это может быть как утренний кофе, который всегда приносит вам удовольствие, так и ваши отношения с Богом или иным духовным идеалом. Лучше всего, если эти вещи принадлежат к разным категориям, поскольку опасно полагаться только на что-то одно, например на вашего партнера.

Запишите эти вещи на листе бумаги и поместите его на видное место, чтобы напоминать себе: неважно, что происходит в мире, — у вас есть надежная база.

Как подружиться со своими эмоциями

Эмоционально чувствительные люди сильнее прочих реагируют на жизненные взлеты и падения. Благодаря глубине эмоций вы осознаёте реальность более полно и испытываете особенно сильную привязанность к местам, людям и ситуациям. Течение жизни — люди и эпохи уходят, отношения заканчиваются — может причинить вам

сильную боль. Как писала Элейн Эйрон, автор «Высокочувствительной личности», «высокая возбудимость и сильная эмоциональная реакция — это два факта жизни чувствительного человека»[\[23\]](#). Эти качества лежат в основе вашей природы, и, хотя порой это больно, ваша способность так много видеть и чувствовать также служит основой вашей цельности и моральной чувствительности. Вам может быть сложно поступать как все — отрицать, отбрасывать или приглушать сильные чувства. Когда в вашей душе зарождается тревога, вам очень сложно избавиться от нее, вы погружаетесь в беспокойство до тех пор, пока проблема не будет решена. Ваши друзья и домочадцы могут посоветовать «не думать слишком много», сказать «утро вечера мудренее» или порекомендовать «выпить и развеяться». Эти временные стратегии могут помогать им, но вы продолжаете мучиться. Дело в разнице устройства мозга, а не в каком-то дефекте. Но другим людям вы можете казаться невротичным и даже одержимым человеком. К сожалению, сегодня мы живем в культуре, боящейся эмоций, поощряющей приглушать чувства, особенно те, что воспринимаются как «негативные».

Иногда ваша чувствительность вызывает настолько сильные эмоциональные волны, что разум к ним не готов. Чаще всего эти эмоции пытаются вам что-то сказать, они приходят, чтобы служить вам, даже если в этот момент не выглядят дружественными. Эмоции, если расшифровать слово[\[24\]](#), — это энергия в движении. Каждая эмоция обладает собственным энергетическим потенциалом и выполняет определенную функцию. Отсутствие эмоций приносит не мир, а депрессию. Противоположность счастья — не несчастье, а апатия. По сути, определение клинической депрессии — это мир без цвета, лишенный энергии. Иными словами, эмоции — источник нашей витальности, признак наполненности жизни. Поэтому, вместо того чтобы пытаться избавиться от них, мы узнаем, как принять их, подружиться с ними, управлять и овладеть ими.

Истинные чувства возникают естественным образом, и нам сложно контролировать то, что может прийти в любой момент. Если вы не уверены, что можете совладать с силой своих переживаний, будете чувствовать себя так, словно вы все время на страже, перед выбором «бежать или драться».

Если вы чувствовали себя жертвой собственных эмоциональных бурь, идея подружиться с вашими эмоциями может показаться недостижимой целью. Не находя безопасности и стабильности внутри себя, постоянно уносимые эмоциональными подъемами и спадами, вы живете с ощущением беспомощности.

Вам нужна не только физически и психологически надежная база, вам нужна также и база эмоциональная. Чтобы найти этот приют, этот внутренний мир, нам нужно обрести глубоко скрытое ощущение привольного покоя, который не способен поколебать эмоциональные подъемы и спады, происходящие на поверхности. Это нельзя путать с

подавлением чувств, апатией или отстраненностью. Фактически это нечто совершенно противоположное: убежище внутри вас дает вам стабильность и силу, которая делает ваше присутствие в мире ощутимее, ваше терпение и связи с миром — крепче. Это позволяет вашему сердцу оставаться открытым.

Идея открытости эмоциям не нова. Веками духовные практики различных традиций работали над ней с помощью тренировки осознанности. Сегодня «осознанность» стала модным словом. Западная психология заимствовала эту идею совсем недавно, это древняя практика, признанная в ряде восточных учений, включая буддизм, даосизм и йогу. Появляется все больше доказательств того, что это эффективный способ уменьшить стресс, увеличить радость и углубить самопознание, расширить эмоциональный интеллект и починить различные бесполезные эмоциональные, сознательные и поведенческие схемы.

Осознанность можно определить множеством способов, но все они, по сути, сводятся к одному: необходимо обращать внимание на текущий момент, стараясь культивировать любопытство и сострадание. Вопреки типичным заблуждениям осознанность можно практиковать как в рамках медитации, так и вне их. Она может принимать ряд различных форм, от «формальных» практик, таких как сидячие упражнения на дыхание, до других, направленных на культивирование продолжительной осознанности в повседневной жизни.

Многие считают, что все эти люди, неподвижно сидящие на ковриках для медитаций, достигли состояния блаженства, которое, возможно, очень далеко от вашего личного опыта. Это может привести вас к выводу «я не могу медитировать» или «у меня не получается». Но если вы спросите любого, кто практикует осознанность регулярно, вы узнаете, что их реальность очень далека от абсолютной осознанности. Разум, особенно у эмоционально чувствительных людей, постоянно занят, полон мыслей, планов, воспоминаний и мнений — это совершенно естественно. Суть осознанности заключается не в том, чтобы избавиться от всех мыслей и чувств, но в том, чтобы создать пространство для них, куда вы сможете приходить и уходить, так что вы не будете больше чувствовать себя так, будто они вами овладели. Задача в том, чтобы практиковать осознание своих эмоций, вместо того чтобы застревать в них.

Упорно и постоянно практикуя осознанность, вы вырастите в себе устойчивость, которая позволит вам относиться к бушующим в вас эмоциям мягче и добрее, с открытым сердцем. Тогда вы будете готовы разрушить барьеры между вами и миром, державшие вас в изоляции и одиночестве.

УПРАЖНЕНИЕ: УЧИМСЯ ДРУЖИТЬ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Вопреки городским мифам практика осознанности — это не многочасовое сидение на неудобной циновке под звуки «о-ом-м-м». На самом деле вы можете попробовать получить такой опыт прямо здесь и сейчас.

1. Выберите неприятное чувство и назовите его так, как зовете обычно (это может быть «страх», «злость», «стыд»).
2. Успокойте разум при помощи дыхания. Обратите внимание на желание избежать неприятных ощущений. Возможно, вы заметите, что мозг не замолкает: он может осуждать ваши чувства, пытаться дать им объяснение или избавиться от них. Это естественно. Посмотрите, удастся ли вам мягко вернуть разум на место, не обвиняя себя за то, что отвлеклись.
3. Будьте внимательны к мыслям, которые приходят вместе с чувствами, например «я раздражен». Затем проверьте, можете ли вы воздержаться от этих мыслей.
4. Переключите мысли с описания от первого лица на нейтральное. Например, с «я раздражен» на «это раздражение».
5. Даже если вам все еще неприятно, поверьте, ваши чувства не враждебны. Когда мы впервые пробуем успокоить наш разум и присмотреться к тому, что в нем проявляется, вполне нормально, что сначала мы называем свои чувства и мысли «плохими» и хотим немедленно их прекратить. Мы можем даже начать винить себя за то, что у нас вообще были такие мысли.
6. Подумайте вот о чем: у вас есть эти мысли, потому что они нужны вам, чтобы жить в этом мире. Некая часть вас верит, что она должна оставаться начеку и держаться за эти идеи, чтобы эффективно функционировать. Она пытается вам помочь. Хотя ее поведение не выглядит полезным и логичным, поверьте, что она тут помощи ради. Проверьте, можете ли вы признать это, и вежливо скажите ей «спасибо».
7. Продолжайте выполнять упражнение еще несколько минут. Ваши чувства могут быть приятными, неприятными или нейтральными. У нас есть склонность избегать неприятного. Посмотрите, сможете ли вы в нем задержаться. Возможно, у вас получится сказать себе: «Всего еще одну секунду, еще одну секунду и еще одну...» — и вернуть осознанное внимание к своему дыханию. Если вы отвлекаетесь или снова обвиняете себя, вежливо оттолкните такие мысли.
8. Спустя несколько минут сделайте паузу и поздравьте себя с тем, что уделите время развитию доброты и открытости к себе. Вы начали культивировать эмоциональную устойчивость.
9. Поставьте перед собой задачу: начиная с сегодняшнего дня сантиметр за сантиметром каждый день усиливать толерантность к своим негативным эмоциям и неприятным событиям вокруг. Напомните себе, что все ваши страхи и тревоги идут от негативного опыта в прошлом. Однако неважно, что с вами

произошло, теперь вы в безопасности и можете вынести куда больше, чем думаете. У вас есть выбор: оставаться на связи с надежной базой, выбирать доброту и испытывать благодарность вместо страха. Вы можете внедрить эту практику в повседневную жизнь, говоря себе каждое утро: «Сегодня я постараюсь быть открытым ко всему, что я вижу, слышу и знаю, и относиться к этому по-доброму».

Вам также стоит чаще прибегать к осознанности в те моменты жизни, когда вы чувствуете потребность избегать, становиться немым и закрываться от мира.

Прислушиваемся к своим чувствам

Новая парадигма здоровья

Модель традиционной западной медицины склонна рассматривать здоровье с абсолютной, упрощенной точки зрения, которая редко принимает в расчет общее благополучие тела и личности. Традиционную медицину иногда называют аллопатией. Это слово пришло из греческого языка, где *allo* означает «другое». Она основана на предположении, что лечение болезни требует подавления любых ее симптомов. В этой модели симптомы рассматриваются как злокачественные проявления, которые нужно победить с помощью лекарств. Но, как вы, наверное, замечали, подавление симптомов зачастую приводит только к тому, что ваше тело, протестуя, демонстрирует еще больше симптомов. Такой подход не решает ключевой внутренней проблемы, но влечет за собой утрату доверия к мудрости тела и души.

Подход, ориентированный на болезнь, предполагает мышление, основанное на страхе. Многие из нас восприняли эту ментальность из культуры. В результате, когда мы испытываем какое-либо болезненное ощущение, мы, естественно, начинаем думать, что сделали что-то не так или с нами что-то не то.

Отложив аллопатическую модель в сторону, мы обнаружим, что человеческое тело обладает прирожденной способностью исцеляться и стремиться к гомеостазу (и достигать его). Это не новая идея: она старше, чем аллопатия, и многие века была ключевым течением в философии. Лишь недавно современная наука начала признавать, что наши тела способны к самоисцелению и саморегуляции. Чтобы убедиться, что мы как люди бесконечно адаптивны, взгляните на биологическое устройство клеток. Каждую секунду они работают над тем, чтобы привести нас к естественному состоянию равновесия. Каждая клетка — это живая, динамичная единица, которая постоянно приспосабливается и адаптируется к своему окружению в поисках баланса. Клетки не только исцеляют себя, но также восстанавливают и заменяют другие поврежденные клетки.

Взглянув на здоровье с такой точки зрения, мы сможем увидеть, что многие из «неприятных» ощущений — не что иное, как встроенные механизмы, помогающие нам справляться с внешними стрессорами. Когда вас тошнит, на самом деле тело пытается исцелиться, выбросив токсины. Неприятные симптомы — это попытки тела справиться с новыми стрессорами и победить инфекцию. Недомогание, таким образом, не означает, что с вами что-то неправильно, но доказывает, что тело работает, восстанавливая баланс.

Теперь подумайте: а что, если наша психика работает так же? Что, если, как и в случае с телом, устройство разума совершенно? Все эмоции несут в себе важную для выживания информацию. Исследования мозга показали, что, когда люди не могут испытывать эмоции из-за болезни или травмы, они также лишаются возможности принимать решения, вступать в социальные взаимодействия и жить значимой жизнью⁶⁷. Возможно, боль и потери — не просто часть человеческого существования, но важный ингредиент любого роста, трансформации и регенерации. Способность изменить отношение к своим проблемам — существенная часть такого роста.

Как бы сложно с ними ни было, эмоции — ваши союзники. Гнев учит вас упорству и помогает определить границы, грусть — врата к сопереживанию и близости, печаль помогает вам отпустить то, что нужно отпустить, чтобы освободить место для нового, тревога сообщает, что вам важно, а зависть заставляет взглянуть на то, что вы отрицаете в себе.

Фактически даже ваше «проблемное поведение» часто указывает на нечто достойное уважения в вашей чувствительной натуре. Зависимость от удовольствий, например от еды, помогает вам контейнировать повышенную возбудимость и показывает, сколько радости и наслаждения вы получаете от жизни. Трудоголизм — индикатор вашей увлеченности. Хроническую тревогу рождает экзистенциальное желание полностью реализовать свой потенциал и выразить любовь к жизни. Все симптомы в некотором роде являются приглашением к самовыражению. Расшифровав их смысл, вы сможете направить энергию на рост и развитие.

Как и тело, душа разумна, она корректирует себя сама и всегда стремится к цельности. Ваша психологическая система бесконечно гибка и благодаря своей креативности разработала стратегии, которые подсказывают вам, как расти, и помогают выживать.

Поэтому даже в самые сложные моменты жизни пытайтесь менять свою установку воспринимать все «дурное» как неизменное. Вместо того чтобы критиковать и сопротивляться, посмотрите, не найдется ли у вас время обдумать возможные сообщения, которые получаете: ваши проблемы могут служить важной цели, которую вы пока не увидели.

Старая парадигма линейна и гласит, что симптомы плохи и должны быть уничтожены. Новая парадигма говорит, что проблемы — это сигналы, которое подает нам наше «я», подсказывая, что пора меняться. Ваш образ жизни мог быть полезным и функциональным прежде, но теперь он отжил свое и начал мешать. Вы мудры и стремитесь к цельности и росту. Глубина ваших чувств не исчезнет, но, осознав, что эти эмоциональные кризисы — естественная часть, а не симптомы «болезни», вы можете почувствовать, что крепче стоите на ногах, преодолевая взлеты и подъемы жизни. Когда вы осознаете свою способность исцеляться и процветать, вы достигнете спокойствия, достаточно устойчивого, чтобы изменить течение вашей жизни и миссию. Мартин Лютер Кинг-младший говорил^[25]: «Человеческое спасение лежит в руках творчески неприспособленных»⁶⁸.

УПРАЖНЕНИЕ: ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СВОИМ ЭМОЦИЯМ

У всех эмоций свои задачи, даже у так называемых негативных. Они играют существенную роль в нашей жизни, мотивируя нас, готовя к необходимому поведению и сигнализируя о наших потребностях и желаниях.

1. Подумайте о случаях, когда эмоции подталкивали вас к необходимым действиям. (Например, чувство тревоги из-за необходимости принять решение могло быть знаком, что вы недостаточно готовы или что вам нужно больше информации для верного выбора. Тревога может побудить вас к действию: просьбе о помощи, сборе сведений, изучению всех вариантов и так далее.)
2. Когда в последний раз эмоции помогли вам преодолеть препятствие или побудили вас к необходимым переменам? (Например, раздражение, испытанное на работе, заставило вас высказать свое мнение.)

В течение следующей недели, заметив появление эмоции, обдумайте возможные послания, содержащиеся в ней. Вот некоторые подсказки и идеи. Список неполный, в любом случае руководствуйтесь в первую очередь не им, а своими ощущениями.

Гнев

- Кто-либо нарушил мои права или границы?
- Мои потребности игнорируют или осуждают?
- Какие границы мне нужно установить или восстановить?
- Не нужно ли мне изменить какие-то из моих правил поведения или общения?

Тревога

- Достаточно ли мне ясно, что я контролирую, а что — нет?
- Готов ли я контролировать то, что могу в данной ситуации контролировать?
- Хватает ли мне информации о ситуации? Какие еще действия мне нужно предпринять?
- Если что-то вышло из-под контроля, могу ли я избавиться от привязанности к определенному результату?
- Чего я больше всего боюсь?

Страх и паника

- Существует ли реальная угроза в настоящий момент или я переживаю страх из прошлого?
- Нет ли у меня застывшей во времени психологической травмы, которая должна быть исцелена?
- Как я могу защитить себя сейчас, будучи взрослым человеком?

Грусть

- Что мне нужно оплакать и отпустить?
- Не цепляюсь ли я за мечту, отказываясь отпустить то, что нужно отпустить?
- Как мне жить полной жизнью в настоящем и принять то, что ждет впереди?
- Может быть, мне одиноко и надо встретиться с кем-то?

Фрустрация

- Какие мои ожидания не реализовались?
- Не повторяю ли я один и тот же поведенческий цикл или тип отношений?
- Могу ли я изменить способ, которым транслирую свои потребности, или изменить свои ожидания?
- Какие ресурсы или поддержку мне нужно найти, чтобы изменить свой путь?

Бесчувствие и скука

- Может быть, мне не хватает стимуляции в каких-то сферах жизни?
- Не избегаю ли я мыслей на определенные темы или определенных чувств?
- Не использую ли я отстраненность и апатию для самозащиты?
- Что я могу сделать более осознанно прямо сейчас?
- Что я могу сделать, чтобы лучше ощутить жизнь?

Радость

- Это сиюминутное удовольствие или оно ведет к устойчивому счастью? (Может быть и то и другое.)
- Что еще можно сделать, чтобы усилить надежду, восторг и оживление?
- Указывает ли моя радость на мое призвание?
- Что моя радость говорит о моих ценностях?
- Не привязываюсь ли я слишком сильно к удовольствиям и не боюсь ли того, что они закончатся?
- Как я могу убедиться в том, что оставляю в жизни место и время для игры и творчества?

Седлаем волны перемен

Одно из главных препятствий, которое мешает нам оставаться открытыми перед собой и другими, — жестокая критичность по отношению к себе. Сперва, когда мы переживаем разочарование или кризис, мы неизбежно ощущаем боль, разочарование, страх и так далее. Часто после этого мы добавляем еще один уровень страдания, борясь с этими чувствами: осуждая их, обвиняя их, отрицая их, веря, что мы «не должны» их испытывать. Вместо того чтобы сострадать себе, как мы сострадали бы другу, мы становимся худшими своими врагами.

Многие эмоционально чувствительные люди относятся к себе негативно и склонны полагать, что они сделали что-то не так или с ними что-то не то. Когда происходит что-то плохое и внутри поднимаются боль или гнев, вы можете услышать, как внутренний критик произносит: «Почему я такой чувствительный?», «Не стоит устраивать из этого драму» или другие фразы вида «мне нельзя». Эти негативные мысли привило нам отношение общества к меньшинству, оценки окружающих, и каким-то образом мы усвоили их как свои.

Возможно, нас пугает отсутствие контроля над своей жизнью, и поэтому крошечные боязливые «я» заводят эти внутренние диалоги, чтобы обрести некоторое подобие такого контроля. Часть нас верит в то, что, если мы будем достаточно критиковать себя, это не позволит плохому произойти. Хотя это и больно, и неэффективно, часть нас лучше поверит в то, что плохое случилось по «нашей вине» — по крайней мере, это знакомый мотив, — чем взглянет в лицо невыносимо непредсказуемой природе жизни и признает нашу беспомощность перед ней. К сожалению, привычная нам «зона комфорта» вовсе не комфортабельна. Именно из-за попыток контролировать и находить покой в мысленных объяснениях и обвинениях мы застреваем в своих эмоциях и закрываемся от мира.

Реальность заключается в том, что, если мы позволим эмоциям проявиться и проживем их, в большинстве случаев это займет несколько минут. Ученые выяснили, что причина, по которой мы долгое время страдаем от мрачного настроения или тревоги, состоит в том, что мы

продолжаем подпитывать энергию этих эмоций с помощью внутреннего диалога, напряжения и тревоги по поводу того, что мы должны чувствовать и что не должны. То, с чем мы боремся, сохраняется. По сути, то, что мы делаем, снова и снова воскрешает первоначальную эмоцию, и внутренний диалог начинает звучать как заезженная пластинка.

Известный духовный учитель Пема Чодрон[26] советует «отпустить свою историю, но сохранить энергию»⁶⁹. Если вы можете отделить свои мысли и суждения от чистого, животного аспекта вашего опыта, то увидите, что эти сильные чувства не что иное, как энергия, которая должна пройти сквозь вас. И хотя цель состоит не в том, чтобы заставить чувства уйти, если вы сможете задержаться в них, то обнаружите: по природе своей так или иначе они изменятся сами.

Формировать эмоциональную устойчивость значит практиковать беспристрастное наблюдение за своей первой реакцией, не добавляя к ее оценке дополнительных слоев осуждения, страха и отрицания. Боль и разочарование в жизни неизбежны, и наша цель — их не отягощать. Вместо этого вы можете найти почву под ногами, признав, что перемены — единственная константа в жизни, и начав рассматривать всякий опыт, хороший или плохой, как строительные блоки человеческой жизни.

Наблюдая за природой, мы увидим, что всё, включая неприятные эмоции, приходит и уходит, и наше восприятие не так твердо и устойчиво, как кажется. Мы можем обнаружить сходство изменчивой сути наших эмоций с природой. Времена года сменяют друг друга. Лист, начиная распускаться, уже находится на пути к разложению. В рамках нашего языка, когда мы говорим «осень» или «зима», мы думаем о них как об устойчивых явлениях, но на самом деле невозможно указать точный момент, когда осень превращается в зиму. То же самое можно сказать о нашем мышлении и чувствах. Возникающая мысль скоро исчезнет, если вы не подзарядите ее негативом. В тот момент, когда приходят плохой день, плохой период, плохой опыт, они уже собираются уходить.

Один из способов применить эту мудрость в обращении с интенсивными эмоциями — сфокусироваться на чистом чувственном опыте. Мы можем просто обратить внимание на то, что философы называют первичными (размер, форма, масса) и вторичными (цвет, звук, запах, вкус) качествами того, что происходит. Когда элементы собираются в формы, они в то же время распадаются и разрушаются. Смотрите на свои чувства, пока они не утратят свою форму и структуру, растворятся и, наконец, покинут вашу систему. Постарайтесь не цепляться ни за какие чувства или восприятие слишком крепко и поверьте, что, какими бы неприятными ни были события и ощущения, все проходит.

УПРАЖНЕНИЕ: ИССЛЕДОВАНИЕ ЧУВСТВЕННОГО ОПЫТА

1. Выберите время и место для этого упражнения. Направьте внимание внутрь и изучите свое тело сверху донизу. Исследуйте все физические чувства или эмоции, которые испытываете: они могут быть приятными, неприятными или нейтральными. Вам может быть сложно ощутить хоть что-то, и это тоже нормально. Просто прислушайтесь к ощущению отсутствия.
2. Теперь сознательно вспомните немного неприятное чувство. Это может быть слабое раздражение, незначительная тревога или грусть, вызванная физической болью. Если вы новичок в этой практике, лучше начать с чего-то попроще.
3. Сознательно обратите свое внимание на любой «сюжет», который подкрепляет или усиливает неприятное чувство. Например: «Я раздражен, потому что женщина рядом со мной говорит слишком громко». Или: «Моя боль никогда не прекратится». Когда вы задумаетесь о сюжете, он обычно усиливается и приводит к новым мыслям и даже новым чувствам: злости, страху, возмущению. Эти чувства могут вызвать новые мысли, и цикл продолжится. Какие бы мысли или убеждения ни подзаряжали ваш цикл, просто отметьте их без осуждения.
4. Если вы отследили поток мыслей, постарайтесь отделить их от чистого, основанного на ощущениях опыта. Вместо того чтобы вдаваться в содержание мыслей и позволять им бесконечно подкреплять себя, переведите внимание на энергетическое и чувственное содержимое своих чувств. Какого рода телесные ощущения появляются у вас, когда вы углубляетесь в чувство? Есть ли какое-то одно, которое требует вашего особого внимания? Если возникает более одного ощущения, выберите одно и изучите его качества.
 - Оно теплое или холодное?
 - Подвижное или застывшее?
 - Как вы можете описать его цвет, форму, текстуру?
 - Можете ли выразить его визуальным символом или образом?
5. Изучая это ощущение, смотрите, как оно меняется, пусть даже слабо и медленно. Если этого не происходит, ничего страшного. Цель не том, чтобы что-то сделать с ощущением или заставить его уйти, а в том, чтобы просто быть с ним и наблюдать, как это работает.
6. Продолжайте наблюдать преходящую природу ваших ощущений так долго, как сможете, или пока оно не рассеется.
7. Наконец, определитесь с намерениями на будущую неделю. Подумайте, сможете ли вы использовать каждую поднимающуюся эмоцию как шанс усилить свою эмоциональную устойчивость. Напомните себе, что эмоции не несут угрозы — это просто энергии: уделяйте внимание физическим ощущениям, которые проходят сквозь вас, когда вы чувствуете их, даже если они неприятны. Вы можете сказать себе: «Прямо сейчас через меня проходит

очень сильное чувство. Я ощущаю жар в сердце, оно почти что болит».

Несмотря на болтовню сознания («Мне конец», «Я не смогу это пережить»), напоминайте себе, что эти энергии абсолютно безопасны. Позвольте им проходить сквозь вас, чтобы они могли, наконец, уйти. Даже если ощущения очень сильные, рассматривайте это как знак того, что вы живы. Вы не обязаны любить и одобрять то, что делают с вами ваши чувства. Вы можете даже сказать: «Мне это не нравится, я это не одобряю, но это есть. Я учусь это принимать».

Постепенно вы увидите, что вам не нужно бояться энергий, которые вы ранее обозначали как «плохие». Это просто энергии. Это просто ярлыки. Эти эмоции не будут длиться вечно, если вы не зарядите их с помощью непрекращающегося внутреннего диалога.

В конце концов, вы «оседлаете волны» взлетов и падений жизни. Как говорит Джон Кабат-Зинн^[27]: «Ты не можешь остановить волны, но ты можешь их оседлать!»^[28]

Открываемся жизни

После того как вы сформировали некое внутреннее пространство, чтобы дать своим эмоциям приходить и уходить, вы готовы открыться миру вокруг вас и событиям, которые происходят в жизни.

Разум склонен фиксироваться на идее того, как все должно быть устроено. Но жизнь полна сюрпризов. События неизбежно заканчиваются, люди умирают, объекты разрушаются. Реальность такова, что не все люди способны любить и достойны доверия, и жизнь не всегда справедлива. Как бы мы ни старались контролировать события, у нас это не получается. Несмотря на наше острое желание быть уверенными в чем-либо, жизнь в основном идет по сценариям, неподвластным нашему контролю.

Чтобы научиться плыть по течению, необходима практика. До того как мы осваиваем этот навык, наша врожденная реакция на поток событий — цепляться за уходящее и отказываться отпускать то, что движется к концу. Даже если мы не осознаём этого, большинство из нас пытается избежать признания собственной фундаментальной беспомощности. Так как представление о будущем дает нам ощущение власти, мы начинаем думать, какими «должны быть» вещи, и определяем свои предпочтения. Однако, если мы позволяем себе заикнуться на том, что «должно» или «не должно» случаться, жизненные сюрпризы становятся угрозой. Мы забываем о том, что ожидания и предпочтения — всего лишь продукт нашего разума, основанный на имеющейся у нас ограниченной информации. Мы забываем, что имеем ограниченный обзор и что существуют неподконтрольные нам силы, действующие вне нашей сферы знаний.

Фактически то, что мы считаем полезным, нам не помогает, а то, чего мы хотим, нам не нужно. Когда мы пытаемся бороться с жизнью, вместо того чтобы покориться ее естественному потоку, мы испытываем разочарование и фрустрацию.

Мы должны открыться жизни не для того, чтобы изменить мир по своему желанию, а чтобы развить свою способность принимать его таким, какой он есть. Философ Джидду Кришнамурти как-то сказал: «Вы хотите знать, в чем мой секрет? Я не возражаю против того, что происходит».

Тренируясь открываться, вместо того чтобы замыкаться, мы приветствуем безграничные возможности жизни и освобождаемся от потребности держаться за то, что считается хорошим, и отталкивать то, что считается плохим. Согласно буддистской традиции, нас улавливают «восемь мирских ветров»: похвала и обвинение, успех и провал, удовольствие и боль, слава и позор^[29] 70. Сопротивление потоку жизни укрепляет ваш ограниченный взгляд на себя, подпитывая убежденность в том, что жизнь невыносима из-за вашей чувствительной натуры. Освобождение от страхов и тревог, основанное на вере, что мир даст вам желаемое, краткосрочно. Настоящую свободу приносит убежденность в том, что не важно, каким будет результат: вы либо справитесь с ним, либо вырастаете благодаря ему. Вместо того чтобы привязываться к определенному результату (например, я хочу именно эту работу, именно этого человека), вы можете сфокусироваться на росте благодаря повышению адаптивности. С помощью регулярных тренировок вы сможете испытывать удовольствие, не цепляясь за него и не беспокоясь о его окончании, и чувствовать боль, не подкрепляя ее.

То, что я называю «практикой» открытости жизни, это скорее настрой, ментальность, подход к жизни и ее вызовам, а не то, что вы «делаете». Думайте об этом не как об одноразовом событии, а как о намерении, с которым вы культивируете дружелюбное отношение к миру и любовь к нему. Вместо того чтобы тратить энергию на сопротивление реальности, вы приветствуете происходящие изменения и события, мирно существуете с ними и позволяете им изменять вас. В конце концов, вы почувствуете себя более свободными, расширив предел приемлемого для вас жизненного опыта.

Вы останетесь все таким же сверхчувствительным, болезненно восприимчивым и остро ощущающим окружающий мир человеком, но вместо того чтобы оценивать мир как угрозу, вы будете рассматривать его как полную возможностей игровую площадку, которая позволит вам развиваться, адаптироваться и становиться более устойчивым.

УПРАЖНЕНИЕ: ИСПОЛЬЗУЕМ МОМЕНТ ОТКРЫТОСТИ

1. Выберите момент, когда изменилась ваша точка зрения на что-либо, включавшее боль или отвращение к себе или другим. Это

момент, когда кто-то обидел вас, но вы решили простить обидчика, или когда вы изменили какое-то устойчивое убеждение о себе и сочувствовали себе. Не надо искать что-то весомое, для открытости достаточно сдвига в мыслях или восприятии. То, что изначально выглядело как жестокость, провал, оскорбление, превратилось в критически важный обучающий момент или ценное воспоминание, так как общую картину происходящего мы часто видим лишь спустя какое-то время.

2. Изучите то, что помогло вам испытать этот сдвиг. Предпосылкой может быть что-то незначительное или, наоборот, серьезное. Возможно, на вас повлияла природа, стихотворение или песня. Возможно, у вас изменилось настроение, потому что вы вспомнили все хорошее, что связано с человеком рядом с вами. Или, может быть, вы неожиданно смогли осознать всю хрупкость людей, которые вам навредили.
3. Теперь обратите внимание на ощущения вокруг области сердца, попробуйте почувствовать пространство внутри грудной клетки. Представьте, что вы вдыхаете и выдыхаете сердцем. Если вы будете внимательны к происходящему, то обнаружите часть тела теплой, расширяющейся, ожившей. Это чувство тепла и страсти лежит в основе вашей чувствительности и личности в целом. Эмоциональные спады и подъемы — просто пролетающие облака, но то, что заставляет их двигаться, остается неизменным. Настройтесь на свои ощущения и почувствуйте, каково это — перейти от жесткой и постоянной установки, уйти от страха и злости к любви и состраданию.
4. Теперь вспомните другой момент, ситуацию или человека, к которым вы в настоящий момент испытываете негативные чувства. Обдумайте следующие утверждения. Вы можете высказать мысли вслух или записать их.
 - «Прямо сейчас я думаю, что это негативное событие. Но я открыт вероятности, что может быть и наоборот».
 - «Хоть я не знаю, каковы дары или уроки этого события, я открыт к осознанию его ценности».
 - «Возможно, мой негатив — знак того, что я воздерживаюсь от любви и эмпатии. Возможно, этот человек пришел в мою жизнь, чтобы дать мне возможность роста или исцеления. Либо это происходит для того, чтобы я начал замечать повторяющиеся в моей жизни схемы, которые нужно изменить».
 - «Жизнь требует от меня принять более широкую точку зрения, подняться над текущей ситуацией и перестать воспринимать происходящее поверхностно».
 - «Пусть это раздражает/удручает/тревожит и я не знаю, что и как, но я выбираю верить, что в этом опыте есть какая-то ценность».

- о «Я выбираю открытость различным возможностям и перспективам в этой области».
5. Расслабьтесь и позвольте этим мыслям проникнуть в ваше подсознание. Делать такого рода ментальные упражнения — все равно что сажать семена. Поверьте, что семя мудрости однажды прорастет, незаметно, помимо вашей воли.
 6. Наконец, поздравьте себя: вы потратили время на то, чтобы воспитать психологическую гибкость и устойчивость.

Учимся доверять жизни

Проще пообещать себе практиковать открытость к жизненным спадам и подъемам, чем начать это делать. Но для многих людей пропуском к эмоциональной устойчивости становится возрождение доверия чему-либо большему, чем они сами.

В последние годы ученые и психологи начали признавать роль веры в обеспечении нашего благополучия. Эмпирические исследования показали, что наличие у человека некоего доверия к чему-либо большему, чем он сам, помогает справляться со стрессовыми факторами, такими как природные катастрофы, болезни, потери и расставание с любимыми. Суть веры не том, чтобы молиться божеству, но в том, чтобы верить: наши жизни разворачиваются в соответствии с неким благотворным космическим порядком, который мы не способны осознать. Как подсказывал нам Стив Джобс, «вы не можете соединить точки, глядя вперед, вы можете соединить их, только глядя назад. Так что вы должны верить, что точки каким-то образом соединятся в вашем будущем»⁷¹.

Доверие жизни — не теория, а постоянная практика. Вам придется углубиться в себя, найти источник, которому вы доверитесь, который станет вашим проводником в этом запутанном, непредсказуемом мире. Некоторые называют этот источник Богом, другие — Вселенной, божественным духом или просто высшей силой. Все духовные практики культивируют смирение, отказ от контроля, говорят, что «все осмысленно», советуют покориться Божьему плану, карме или высшему порядку. Важно, чтобы вы нашли слова, которые отзываются в вашей душе. Даже если разум еще не может воспринять этого, вы способны поверить, что кто-то или что-то обо всем позаботится. Таким образом, духовность заключается не в религии, а в вере в высший порядок вещей.

Наука доверия жизни может потребовать, чтобы вы исцелились от сценария парентификации. Многие эмоционально чувствительные и одаренные люди автоматически берут на себя роль «маленького взрослого» в семье. Парентификация возникает, когда ребенок попадает в положение, где должен расти «слишком быстро». На него возложена слишком большая ответственность или он вынужден стать родителем своим родителям (подробнее в [главе пятой](#)). Одаренные дети

автоматически берут на себя эту роль в силу своей природной компетенции. Родственники многих высокоэмпатичных детей, способных к состраданию и отличающихся необычной глубиной восприятия, часто опираются на них эмоционально. Парентифицированные дети часто вырастают крайне бдительными и чрезмерно ответственными. Они привыкли всегда убеждаться в том, что все в порядке, и отвечать за реализацию не только своих потребностей, но потребностей окружающих. Они запрограммированы чувствовать, что, если отпустят штурвал всего на минуту, все рухнет.

Когда случается что-то плохое, отпустить происходящее и открыться бесконечным возможностям жизни бывает тяжелее всего, но это необходимое решение для эмоционально чувствительного человека. Многие из нас с трудом отдают контроль, так как глубоко убеждены в том, что мы должны усердно работать, чтобы получить все, что нам нужно, и страдать, потому что ресурсов в мире не хватает. Окружающий мир приучает нас к мысли, что жизнь нелегка. Нужна постоянная осознанная тренировка, чтобы перенастроить ум. Нам потребуются смирение и терпение, которые достигаются с помощью непрерывных попыток отказа от жестких убеждений. Обычно это проще сделать в «хорошие времена». Какими бы развитыми мы ни были, часть нашего мозга — лимбическая система — все еще во многом функционирует на примитивном уровне. Она легко пугается, постоянно тревожится и имеет склонность к негативу. Это наш мозг млекопитающих, который ради выживания будет пинаться, кричать и паниковать, потому что путает духовное смирение с угрозой вреда. Забавно, но нередко именно покорность и смирение — единственное, что работает, когда вы исчерпали все остальные способы торопить, желать, беспокоиться и бороться.

Некоторые ситуации не смогут разрешиться, пока вы не передадите их некой невидимой силе, находящейся за пределами вашего восприятия. Если вы боретесь с определенным аспектом своей жизни или личности и исчерпали все возможные способы что-либо изменить, но так ничего и не достигли, возможно, пришло время попробовать эту практику — поверить, что все произойдет так, как нужно, когда придет время. Как и всё в природе, человеческая жизнь также проходит через сезоны и циклы. Возможно, еще не время для урожая. Вы же не станете просить, чтобы дерево стало выше, чем оно есть, а цветок изменил цвет, так зачем требовать этого от себя?

УПРАЖНЕНИЕ: КОРОБКА ДОВЕРИЯ

Вот простое упражнение, с помощью которого вы можете уже сегодня начать отпускать события и доверять жизни. Оно появилось благодаря писательнице Тоше Силвер. Тоша отправляет все порожденные тревогой проблемы, нерешенные вопросы и все поводы для беспокойства в так называемую божью коробку⁷². Она просто

записывает то, что ее волнует, на листе бумаги, кладет его в коробку и благодарит за будущие прекрасные решения проблем, пусть она их еще и не знает.

Упражнение отличается от стандартной когнитивной техники «тревожная коробка» (которое само по себе полезно). Это шаг вперед в духовном развитии, он позволяет достичь невозмутимости, а не просто временного облегчения. Каждый лист бумаги, который вы кладете в коробку, как бы голосует за вашу веру в жизнь и себя. Если делать так постоянно, эта практика позволит натренировать и перестроить ваш мозг. Вы можете использовать этот ритуал, чтобы научить свой мозг млекопитающего успокаиваться и постепенно снизить потребность все знать, контролировать и рваться к нужным результатам. Другой дополнительный плюс этой практики заключается в том, что со временем вы соберете убедительные доказательства того, что проблемы действительно разрешаются (это нередко случается, когда вы пользуетесь преимуществами отсрочки). Когда вы заглянете в коробку спустя несколько недель или месяцев, даже ваше рациональное левое полушарие, утверждающее, что верит только тому, что видит, смирится.

Умение открываться жизни приносит немедленные и длительные улучшения. В конечном счете ваша цель — достичь уверенности в том, что все скорее происходит «через вас», чем производится «вами». Когда вы освободитесь от постоянного страха, тревог и импульсов, порожденных инстинктом выживания, вы освободите место для той работы, которая имеет реальный смысл, — для движения к самоактуализации. Возможно, она заключается в том, чтобы стать лучшим возлюбленным, родителем, другом, творческим человеком, возможно, в том, чтобы задействовать врожденные дарования и полностью раскрыть свой потенциал. Способность доверять жизни приносит не мимолетное счастье и гедонистическое удовольствие, а мир в душе и продолжительную радость.

Глава 10

Заявляем о себе

Возвращаем свое истинное «я»

Сколько лет вы пытались стать «своими», несмотря на все неудачи? Скольким вы пожертвовали и как много неудобств пережили, чтобы стать такими же, как все?

Порой веления сердца и сила переживаний воспринимались как недостаток или бремя, от которых вы предпочли бы избавиться. Пытаясь отрицать свои дарования и заглушить собственный голос, вы могли

забуксовать, пытаясь доказать себе и другим, что можете быть «нормальным» и «таким, как все». Однако, чтобы освободиться, вы должны найти свою правду: место, где, опираясь на свою уникальность, вы не будете сомневаться в том, кто вы.

В этом разделе мы обсудим, что значит жить свободно и естественно, будучи эмоционально чувствительным и одаренным человеком. На протяжении всей истории философы, теологи, социологи и другие мыслители исследовали идею аутентичной жизни. Хайдеггер, например, предполагал, что большинство из нас живет в тихом конформизме, чтобы преодолеть бесконечный экзистенциальный страх остаться в одиночестве в этом мире⁷³. Не осознавая того, мы склонны жить так, как велят безымянные «они», мы живем как «они-я» и делаем что-то просто потому, что «все так делают». Так как сопротивление «они-я» влечет риск отторжения и изоляции, большинство приучается прятать взгляд и выбирает безопасность. Однако если мы просто согласимся со всеобщей точкой зрения, то без вопросов примем правила, стандарты, и, в конце концов, чужое мнение о том, кто мы такие. Заглушив истинное «я», мы утрачиваем жизненную силу.

Быть аутентичным значит отказаться от неосознанного конформизма. Хайдеггер называл зов аутентичности внутри себя «голосом совести», но не в моральном смысле, а имея в виду, что высший долг каждого из нас — сбалансировать свое бытие с истинным «я» и отказаться от ожиданий, навязанных миром извне^[30]. Жить конформистом значит обманывать себя фальшивым ощущением спокойствия — «не-аутентичным спокойствием». В силу своей неискренности оно очень хрупко. Назойливый голос внутри вас требует ответа, а ответ заключается в признании вашей чувствительной, страстной и одаренной натуры.

Как все люди, мы склонны ощущать и верить, что мы чего-то хотим, пусть даже это не нужно нашей душе. Это уловил Д. Г. Лоуренс, сказавший: «Люди не становятся свободнее, когда делают все что хотят... Люди обретают свободу только тогда, когда они делают то, что нравится глубинному “я”. Но нужно еще добраться до глубинного “я”! Для этого придется понырять»⁷⁴. Истинное «я» находится глубоко внутри нас. Если мы хотим свободы, мы должны отказаться от иллюзии «мы делаем то, что нам нравится» и искать то, чего хочет наша душа, даже если это «ненормально» или делает вас меньшинством.

Вы могли слышать, что «аутентичность требует смелости». Разумеется, обретение аутентичности — особенно если это неконформизм — порождает смесь страха, одиночества и неуверенности. Нырять сперва страшно, потому что это подразумевает «убийство» старого «я». Этот процесс можно сравнить со смертью и перерождением, в ходе которого вам нужно отказаться от определенных фантазий и ожиданий того, «что может случиться». Требуется решительный отказ от всего, что не соответствует вашему истинному пути. Это означает, что определенные

отношения и идеи относительно того, кем вы являетесь, будут утрачены и вы можете временно оказаться в изоляции, прежде чем найдете новое, истинное место в мире.

Но чем скорее вы сделаете шаг вперед, тем скорее страхи рассеются. Со смелостью, нужной для поиска своей правды, приходит и сильное, убедительное чувство ясности и облегчения и временами восторга, вызванного пониманием, что вы делаете нужное дело. В моменты, когда наступает время нырять, пусть даже разум протестует, вы ощущаете, что вас направляет нечто большее, чем вы сами. Постепенно поток жизни наберет скорость, и вам все легче будет выбирать — быть может, и не то, чего вы «хотели» все время, но именно то, что должно быть сделано.

Чтобы полностью исцелиться от нанесенных вам ран, от веры в то, что вас «слишком много», нужно полностью принять свою идентичность эмоционально чувствительного одаренного человека и признать свои уникальные потребности и желания, не сдерживаясь и не прося прощения. В сказке Андерсена «Гадкий утенок» главный герой не должен был ничего «делать», чтобы стать героем. В утенке не было ничего гадкого, его просто окружали существа, которые не понимали его истинной природы. Это история о том, как одну за другой он исцелял свои раны и открывал, кто он такой. Как и гадкий утенок, вы могли верить, что должны думать, чувствовать и вести себя так же, как все остальные. Решение некоторое время сдерживать свое «я», чтобы избежать критики или стать своим, могло казаться безопасным, но вело оно только к ослаблению вашей души. Вы, в конце концов, от рождения имеете право быть тем, кто вы есть, и жить не таясь. В вашей власти переписать лживую историю своей жизни, которую вы так долго считали истинной. По сути, это процесс воссоединения с частями себя, которые вы заглушали и отрицали, и восстановление связи с вашим глубинным «я».

Надеюсь, вас утешит следующий отрывок из сказки Андерсена, где описано счастливое окончание истории утенка:

«Было бы чересчур печально описывать все злоключения утенка за эту суровую зиму. Когда же солнышко опять пригрело землю своими теплыми лучами, он лежал в болоте, в камышах. Запели жаворонки, пришла весна-красна.

Утенок взмахнул крыльями и полетел; теперь крылья его шумели и были куда крепче прежнего»[\[31\]](#).

Путь к признанию своей идентичности

Следующая модель описывает различные фазы, из которых, как правило, состоит путь к пониманию своей истинной природы эмоционально чувствительного и одаренного человека. Чтобы пройти

этот путь, вам необходимо последовательно шагать, становясь более открытыми, уязвимыми и искренними с собой и другими. Путь требует постоянно подстраивать образ «я» и поведение, чтобы вы, в конце концов, смогли найти баланс между своими ценностями и требованиями общества. Индивидуальные факторы вашего детства — начиная с близкого окружения и заканчивая культурой — влияют на то, как и с какой скоростью вы пройдете эти фазы. Несмотря на то что описанное выглядит как линейная модель, поиск и присвоение истинного «я» — не одномоментное действие, а пожизненный процесс, где нет правильной и неправильной последовательности.

Стадия 1. До осознания себя

На этом отрезке пути вы совершенно не в курсе, что отличаетесь от других. Вы не знаете, каковы ваши уникальные качества, а рассматриваете себя как одного из многих. У вас нет точки отсчета, и вы предполагаете, что все остальные думают и чувствуют как вы, и наоборот. Но, пытаясь вести себя как все, вы нередко подавляете мысли и чувства, противоречащие культурной норме. Так как эмоциональная чувствительность и одаренность, как правило, отчасти врожденные черты, у вас возникает ощущение, что вы «какой-то не такой», и переходите ко второй стадии в относительно юном возрасте.

Стадия 2. Осознание

В этот период вы начинаете замечать черты и качества, отделяющие вас от остальных. Например, замечаете, что проявляете большую страсть к определенным темам и целям или влюбляетесь сильнее, чем другие. По мере усиления эмоций вы начинаете задаваться вопросами, кем вы являетесь, начиная с типа личности и заканчивая системой верований. Если ваше окружение не поддерживает индивидуальную одаренность и людей, выделяющихся из массы, — как многие культуры, где ценят коллективизм, приличия и сходство, — ваши особенности заставляют вас чувствовать себя неловко. К тому же зачастую вы испытываете вину, стыд или страх неизвестности. Реагируя на окружающих, вы можете научиться демонстрировать фальшивое «я», прекращать или скрывать поведение, выдающее вашу природную впечатлительность, чтобы смешаться с ровесниками.

Стадия 3. Амбивалентность и развитие нового я-нарратива

На третьей стадии вы начинаете искать информацию, которая описывает ваш жизненный опыт. С помощью книг, интернета или других источников вы можете обнаружить шокирующие сведения об эмпатии, высокой чувствительности и одаренности. Эти открытия помогут вам сформировать новое представление о том, кем вы являетесь и как

осознаёте свой жизненный опыт. Они также начинают исцелять вас, так как вы понимаете, что, хотя вы и в меньшинстве, но не одиноки.

В глубине души вы все еще можете колебаться между принятием и отрицанием своей высокой чувствительности. Возможно, вы примете лишь часть своей истинной натуры. Вы можете решить, например, что плакать над фильмом допустимо, но сентиментально вспоминать прошлое — нет. Часть вас может все еще рассматривать вашу чувствительную природу как нечто «неправильное» или «эгоистичное» и убеждать, что вы «перерастете» это с помощью лекарств или терапии.

Возможно, вы боитесь быть отвергнутым. Стоит вам осознать, что окружающие чувствуют, ощущают и думают не так же, как вы, вы начинаете опасаться отторжения со стороны вашей семьи, близких и общества в целом. Вы можете даже почувствовать себя виноватыми из-за своих отличий и преданными теми, кто вас вырастил. Когда вы начинаете рассматривать других сквозь новую призму восприятия, вам все еще могут мешать низкая самооценка, страх разоблачения и привычный стыд. Если ваш опыт отношений был крайне негативным, вы, возможно, хотите сократить контакт с внешним миром, поверив, что эмоциональная чувствительность — препятствие к здоровой социальной жизни. Если вы продолжите подавлять ваши истинные чувства и вредить себе, скрываясь и отступая, то придете к ощущению внутренней пустоты, не совсем понимая, кто вы и в чем смысл вашей жизни.

По мере пробуждения эмоциональной и эмпатической одаренности вы также начнете видеть, что жизнь предлагает больше возможностей, чем раньше. Но чтобы ухватиться за эти возможности, нужно будет отпустить старые бесполезные идеи и ожидания. Страх неизвестности, особенно чужого отторжения и зависти, может привести к тому, что вы начнете бояться своей силы. Согласно знаменитому высказыванию Марианны Уильямсон: «Наш глубочайший страх вызван несоответствием. Мы боимся собственного могущества, потому что оно не укладывается в общие рамки. Нас пугает не наша душевная тьма, а, напротив, наш свет»^[32].

Для прогресса на этой новой стадии вам понадобится принять как свои возможности, так и ограничения и найти новый образ себя, пересмотрев систему ценностей и способ поиска смысла жизни.

Стадия 4. Поиск новых ориентиров в жизни

Теперь вы начинаете осознавать, что признание своей правды — не одноразовое достижение, а непрекращающийся поиск баланса между своими ценностями, поведением и тем, как мир вас воспринимает. Как и на предыдущих стадиях, остаются важными вопросы «Кому я верю?» и «Сколько я раскрываю о себе?». Теперь вы задаетесь извечным вопросом о том, как оставаться открытым и аутентичным, но не быть наивным.

Отступая от мейнстрима, вы с большим скепсисом относитесь к своему окружению. Теперь вы цените качество отношений больше, чем количество. Поддерживающая дружба или близость с людьми, чья эмоциональная глубина соответствует вашей, бесценны. Благодаря виртуальным или реальным сообществам вы сможете найти позитивные ролевые модели и начать формировать связи, которые помогут вылечить ваши раны.

Когда вы поймете, что нет нужды соответствовать общепринятым стандартам морали, любви и успеха, то будете готовы изменить социальные и семейные связи. Вооруженные знаниями и уверенностью в праве сократить контакты с теми, кто не ценит ваши уникальные качества, вы можете изменить свой социальный круг, обрывая связи или уходя от ограничивающих отношений. Эти изменения могут коснуться не только социальных взаимодействий. Вы можете почувствовать, что должны изменить устройство своего жилья или профессию.

Вы будете все больше убеждаться в том, что с вами не произошло ничего фундаментально плохого. Такое осознание порой рождает гнев из-за того, что вам пришлось пережить.

Чтобы использовать эту энергию во благо и перейти к следующей стадии, вы можете трансформировать гнев в стремление к позитивным изменениям в мире. Вдохновившись собственной историей, вы захотите вступить за таких, как вы, — за людей, чью эмоционально чувствительную и одаренную натуру общество патологизирует и делает маргинальной.

Стадия 5. Становимся собой

На этой стадии вы вбираете в себя все, что узнали о себе и своей чувствительной природе, и формируете новую идентичность. Вы принимаете факт своего отличия, но все равно можете ощущать и признавать глубокую, значимую связь с окружающим миром.

С приходом эмоциональной зрелости вы учитесь выдерживать конфликт между сходством и различиями, между желанием быть уникальным и быть частью сообщества. Несмотря на стигму, несправедливость и непонимание вашей чувствительности, вы не считаете, что мир — это поле вашего боя с менее чувствительными людьми. Вы также начинаете видеть вашу эмоциональную чувствительность как часть целого — часть вашей идентичности, — но не полное описание вас. Вы видите в себе динамичную личность с богатым внутренним миром — кого-то большего, чем просто эмоционально чувствительного или одаренного человека.

Как человек, уверенный в своей идентичности, вы больше не нуждаетесь в маске. Хотя все равно будут возникать ситуации, когда вы предпочтете не раскрываться полностью, вы найдете безопасное пространство и несколько человек, с которыми можно оставаться собой — высокочувствительным человеком, идеалистом, полным восторга и огня.

В идеале вас начнет направлять смысл, соответствующий вашей одаренности, и благодаря внутренней силе вы станете позитивной ролевой моделью для других чувствительных людей. Активно борясь за то, что для вас важно, вы проложите путь для других, чтобы они смогли жить и процветать в мире, который их замечает и ценит.

УПРАЖНЕНИЕ: СДЕЛАТЬ САМЫЙ МАЛЕНЬКИЙ ШАГ ВПЕРЕД

На какой стадии вы находитесь в описанной модели? Она представлена в линейной форме, но на самом деле процесс цикличен и зигзагообразен. По мере продвижения вы обнаружите, что иногда отступаете или перескакиваете несколько стадий за раз.

Спросите себя: какой следующий самый маленький шаг я могу сделать в следующие 24 часа, чтобы приблизиться к своему истинному «я»?

Движение к аутентичности требует постоянных упреждающих попыток проявить свободу выбора и сопротивления мнению большинства. Вы не должны начинать с чего-то масштабного и зрелищного. Как утверждает Джефф Олсон в книге *The Slight Edge* («Тонкая грань»), именно маленькие и последовательные действия приводят к наиболее значительным переменам⁷⁵. Человек, поступающий подобным образом, многократно совершает, казалось бы, незначительные усилия, чтобы внести наибольший вклад и изменить жизнь к лучшему.

Подумайте о действиях, которые подкрепят вашу аутентичность, например о том, чтобы отказаться от социального взаимодействия, выразить свои реальные ощущения в безопасной обстановке или позволить своей сильной страсти к чему-то или кому-то проявиться, вместо того чтобы подавлять ее. Начните с самого малого возможного действия, например с чтения книги на определенную тему. Разбив вашу цель на мельчайшие этапы и начав действовать, вы наберете инерцию для движения вперед.

В конце концов, вам, возможно, и не следует участвовать в масштабных действиях. Вы можете решиться рассказать друзьям и семье, что значит быть эмоционально чувствительным и одаренным человеком, стать лидером для таких же, как вы, или даже посвятить себя движению гуманизма, чтобы использовать вашу эмпатию и страсть во благо. Однако это не обязательно. Просто проявляя свое истинное «я», вы уже позволяете другим делать то же самое.

Эмоциональная реальность, стоящая за вашими действиями, более важна, чем то, что вы делаете. В следующий раз, когда вы станете жертвой неприятной зависти, напомните себе: «Это их жизнь, а не моя. У меня свой путь». Или повторите следующую цитату из Оскара Уайльда: «Будьте собой. Прочие роли уже заняты»^[33]. Сначала повторение этих фраз будет казаться странным механическим делом, но постепенно ваше бессознательное получит сообщение. Найти свое

истинное «я» — непростая задача, особенно в начале пути, так что нужно похвалить себя за смелость и за то, что вы предприняли важные и необходимые шаги.

В следующих главах мы подробнее рассмотрим, как жить аутентичной жизнью, и то, как вы можете изменить установки и какие действия предпринять в этом направлении. Поиск своей правды начинается с изменения осознанности и способа бытия, что, в свою очередь, влияет на то, как вы взаимодействуете с миром в быту. Вы достигаете конгруэнтности благодаря абсолютной честности с голосами своего тела и чувств. Это настоящий прыжок в неизвестность, но он не безнадежен, потому что ваша страсть и эмоции будут уверенно вас направлять.

Поиск потока в работе и в жизни

Когда обычные правила неприменимы

Позитивные психологи определяют «поток» как «оптимальное состояние сознания, в котором мы чувствуем себя и работаем лучше всего»⁷⁶. Идея потока давно существует в гуманитарной философии и духовной традиции как среди многих великих мыслителей, художников, так и среди тех, кто стремится жить оптимальной жизнью. На Западе мы называем это «присутствием в зоне». В своем знаменитом выступлении на TED «Поток, секрет счастья» Михай Чиксентмихайи описал поток как ощущение восторга⁷⁷. С тех пор многие исследования подтвердили, что состояние потока — основа производительности, креативности и счастья.

Чтобы достичь такого состояния, мы должны найти баланс между уровнем своих навыков и уровнем сложности предстоящей задачи. Оптимальная производительность заключается в поиске той золотой середины, где ваши навыки отвечают уровню проблемы: если задача слишком легка, вам станет скучно, вы будете чувствовать себя опустошенным, а если слишком сложна, вас будет терзать тревога. Ни то ни другое не способствует потоку.

Теория сама по себе звучит довольно просто, но эмоционально чувствительному человеку может быть сложно найти золотую середину. Если ваша «природная потребность» в задачах и стимуляции отклоняется от нормы, окружающих будет удивлять и даже расстраивать ваш выбор образа жизни. Не зная себя досконально и не имея устойчивого «я», вы легко поддадитесь чужому мнению и в итоге не будете понимать, как вам жить.

Вы одарены восприимчивостью, от природы видите и чувствуете то, чего не видят другие, и это проявляется в разных сферах жизни. Вы испытываете сильную страсть и мощные эмоции в близких отношениях. Порой можете выражать свои чувства и потребность в близости задолго до того, как человек оказывается к этому готов. Ваш интеллект приводят

в восторг различные сферы познания, и вы настолько любознательны и так рветесь к новому, что люди не успевают за вами. Вы способны получать такое острое чувственное наслаждение от опыта, что с трудом сдерживаете себя. Долгое время вы, возможно, удивлялись, почему другие не видят и не чувствуют то же, что и вы.

Для достижения оптимальной производительности и качества жизни вашим базовым психологическим, эмоциональным и физическим потребностям должен соответствовать ваш образ жизни — от продолжительности времени, которое вы хотите посвящать интеллектуальным дебатам, работе или сну, до типа отношений, которые вы хотите иметь. Найти свой поток особенно сложно, если у вас хорошо развиты навыки или повышенная проницательность, потому что «здоровый смысл» или «общие правила» неприменимы в вашем случае. Например, вам может потребоваться более высокий уровень интеллектуальной сложности работы, чтобы не чувствовать сонливость и пустоту, таким образом, вам может быть полезно посещать лекции даже после долгого рабочего дня. Возможно, и ваше представление о развлечениях не совпадает с общепринятым. Или, например, вам нужно больше физической активности, чтобы оставаться энергичными, так что вы много двигаетесь не потому, что испытываете тревогу, а потому, что среда недостаточно вас стимулирует. Подобная требовательность к условиям не означает, что вы превосходите других, так как вы можете быть ограничены в других аспектах, например не способны сидеть спокойно или концентрироваться надолго.

Вот некоторые стратегии, которые могут помочь вам найти золотую середину оптимальной производительности как на работе, так и в жизни.

1. Поддерживайте близкие отношения с собой

Дорога к оптимизации производительности на работе так же уникальна, как отпечатки пальцев.

Чтобы выявить наиболее аутентичные и уникальные потребности, вы должны поддерживать тесные отношения с собой и развивать навыки самопознания. Представьте себе, что вы исследователь, вооружитесь неугасающим любопытством по отношению к своему внутреннему состоянию и внимательно наблюдайте, как различные действия, окружение и люди влияют на вас. Постарайтесь делать пометки или запоминать, как поступаете в разных условиях. Вы также можете начать практику осознанности или завести журнал впечатлений.

2. Отсекайте «гул толпы»

Эмоционально чувствительному человеку крайне важно научиться ограждать себя от «гула толпы». Ваши потребности отличаются от того, что предполагает «здоровый смысл». Будьте особенно осторожны с критикой или комментариями такого рода: «Это уж слишком», «Вам

надо отдохнуть», «Поверить не могу, что ты это сделал». Традиционная мудрость не всегда права. Философы называют это «отсылкой к традиции» — ошибочным предположением, что нечто «верно, потому что мы всегда так делали». Каждый раз, когда кто-то говорит «вы должны», независимо от того, насколько добры их намерения, задумывайтесь, имеют ли смысл их слова, потому что никто не имеет полного доступа к вашему уникальному физическому и ментальному складу, желаниям и мечтам.

На самом деле вам не нужно демонстрировать общественности то, что вам нравится, и то, что вы делаете. Вам не нужно публиковать свои открытия или распространяться о своих предпочтениях. Все что нужно — это сохранять любознательную и жадную до информации часть себя и считать, что мир предоставляет нам набор обучающих возможностей. Вы вправе отказаться от тех, которые вам не подходят.

3. Будьте честны и уважайте свои ограничения

Аутентичность требует «отпустить то, кем вы хотите быть, чтобы стать тем, кто вы есть». В процессе поиска своего идеального макета оптимальной жизни вы окажетесь лицом к лицу с вашими ограничениями. Проявить уважение к своим ограничениям означает осмелиться взглянуть на себя такого, какой вы есть. Относитесь к себе справедливо, но с уважением, и наберитесь терпения и знаний, которые помогут вам найти свое место, не погрязнув во мнениях других людей.

4. Иногда расширяйте зону комфорта

Хотя знать о своих ограничениях важно, жизнь, в которой не хватает стимулов, не насыщает. Чтобы найти свой уровень максимальной производительности, вам нужно постоянно повышать уровень задачи — либо находя новые направления, либо углубляясь в то, что вы делаете. В книге *The Rise of Superman* («Восхождение Супермена») специалист по потоковым состояниям Стивен Котлер рекомендует правило четырех процентов⁷⁸. Испытание должно быть на четыре процента сложнее вашего уровня навыков. Эти маленькие шаги выведут ваше тело и разум в зону оптимального фокуса и обучения. Иными словами, вам придется выйти из зоны комфорта, чтобы найти золотую середину.

5. Цените свое любопытство

Как одаренный человек вы от природы любопытны и любознательны. Однако мы живем в обществе, которое поощряет цинизм и часто трактует любознательность как наивность. Мы боимся показаться глупцами и потому приучили себя воздерживаться от открытости. Современное образование поощряет критическое мышление, но у него есть бесполезный побочный эффект: повышенная критичность и цинизм. Это можно наблюдать во всех аспектах жизни, начиная с реалити-шоу и

заканчивая опытом социализации, когда почти невозможно выжить без доли сарказма. Попробуйте вспомнить, когда в последний раз вы не позволили себе проявить энтузиазм и любознательность из-за страха показаться глупцом.

Поиск потока — замысловатый процесс, полный проб и ошибок. Тем не менее это важное предприятие, потенциально способное значительно укрепить ощущение осмысленности жизни и повысить ее качество. Вам не нужно уже сейчас находиться «там», вы и так пребываете в наиболее здоровом состоянии: оставляете разум открытым, признаёте свои таланты и достоинства и активно стремитесь к тому, чтобы стать лучшей версией себя.

УПРАЖНЕНИЕ: СНОВА В ШКОЛУ

Чтобы воссоединиться с вашей природной любовью к знаниям и учебе, составьте список из десяти вопросов, на которые вы бы хотели получить ответ — ребенком или взрослым человеком. Это может быть что угодно, от тайн мироздания до вопроса, как приготовить идеальный пирог. Затем найдите время, чтобы ответить на эти вопросы, как можно больше наслаждаясь процессом открытия. Во время исследования не забывайте мантру: «Оставайтесь голодными, оставайтесь безрассудными» (это название книги Рашми Бансалы, ставшей известной благодаря Стиву Джобсу, который процитировал эту фразу в своей речи перед вручением дипломов в Стэнфорде в 2005 году).

УПРАЖНЕНИЕ: ПРОГОНЯЕМ «НАДО»

Первый шаг к тому, чтобы найти помехи своей аутентичности, — это идентифицировать ваши «надо». Многих из нас заразили верой в «надо» и «нельзя» другие люди, не понимающие, кто мы такие. Иногда эти убеждения касаются мелочей, а иногда и серьезных вещей. Часто они исходят от внешнего мира, но бывает, что мы выращиваем их сами. Каждый раз, когда вы слушаетесь «надо», а не своего чутья, вы живете для других, а не для себя. Такой выбор может казаться более простым, знакомым и очевидным, но, опираясь на «надо», вы будете далеки от радости, глубокого удовлетворения и чувства восторга, который может дать страстному человеку аутентичная жизнь.

Вот простое упражнение, которое поможет вам найти «надо» и «нельзя», которым нет места в вашей жизни, и избавиться от них.

1. Возьмите дневник и найдите время и место для этого упражнения.
2. Запишите все «надо» и «нельзя», которые придут вам в голову. Если вы не знаете, с чего начать, подумайте о текущей задаче. Столкнулись ли вы с определенной дилеммой или дошли до точки, где пора принять решение? Какого рода убеждения «надо»

- и «нельзя» с ней связаны? Например: «Я хочу уволиться с работы, но этого нельзя делать, потому что это безответственно».
3. Теперь давайте копнем глубже и поищем причины этих убеждений в подсознательном мыслительном процессе. Попробуйте дополнить предложение, используя слова «потому что». Например, «Я должна пойти на эту вечеринку, хотя я и не хочу (потому что я верю, что это значит быть хорошей подружкой)» или «Мне надо оставаться в этих отношениях (потому что я обещала)».
 4. Затем проверьте, не можете ли вы выявить любые более высокие личные ценности и принципы, объясняющие это решение. Ваша система ценностей включает в себя набор качеств, которые вы считаете важными. Например, доброта, честность, лояльность, творчество или свобода. Достоинства — суть вашего характера, и вы чувствуете себя лучше всего, когда действия соответствуют наиболее ценным качествам. Например, вы можете сказать: «Я остаюсь в этих отношениях, потому что я обещала, а одно из моих качеств — это верность». В идеале ваша вера в то, что вы должны и не должны делать, подкрепляется принципами и ценностями, которые что-то для вас значат. Теперь, если вам приходится дополнять утверждения типа «мне надо» и «мне нельзя» бессмысленным обоснованием «потому что люди так делают» или «потому что так получилось», изучите его внимательнее. Так вы выявите убеждения, почерпнутые из внешнего мира, которые не обязательно совпадают с вашим уникальным набором ценностей.
 5. Выберите одно из убеждений, найденных на стадии 4, и спросите себя: «Это абсолютно верно? Откуда я знаю, что это так? Когда, от кого и как я этому научился?» Проработайте свои убеждения одно за другим. Вам может потребоваться время на то, чтобы вернуться в прошлое, найти источники этих убеждений и изучить их связь с вашей сегодняшней жизнью.
 6. Теперь уделите три минуты проверке, как вы чувствуете себя физически и эмоционально всякий раз, когда отбрасываете убеждение о «надо» или «нельзя». Подойдите к упражнению с внимательным, медитативным настроем и поиграйте с этой идеей. Это не значит, что вы должны немедленно предпринимать какие-то действия или что-то менять, так что расслабьтесь. Цель упражнения заключается лишь в том, чтоб разогреть ваш разум и постепенно расчистить место для новых возможностей.
 7. Постарайтесь представить, как изменится ваша жизнь, когда вы избавитесь от этого конкретного «надо» или «нельзя». Так как вы, скорее всего, никогда не обдумывали иной жизненный путь, помимо имеющегося, этот шаг может вызвать некоторую тревогу. Попробуйте подойти к нему легко и играючи. Обдумайте следующее: сделали бы вы какой-то иной выбор, если бы у вас не было этого убеждения? Насколько изменилась бы ваша жизнь?

Где бы вы были? Что бы вы делали? Отметьте, получается ли у вас вообразить яркую картину.

8. Опишите свой опыт в дневнике. Вы не обязаны решать, когда именно (и нужно ли вообще) отбрасывать убеждения о «надо» и «нельзя». Просто позвольте возникать любым идеям и поверьте: необходимые перемены произойдут в подходящее время.

Безопасное самовыражение

Как эмоционально одаренный человек вы уникальным образом воспринимаете мир. Исторически именно эмоционально и творчески одаренные мыслители открывали и давали людям то, в чем они нуждались, но еще не знали об этом. Однако те, кто хочет сказать что-то свое, часто подвергаются насмешкам.

Эмоционально одаренные люди не могут долго притворяться. Нередко они стремятся узнать и высказать правду. Так как вы к тому же обладаете обостренным чувством справедливости и непоколебимой жаждой жизни, вы неизбежно задаете предположительно «опасные» вопросы и выходите за пределы доступного, чтобы достичь более глубокого уровня понимания. Конечно, везде, где вы находитесь, вы бросаете вызов статус-кво, что делает вас уязвимым перед неприязнью тех, кто чувствует себя ущемленным. Говоря правду, даже не адресно, вы все равно «раскрываете» тех, кто не готов увидеть ее или что-то сделать по этому поводу. Всего лишь отмечая творящееся лицемерие, вы подвергаете сомнению существующую реальность, которая устраивала всех остальных. Никому это не нравится, так что неудивительно, что Галилей подвергся гонениям, когда заявил, что Земля не плоская.

Так как в детстве над вами насмехались или пытались заткнуть вам рот, возможно, боль приучила вас молчать, опускать очи долу и не повышать голос. Всегда чувствуя и зная, что вы отличаетесь от других, что вы не соответствуете нормам, что ваше истинное «я» вызывает страх, равнодушие или даже враждебность, вы могли приучиться прятаться и заглушать свой голос. Это крайне печально, ведь ваше видение и восприятие часто толкают мир к прогрессу, а также отражают высшую цельность. Как справедливо выразился Антон Ст. Маартен, «быть предсказателем в племени — грязная работа, но кто-то должен это сделать». Может быть, вы не считаете себя особенно смелым человеком, но тот факт, что вы отличаетесь от нормы, означает: чтобы выжить, у вас нет иного выбора, кроме как развить дополнительные навыки, устойчивость и смелость.

Один из наиболее ценных уроков жизни, приносящий пользу эмоционально чувствительным людям, — это умение найти баланс между поиском истинного, свободного и вольного «я» и защитой от осуждения и гонений. Хотя жить аутентично и свободно выражать себя

очень важно, вам также нужно знать, когда и как адаптироваться к жизни в гармонии с другими. Именно познание своего истинного «я» — со всей его пронизательностью, энтузиазмом и глубокой страстью к правде — вкупе с сохранением адекватных границ позволит вам сохранить свою витальность и безопасно переживать непредсказуемые и иногда враждебные социальные ситуации.

Оценка социального контекста и адаптация к нему

Некоторые условия больше подходят эмоционально чувствительным людям.

Например, на работе, в семье, культуре, где ценится индивидуализм, или в странах и городах, где существует высокая социальная и географическая мобильность, больше терпимости к различиям. Напротив, в коллективистских культурах и группах, где подчеркивается сходство, а конфликта избегают, индивидуальное «я» обычно подчиняется видимости гармонии. Впрочем, неважно, насколько открыта культура, — люди в целом склонны не любить или отрицать незнакомое.

Таким образом, следует осторожно оценивать любую ситуацию и контекст и регулировать свои ожидания о том, в какой степени люди будут рады вашей пронизательности. Например, в консервативной компании важно сделать паузу и оценить обстановку, прежде чем высказывать революционные идеи или бросаться проявлять буйную страсть. Задача, конечно, не в том, чтобы прятаться, подавлять или отрицать себя, но следует всегда искать зрелый и стратегически верный способ принести свои дары миру.

Нет ничего плохого в том, чтобы иметь различные «персоны» — социальные маски, которые мы демонстрируем миру. Взрослые люди играют разные роли в различной обстановке. На самом деле способность адаптироваться к различным группам и условиям и хорошо понимать каждую сторону себя — важная часть здоровой зрелой личности. Иногда бывает мудро задуматься над тем, как лучше повести себя «англичанину в Нью-Йорке»[\[34\]](#).

В безвыходных ситуациях, где вам остается только сдерживать себя, задействуйте воображение. Попробуйте притвориться, что вы актер, играющий роль, или представьте, что вы носите «форму». Вы сможете перетерпеть неблагоприятные условия, зная, что в конце дня, когда вернетесь в безопасную обстановку, сможете снять форму и полностью принять свое реальное «я» — страстное, одаренное, смелое и сердечное. Таким образом, вы защититесь от любых ненужных гонений или травли и сохраните аутентичный дух.

Как удовлетворить свою потребность быть увиденным и услышанным

Эмоционально одаренные люди порой позволяют своей высокой чувствительности и восторженности взять над собой верх. Это естественное проявление их яркости и скорости восприятия и обработки информации.

Однако иногда вызывающее поведение бывает обусловлено глубоким, неудовлетворенным желанием быть увиденными и услышанными. Люди от природы нуждаются в признании, и если вам не хватало внимания, признания и подтверждения в детстве, отсутствие этой обратной связи могло оставить в вас зияющую дыру. Порой вас может охватывать сильнейшее, почти иррациональное желание, чтобы вас признали, похвалили и оценили. Вы можете начать рассказывать свои истории или высказывать свое мнение вне зависимости от того, являются ли условия подходящими. Когда ваши действия выглядят навязчивыми, невротичными, назойливыми, они исходят от травмированного ребенка внутри вас. Если вы дошли до того, что делитесь глубокими чувствами и психологическими откровениями с теми, кто не готов их принять, то сталкиваетесь с негативной реакцией — от пустого взгляда и озадаченности до беспокойства и отвержения. Увы, взрослым еще сложнее реализовать свои эмоциональные потребности, потому что статус взрослого человека автоматически означает, что мы берем на себя новую роль в группе и люди ожидают от нас иного. Когда мы находимся в незнакомом окружении, например на новом рабочем месте, нам, возможно, приходится напоминать части себя, желающей быть увиденной и услышанной, что нужно проявлять больше терпения.

Фокус в том, чтобы внимательно относиться к своим эмоциональным потребностям и не забывать удовлетворять их, когда вы встречаетесь с людьми, способными принимать вас как есть. Вы можете обратиться к надежной группе друзей, консультанту, близкой подруге или интимному партнеру, которому можно доверять. Найдите «своих людей».

Возможно, вам не удастся выявить одного человека или одну группу, которая может удовлетворить все ваши потребности, но вы можете обращаться к разным источникам. Например, огромную радость приносит встреча с людьми, которые увлечены тем же, чем и вы. Вы можете примкнуть к другим равно эмоционально чувствительным людям, с которыми можно делиться глубокими чувствами и моментами восторга, и позволить себе быть нежным и чувствительным человеком в этом пространстве. Открывайте свое одаренное «я» доверенным людям, когда это безопасно, но рассматривайте свою открытость и уязвимость как искренние предложения, а не просто способы получить то, что вам нужно.

Направляйте свои способности на творческие цели

Один из самых продуктивных способов использовать ваши уникальные дарования, страсть и прозорливость — направлять их в творчество. Если

близкие не ценят ваше общество, не уважают вашу уникальность и не разделяют глубокие чувства, вы можете поделиться ими с миром.

Поделиться своими чувствами и открытиями со всем миром парадоксальным образом безопаснее, чем добиваться, чтобы ваш голос услышали в маленькой группе. Вы всего лишь двигаетесь в согласии с искренним намерением быть аутентичными и не принуждаете никого видеть или принимать вас. Вы всего лишь раскрываете свое истинное «я», надеясь, что люди, находящиеся на вашей частоте, — и не только они — со временем услышат ваше послание. Благодаря интернету у него отсутствуют географические границы. Люди, которым нужно вас услышать, придут издалека, привлеченные или захваченные вами. Они вправе присоединяться к вашему виртуальному племени, и они могут уйти, если услышанное будет им неприятно.

Аутентичное самовыражение включает в себя преодоление интернализированного стыда, выросшего из привычки скрываться, и учит вас испытывать уверенность и любовь к своему природному «я». Вы можете ослабить хватку страха, позволив смелости и позитивным действиям занять его место, входя в незнакомые воды и готовясь к выходу на большую сцену. Что более важно, не позволяйте неспособности других признать ваше истинное «я» заставлять вас снова прятаться в раковину. Если вас атакуют, рассматривайте оскорбления, унижения и разочарование как уроки, которые помогут отточить навыки и развить оригинальность. Такое отношение неизбежно приведет вас к тому, что вы найдете в мире место, где будут не только терпеть вас, но и восхищаться вами.

ТЕМЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Поиск способа жить в мире, будучи эмоционально чувствительным человеком, — процесс нелинейный. Иногда вам будет казаться, будто вы делаете шаг вперед и два назад. В ходе поиска своего места, вероятно, вы будете выходить за границы и ощущать боль, и вам придется не раз возвращаться в безопасную зону, из которой вы пытаетесь выйти. Но каждый раз, когда вас отталкивают назад, вы становитесь сильнее и все лучше понимаете, кто вы есть. Вы сумеете поладить с концепцией принятия себя и сможете заново определить, кто вы, каковы ваша роль и ваш образ жизни. В конце концов, все дело в равновесии, в сочетании инь и ян, настойчивости и терпения, высказывания и наблюдения, индивидуальности и гармонии. Иногда нужно сделать рывок, чтобы выйти из зоны комфорта, определить свои пределы и бросить им вызов. С помощью этого последовательного, неровного процесса движения вперед и возвращения назад, сохраняя равновесие между неуверенностью и безопасностью, предпринимая один маленький шаг за другим, вы найдете свои границы и наконец отыщете баланс.

Найдите время и место, чтобы побыть наедине с дневником. Сядьте поудобнее, сосредоточьтесь на дыхании. Затем задайте себе следующие вопросы.

1. В каких жизненных ситуациях я прячусь и сжимаюсь от страха?
2. А в каких, вопреки здравому смыслу, открываюсь слишком сильно и слишком быстро, несмотря на то что это не нужно ни мне, ни окружающим?
3. Есть ли у меня потребность быть увиденным и услышанным, вызванная незалеченными травмами детства?
4. В каких ситуациях мне лучше сдерживаться?
5. Как мне раньше удавалось справляться с подобными ситуациями и как мой подход изменился с годами?
6. Есть ли у меня друзья, партнер, другие доверенные люди, с которыми я могу вести себя свободно и естественно?
7. Есть ли у меня канал для выражения творческих открытий и революционных идей?

Позвольте своему истинному «я» выйти вперед

Изменение установки

Аутентичность — это умение отпускать навязанное представление о себе и принимать свое истинное «я». Это, бесспорно, значительный шаг, хотя со стороны он может показаться лишь скромным изменением отношения. Но сдвиг точки зрения радикален: теперь, когда какие-то вещи «исчезают» из вашей жизни, вместо того чтобы сопротивляться этому, вы задумываетесь: возможно, они и не были нужны? Например, если вас замучила работа — до такой степени, что вы больше не способны держаться за это место, — не критикуйте себя и не фокусируйтесь на утрате, лучше рассматривайте эту несовместимость как изменение, инициированное вашим более аутентичным «я». Хотя утрата может принести боль, вы освободите место для чего-то еще, лучше отвечающего вашим природным желаниям и способностям.

Один из вызовов, с которыми сталкиваются многие одаренные люди, — выбор, что сохранить и от чего избавиться, чтобы избежать чрезмерной ответственности и излишней стимуляции. Вот когда аутентичность особенно важна: если вы не выходите за границы и не пытаетесь быть теми, кем не являетесь, вы естественным образом отфильтровываете всех «паршивых овец» в вашей жизни и привлекаете людей и возможности, которые вам подходят.

Дорога к успеху и счастью станет куда проще: вместо того чтобы заставлять себя соответствовать определенному шаблону, вам нужно просто сфокусироваться на том, чтобы быть с собой как можно честнее. Тогда определенные вещи, люди и ситуации, которые больше вам не нужны — пусть даже часть вас считает, что это именно то, что

вы хотите или в чем нуждаетесь, — сами вас оставят. Чтобы оплакать эти потери, потребуется время, но, когда вы начнете доверять процессу, вы достигнете невозмутимости в отношении людей и отношений.

В следующий раз, когда вы почувствуете, что вас избегают или отвергают, помните, что отношения — это всегда парный танец, они никогда не бывают односторонними. Представьте себе, что все события и отношения в жизни следуют заведенному природой порядку: два человека тянутся друг к другу, проходят какую-то часть пути вместе, обучаясь друг у друга, а когда это перестает работать, путешествие приходит к естественному финалу, и тогда они расстаются. Постепенно вы увидите, что все — люди, места, карьеры — ведут себя как атомы во Вселенной или природные стихии. Они постоянно сбегаются и разбегаются, и это процесс, у которого нет к вам ничего личного. Со временем интеграция с истинным «я» наградит вас особой вибрацией, которую смогут различать подобные вам.

Чтобы начать отличать аутентичные явления, вы должны поверить в силу своей правды как природного фильтра. Когда вы позволите правде вести вас, к вам станут притягиваться правильные люди и возможности. Вы будете все лучше узнавать и признавать свои уникальные черты: сильные стороны, слабости и предпочтения. Вы станете защитником своего аутентичного «я», хранителем собственного достоинства и проводником, который установит здоровые границы с другими. Задумайтесь над следующими словами Маргарет Янг:

«Люди часто пытаются жить задом наперед: они хотят иметь больше вещей или больше денег, чтобы больше заниматься тем, что им нужно, чтобы быть счастливыми. На самом деле все работает иначе. Сначала нужно стать тем, кто вы есть на самом деле, а затем делать то, что вам на самом деле нужно, чтобы получить то, что вы хотите».

Можете рассчитывать, что аутентичность в сочетании с чувством доверия приведет вас к изобилию во всех сферах жизни, действуя как естественный фильтр.

УПРАЖНЕНИЕ: ПОИСК ПРАВДЫ В СЕБЕ

Аутентичность зарождается благодаря внимательному изучению себя. Поскольку ваша правда состоит из ваших убеждений, порывов, желаний, болевых точек и страстей, вы познаете свое аутентичное «я», когда близко познакомитесь со своими психологическими и физиологическими процессами. На следующей неделе поставьте перед собой задачу тщательно отслеживать чувства и энергетический уровень, час за часом, и прислушиваться к себе так, словно от этого зависит ваша жизнь, позволяя себе двигаться туда, куда вас ведет энергия. В конце недели задайте себе следующие вопросы.

1. Что я узнал о себе, вглядываясь внутрь, исследуя сигналы и послания физического тела и эмоций?
2. Что приносит мне радость, что причиняет мне боль?
3. Подходят ли мне «здравый смысл» и «как у всех» или моя эмоциональная чувствительность требует особых условий?
4. Существуют ли ситуации или отношения, в которых мне приходится идти против своей природы, чтобы они работали?
5. Какую одну вещь я могу отпустить прямо сейчас ради моей эмоциональной чувствительности и целостности?
6. Что, если все, что было «неправильным», на самом деле оказалось бы «правильным»?
7. Где я могу использовать свою аутентичность как естественный фильтр?

Если вы недавно лишились чего-либо — человека, статуса, работы, возможности, — повторите следующую аффирмацию, вслух или письменно:

«Пока что я еще не знаю, куда меня ведет эта утрата, пусть мне больно отпускать ушедшее... я открыт вероятности того, что новое состояние точнее соответствует моей внутренней правде. Мне дана возможность натренировать гибкость ума и принять более широкий взгляд на мир. Возможно, боль, которую я испытываю, — это боль роста.

Теперь, когда я начинаю вспоминать, кто я на самом деле, я разрешаю себе отпустить ушедшее, чтобы открыть двери для чего-то, что больше мне подходит».

Глава 11

Жизнь в мире

Берегите свои эмоциональные границы

Эмоционально одаренные люди от природы склонны отдавать, любить и делиться. С юных лет вы отчетливо ощущаете свою и чужую боль и страстно желаете избавить мир от страданий. Неудивительно, что ваша эмпатия привлекла к вам множество людей, желающих совета и утешения. Делясь с некоторыми, вы получали в ответ вдохновение, силу и ресурсы, но другие оставляли вас опустошенными, как будто они переложили на вас все свои эмоциональные проблемы. Порой после общения с ними вы ощущали тоску, тревогу и даже стыд и вину, сами не зная почему.

Как все эмпатически одаренные люди, вы испускаете особые энергетические вибрации, редкие в сегодняшнем мире, и эта энергия может привлечь тех, кто желает восполнить какой-то свой дефицит.

Помочь понять этот феномен может психоаналитическая концепция, известная как «проективная идентификация». Это тактика, которая часто идет рука об руку с токсичной завистью. Речь о том, что человек «сваливает» свои негативные чувства и качества на других. Вы понимаете, что оказались жертвой проективной идентификации, когда вас неожиданно охватывают сильные чувства, которые вы не ожидали испытать.

Стоит отметить, что атаковавший вас человек, скорее всего, поступает так, поскольку менее развит как личность. Его рациональное «я» может быть не в курсе примитивных движущих сил, стоящих за его деструктивным поведением. Часто проецирующие люди используют эту тактику, чтобы избавиться от нежелательных ощущений вроде зависти и чувства неполноценности. Они стараются поставить себя выше в иерархии и отказаться от неприятных им аспектов или проецировать их на вас. После этого вы начинаете ощущать воздействие негативных проекций, например испытывать чувство неполноценности или стыд. Оказаться жертвой проективной идентификации очень неприятно. Она смущает, ее трудно выносить, она напоминает вторжение в тело и разум, которое иногда может ощущаться физически. Процесс это подсознательный и медленный, так что может быть сложно отличить свои эмоции от «слитых» проецирующим человеком.

Если вам удастся настроить интуицию, то физическое и эмоциональное «я» будут направлять вас в верную сторону. Инстинктивно вы поймете, что некоторые отношения отнимают у вас больше энергии, чем приносят. Входя в комнату, вы сразу ощущаете, что в помещении не та энергетика. И вы в курсе, что значит застрять в негативном цикле общения с каким-то энергетически жадным человеком. Но многие из нас научились отключаться от своего бесценного внутреннего проводника или не доверяют ему. Сложно прислушиваться к интуиции, живя в мире, который ничего не говорит о том, что такое быть высокоэмпатичным. Никто никогда не рассказывал вам, каково это — ощущать скрытый гнев другого, и не предупреждал вас о влиянии токсичного эмоционального переноса. Таким образом, когда вы оказываетесь в нездоровых взаимодействиях и вам нехорошо, вы можете подумать: «Я слишком чувствительный, я слишком много думаю». Когда ваша позиция по умолчанию — верить, что с вами что-то не так, вы упускаете важные тревожные сигналы о нарушении границ.

Эмоциональные границы образуют незримое силовое поле, которое регулирует ваши взаимоотношения с другими людьми. Если вам не удастся распознать момент, когда вы становитесь мишенью чужих психических атак или эмоционального слива, ваши эмоциональные границы нарушаются. Большинство нарушений границ с ходу незаметны. Вы можете почувствовать, что вас психологически травмировали, еще до того, как поймете, в чем дело. Если вы не настроили свои

эмпатические навыки и не совместили их с крепкими и здоровыми границами, то рискуете постепенно выгореть.

Знание своих слабостей — полезный первый шаг, который поможет защититься в социуме от тех, кто хочет злоупотребить вашими способностями. Для начала давайте посмотрим, почему ваши эмоциональные границы уязвимы к атакам.

1. Вы ожидаете от людей лучшего

Многие эмоционально одаренные люди от природы доверчивы: они идеалисты, обладающие сильным чувством справедливости, следующие высоким моральным стандартам поведения. Вам может не приходиться в голову, что другие люди не столь идеалистичны, что они могут быть мелочными, завистливыми и неуверенными в себе. Ребенком, возможно, вы не вполне понимали, почему другие люди не разделяют ваши взгляды на мир, или с удивлением обнаруживали, что любым человеком могут двигать токсичная зависть или неприязнь (смотрите [главу шестую](#)).

Если вы не поняли причины критики и нападков со стороны других людей, а вместо этого приняли на свой счет их дурное отношение и искаженные точки зрения, спроецированные на вас, вы могли решить, что сами виноваты, и обрекли себя на стыд, чувство вины и веру в негативный образ себя. Вы можете также перестать доверять своей внутренней реальности и игнорировать то, что подсказывает чутье.

2. Это не всегда очевидно

Хулиганы часто нападают на других из неуверенности или страха, при этом они и сами не знают, что ими движет. Одно из самых опасных и разрушительных воздействий, которым могут подвергаться эмоционально возбудимые и одаренные люди, — это токсичная зависть.

По сути, зависть — признак неспособности переносить тот факт, что жизнь не всегда справедлива. Вот почему зависть особенно заметна на фоне врожденных талантов и способностей, когда объект зависти обладает качествами, данными ему от природы, которые нельзя купить или даже заработать усердным трудом. Многие люди с трудом признают свою деструктивную зависть, и это часто приводит к сильному чувству вины и стыду.

Зависть и ее близнец, злорадство — естественные человеческие эмоции, однако большинство людей отрицают их или старательно не замечают их влияние. Злорадство — это удовольствие, получаемое от несчастья других. Человек, который испытывает его, ощущает радость, когда слышит о проблемах или провалах других людей или наблюдает их.

Как зависть, так и злорадство — биологически обоснованные эмоции, но распознать их в реальности непросто, потому что большинство людей

пойдут на многое, чтобы скрыть их. Исследования с использованием МРТ мозга показали, что люди не готовы признавать такие чувства или просто не осознают их. Даже когда люди в курсе своей зависти, они автоматически придумывают объяснения, оправдывающие действия, которые хотят предпринять. Зачастую негативные эмоции, перенос эмоций и психологические атаки возникают на незримом, подсознательном уровне, поэтому как нападающий, так и его жертва могут не понимать, что происходит.

3. Вы стараетесь стать как можно лучше

Искать правду, добираться до сути — важная потребность многих эмоционально одаренных людей. Вы стремитесь тщательно оценивать ситуацию, используя всю доступную информацию, и убеждаться в том, что вы повели себя в соответствии со своими ценностями и стандартами. Эта потребность тщательно оценивать ситуацию особенно сильна, когда дело касается вашего характера и цельности. Когда случается что-то плохое, вы склонны фокусироваться на том, чтобы поступить как можно лучше и как можно точнее разобраться, в чем «правда», вместо того чтобы защищать себя. Вы можете бесконечно анализировать негативные мнения других, пока не докажете, что они неправы. Поступая так, вы рискуете взять на себя слишком много ответственности за происходящее, не признавая роль, которую играют другие стороны и различные внешние факторы.

4. Вас приучили отрицать свою силу

Возможно, родители затыкали вам рот, пытаясь приглушить вашу природную восторженность и рвение. Либо в детстве вам говорили, что, если вы будете хвастаться и демонстрировать свои способности, другим будет плохо, поэтому вы должны быть скромнее. Если вам присвоили роль «больного», «неправильного» и ваши эмоциональные способности осуждали и критиковали, вы также можете бояться, что будете наказаны, если постоите за себя. Вы постепенно научились отрицать собственный взгляд на мир, свои чувства и интуицию. Вы не верите, что вам позволено занимать достойное место, быть настойчивым или давать сдачи, когда ваши права нарушаются.

5. Ваше сострадание выше вашей потребности в самосохранении

Эмоциональная чувствительность идет рука об руку с эмпатией и состраданием. Видеть и распознавать боль и страдание людей, скрытые за фасадом, естественно для вас. Даже когда вы подвергаетесь нападкам и становитесь жертвой проекций, вы понимаете, как хрупки сами нападающие. Вместо того чтобы защищать себя, вы распознаёте боль, которую пытаются передать вам.

Конечно, ваша сострадательность и склонность к прощению очень ценны, но не нужно путать их с игнорированием вреда и преждевременным переходом к прощению, применяемыми, чтобы избежать травмы и гнева. Вы поймете, что именно это и происходит, если поймаете себя на том, что избегаете необходимой конфронтации или реагируете на оскорбительное событие как бы со стороны. Вы можете подавлять гнев, стараясь не обращать внимания на несправедливость ситуации. Вы также можете рационализировать событие и найти оправдания поведению других. Однако вы не сможете стать по-настоящему милосердными, не будучи честными с собой и не признав свою истинную реакцию — боль и негодование. Хотя печально понимать, что другие могут нападать на вас из-за собственной неуверенности и хрупкости, важно, чтобы вы видели реальное положение дел, а не впитывали негативные послания в свой адрес.

В конце концов, вы сможете продуктивно работать и дарить себя миру, только если вашим приоритетом станет забота о собственных аутентичных эмоциональных потребностях. Если вы чувствуете, что с вами обошлись несправедливо, вас травили или высмеивали окружающие, то вместо того чтобы оправдывать или преуменьшать вашу боль, постарайтесь стать доброжелательным, но строгим наблюдателем. Тогда вы сможете распознать и пережить ситуацию во всей сложности, со всеми включенными в нее эмоциями, включая их боль, вашу боль, конфликты, страхи и раздражение всех участников. Только когда вы сможете быть мягкими, честными и любящими себя, ваша любовь сможет распространиться на окружающих.

Нормальная человеческая реакция на травлю и унижение — гнев. Это полезная эмоция, которая помогает нам выставлять границы и заявлять о своей силе.

Однако если ваше окружение в детстве подавляло или запрещало выражение гнева, вам может быть сложно овладеть этой эмоцией.

Детям важно знать, что злиться нормально и что существуют здоровые способы выражать злость. Когда ребенка обижают, он старается сохранить отношения со значимыми взрослыми, даже если это означает подавить свой гнев или направить его на себя. Это происходит потому, что маленькие дети ранимы и им кажется небезопасным злиться на тех, от кого зависишь. Если вам не было позволено выражать свои чувства свободно или стоять за себя, вы могли привыкнуть винить себя за действия и проступки других.

Уметь использовать здоровый гнев — навык, важный для поддержания ваших эмоциональных границ. Когда вы отказываетесь от гнева и игнорируете свои потребности и желания, вы выбираете опасную позицию самоотречения, чреватую злоупотреблениями со стороны окружающих.

Если вы долго подавляли гнев, вы могли начать бояться его. Неприятно признавать, что в ваш адрес обращена чужая агрессия, но если вы не признаете реальность и не научитесь проявлять здоровый гнев, ваши границы продолжают нарушать.

Следующее упражнение поможет вам воссоединиться с этой эмоцией.

УПРАЖНЕНИЕ: ВОССОЕДИНЕНИЕ СО ЗДОРОВЫМ ГНЕВОМ

Возьмите ваш дневник и расположитесь поудобнее. Сосредоточьтесь на дыхании. Не пытайтесь им управлять, просто замечайте, как вы дышите. Позвольте плечам опуститься, а животу расслабиться.

1. Для начала вспомните незначительный инцидент, который вас раздражает. Обратите внимание на то, как вы ощущаете гнев в теле: он может проявляться как тепло или незаметное движение внутри вас. Возможно, вы захотите издать какие-то звуки, выражающие ваше состояние, — что угодно, от «гр-р-р-р-р» до бранных слов.
2. Вот список предложений. Постарайтесь завершить их настолько спонтанно, насколько получится. Не редактируйте написанное: здесь нет правильных и неправильных ответов. Слова и мысли могут возникнуть не сразу. Посмотрите, можете ли вы хотя бы на несколько минут выключить внутреннего цензора и позволить мыслям и чувствам естественно перетекать на страницу.
 - Последний раз я злился, когда...
 - Когда я чувствую гнев, обычно я...
 - Я делаю так с тех пор, как...
 - Для меня гнев — это...
 - В детстве я больше всего злился, когда...
 - Если бы я мог вернуться в прошлое, я бы изменил...
 - Теперь, будучи взрослым, я выражаю гнев следующим образом...
 - Когда я честно признаю, что злюсь, я замечаю, что...

Не пытайтесь подавить гнев, но приветствуйте и направляйте его. Обратите внимание: теперь, если вы позволяете энергии течь через вас, она бывает бодрящей, а не подавляющей. Напомните себе, что чувствовать гнев безопасно, так как он скоро пройдет, а просто испытывать чувство не вредно. Не давайте гневу захватить себя и не боритесь с ним. Суть этого упражнения — проявить уважение к своим чувствам, не страдая и не подавляя их и не причиняя вреда себе или другим.

Мы начинаем находить красоту и силу в своем опыте, когда перестаем быть пассивными жертвами обстоятельств и честно спрашиваем себя: «Что я могу сделать со случившимся? Как я могу поработать с этим

событием, чтобы оно открыло мне что-то новое? Как оно может послужить мне и другим?»

Когда гнев проявляется свободно, он помогает сохранять ваши границы, внутренние убеждения и чувство здоровой отстраненности от вещей вокруг вас. Здоровые отношения с гневом позволят вам стабильно ощущать собственное «я» и научат вас подключаться к собственным внутренним силам.

Пассивно-агрессивное поведение

В любых отношениях участвуют две стороны, но многие эмоционально чувствительные люди берут на себя слишком много ответственности за происходящее, не осознавая роль других участников.

Взаимодействия и отношения с некоторыми людьми особенно сильно выматывают и вытягивают энергию — обычно не из-за злого умысла, а из-за их ограниченной способности зрело управлять своими эмоциями. Нездоровые или созависимые отношения с такими людьми могут полностью исчерпать ваши физические и эмоциональные ресурсы и оставить вас с ощущением, что вы стали жертвой манипуляции, с чувством раздражения, вины или даже стыда, и вы не будете знать почему.

В этом разделе мы узнаем об одной из самых распространенных, но тлетворных форм нарушения эмоциональных границ — пассивно-агрессивном поведении.

Эмоционально чувствительным людям важно распознавать такое поведение, когда они с ним сталкиваются, чтобы сохранить свое эмоциональное здоровье.

Что такое пассивно-агрессивное поведение?

Это использование пассивности и обходных маневров для удовлетворения собственных потребностей и желаний в отношениях. Пассивно-агрессивные люди не признают собственные мысли и эмоции и могут только выражать свои негативные и нежелательные чувства и качества, проецируя их вовне, вместо того чтобы обработать их внутренне.

Пассивно-агрессивное расстройство когда-то считалось формой личностного расстройства и было включено в Диагностическое и статистическое руководство по психическим болезням. Однако, так как эксперты признали, что пассивная агрессия распространена в том числе и среди людей, не страдающих психическими расстройствами, оно было удалено из списка.

Здесь мы используем упрощенный термин «пассивно-агрессивные люди» для описания тех, кто использует пассивно-агрессивное

поведение как основной способ пребывания в межличностных отношениях. Я не намерена наклеивать ярлыки и жестко определять, что какая-то группа людей непременно относится к «пассивно-агрессивному» типу.

Все мы время от времени прибегаем к пассивной агрессии как способу справиться с гневом. Проблемой это становится, только когда пассивная агрессия превращается в установленную по умолчанию неосознаваемую манеру поведения. Пассивно-агрессивные люди могут не вести себя так постоянно, но делают это достаточно часто, чтобы стать токсичными для себя и остальных.

Распознать пассивно-агрессивную личность не так просто. Вот некоторые из наиболее заметных признаков.

- Вместо того чтобы напрямую выражать свои потребности и желания, они отказывают вам в своем времени, поддержке, ресурсах и внимании. Сюда можно отнести и продолжительные периоды молчания.
- Они могут ненамеренно халтурить, не выполнять конкретные требования или оговоренные обязательства. Они могут утверждать, что скорее не смогли, чем не хотели делать что-либо. Скажем, они могут сократить свой вклад в обещанное предприятие, например в проект на работе, домашние обязанности или повседневное общение.
- Пассивная агрессия также может проявляться в «непрямом» способе взаимодействия: такие люди выражают свой протест или недовольство опосредованно, используя прокрастинацию, затягивание, ненамеренную забывчивость и неэффективность. Они могут клясться, что не виноваты, и заставят вас чувствовать себя слишком требовательными.
- Они постоянно ворчат и пребывают в дурном настроении, но вместо того чтобы объяснить его или признать, они заставляют вас «угадывать», что случилось.
- Они используют мелочные жалобы как способ выражения своего недовольства — сетуют на незначительные вещи, чтобы им не пришлось выражать полную меру своего недовольства.
- Во время конфликтов они могут внезапно закрыться. Когда они чувствуют ваше недовольство, то начинают защищаться и отвечают резким «ладно», «как хочешь» и тому подобными словами.
- Они могут просто избегать сложных ситуаций или «исчезать» в разгар конфликта.
- Они используют сарказм и юмор, чтобы поставить вас на место, утверждая, что «просто пошутили».
- Они проявляют насилие опосредованно, например могут бить стены, хлопать дверями или вредить себе.

Другие признаки пассивно-агрессивного поведения менее различимы и не сразу распознаются. Например, в повседневном общении для пассивно-агрессивного человека характерно никогда не проявлять инициативу. Большую часть времени они даже не в состоянии сказать, что им нравится. Дело в том, что настойчивость в любой степени требует от них энергии, которой они не обладают. А принять решение означает нести ответственность за его последствия.

Взаимодействие с кем-то, кто ведет себя пассивно-агрессивно, оставляет вас опустошенными, потому что большую часть времени вы общаетесь с эмоционально незрелым человеком. Такие люди не хотят брать на себя ответственность за свои действия, признавать свои чувства или отвечать за последствия своего выбора. Даже если в обычной жизни они могут справляться со «взрослыми обязанностями», когда наступают тяжелые времена, они склонны уваливать от ответственности и скрывать свои истинные чувства. Они психологически и эмоционально зависимы в различной степени, и проявления их инфантильности оставляют окружающих усталыми и озадаченными.

Даже когда они не направляют свой пассивный гнев на вас, пребывание в тесных отношениях с кем-то пассивно-агрессивным эмоционально выматывает. Так как они не могут ни реагировать на дурную ситуацию уместными эмоциями, ни честно показывать их, зачастую они подают историю так, словно это ими пользуются и злоупотребляют, но делают это весьма бессвязно. Неожиданно оказывается, что вы должны «работать гневом» за них. Например, ваш пассивно-агрессивный супруг может постоянно рассказывать вам, как его доводит начальник. Однако рассказ ведется эмоционально сухо, и его герой никогда не предпринимает никаких мер для разрешения проблемы. Вы вынуждены чувствовать гнев за него. В итоге вы рискуете завестись больше, чем он. Это и есть их способ выражать свой гнев. Таким незрелым поведением и избеганием ответственности они напоминают ребенка, который вернулся из школы и рассказывает маме, что его обижали одноклассники, ожидая, что мама что-то сделает. Подобное уместно в детско-родительских отношениях, но вряд ли годится для равных отношений взрослых людей.

Большую часть времени токсичность отношений с кем-то, кто в основном пассивно-агрессивен, неуловима и незаметна. Она может вызывать у вас чувство неудовлетворения, дискомфорта и сильного раздражения. Причина этих чувств может быть вам неочевидна, но пассивная агрессия способна провоцировать гнев так же, как и реальное проявление враждебности. Пассивно-агрессивный человек провоцирует негативные эмоции других людей, но не в курсе своей причастности. Враждебность пассивно-агрессивного человека обычно замаскирована под вежливость, любезность, невинность и терпение. Этот фасад может привести вас в замешательство: почему такой добрый и щедрый человек так вас раздражает? Если не присматриваться к его особенностям и не разбираться в них, пассивная агрессия незаметна. Таким образом, очень

важно знать, когда пассивная агрессия становится формой тайного злоупотребления отношениями, особенно если она замаскирована под безобидное и даже дружелюбное поведение.

Как это выглядит с их стороны?

Большинство людей, прибегающих к пассивно-агрессивному поведению, не выбирают его осознанно. Их реакция и восприятие вещей и событий продиктованы их внутренней неуверенностью и страхом конфликта. Иногда, не обладая способностью к осознанию, они решают, что не имеют права чувствовать или выражать недовольство. В глубине души они часто считают себя хуже других или боятся человека, с которым спорят. Порой им безумно страшно начать открытый конфликт, и они будут избегать его любой ценой. Это значит, что они скорее подавят свои потребности или сбегут от проблем в отношениях, чем станут их решать.

Обычно пассивно-агрессивный способ общения с миром заложен очень глубоко в психике, скорее всего, он сформировался еще в детстве и сохранился во взрослом возрасте. Возможно, родители такого человека также были пассивно-агрессивны или это был единственный возможный выбор во враждебной и лишенной любви обстановке, где непосредственное выражение чувств каралось.

Многие из тех, кто развил пассивную агрессивность в качестве психической защиты, считают себя смиренными, терпеливыми людьми. Наверное, это действительно так, но вся загвоздка в том, что они не признают свою темную сторону.

Поэтому они искренне недоумевают, услышав отзывы о своем поведении. Некоторые пассивно-агрессивные люди постоянно ощущают, что мир на них нападает. Так как им не хватает осознанности, они заявляют, что другие не понимают их или требуют от них невозможного. Они не признают, что сами всех раздражают и провоцируют.

Несмотря на раздражение при общении с пассивно-агрессивными людьми, важно помнить, что обычно они не делают это назло и даже не осознают, что творят, они просто не знают о других способах обращения со своей болью. В конце концов, пассивно-агрессивное поведение — это их стратегия выживания, способ справиться с неоплаканной печалью, невыраженным гневом и болью нереализованных потребностей.

Как вести себя с пассивно-агрессивными людьми?

Если вы поняли, что имеете дело с кем-то пассивно-агрессивным, потренируйте зрелый и решительный подход к ситуации. Например, скажите себе:

- «Я подозреваю, что это пассивно-агрессивное поведение».

- «Я не буду участвовать в непродуктивном цикле пассивно-агрессивного конфликта».
- «Эти люди не хотят открыто выражать гнев и неприязнь».
- «Я признаю, что тоже ощущаю гнев, но, если начну действовать из раздражения, проблема станет моей».
- «Вместо этого я возвращаю себе контроль над чувствами настолько, насколько это возможно».
- «Внутри пассивно-агрессивных людей до сих пор живет пугливый человек, который так и не научился управлять своим гневом».
- «Я имею дело с эмоционально незрелым человеком, так что мне следует придерживаться взрослой позиции».
- «Возможно, когда я успокоюсь, я смогу относиться к ним с сочувствием. Однако это не значит, что я позволю нарушать свои границы».

По возможности проверьте, можете ли вы честно, открыто и результативно поговорить о токсичной природе такого поведения. Впрочем, если вторая сторона не готова к переменам, вы вправе переоценить ваши отношения и обсудить степень близости и дистанции между вами. Если это жизненная стратегия человека, а часто именно так и бывает, то ситуацию невозможно изменить быстро. Это потребует осознанной и последовательной работы, терпения и ежедневных упражнений.

ТЕМЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

Первый и самый важный шаг — вовремя выявить признаки пассивно-агрессивного поведения и постараться не попасть в ловушку неоправданного стыда и вины. Ищите очевидные признаки, например игру в молчанку или отказ от общения в качестве наказания. Прислушивайтесь к тому, что говорят ваши чувства и тело, особенно в том случае, когда речь идет о создании новых отношений.

Найдите время и место для дневника. Сядьте поудобнее, сосредоточьтесь на дыхании.

Затем задайте себе следующие вопросы.

1. Как я себя чувствую после того, как продолжительное время общаюсь с этим человеком?
2. Чувствую ли я, что он говорит не то, что думает?
3. Чувствую ли я смущение, раздражение, напрягаюсь ли?
4. Чувствую ли я, что могу честно и открыто говорить о собственных потребностях?
5. Чувствую ли я, что общаюсь с эмоционально щедрым и независимым взрослым?

6. Были ли у меня (или есть сейчас) отношения с кем-то пассивно-агрессивным? (Обдумайте выматывающие вас отношения — рабочие, дружеские и любовные.)
7. Как пассивно-агрессивные люди могут использовать мою эмпатию, чтобы сливать свой пассивный гнев?
8. Как взаимодействие с этими людьми влияет на мое физическое, ментальное и эмоциональное состояние?

В конечном счете это не ваша задача — обслуживать или исцелять дисфункциональные эмоциональные схемы других людей. Вы сможете жить полной жизнью, только если сначала позаботитесь о собственных потребностях. Перестаньте винить себя за все, что происходит в отношениях, и подозревать, что с вами что-то не так, прислушайтесь к внутреннему проводнику, и вы найдете понимание, сострадание и уверенность, которые превратят вашу эмпатию в силу.

Всмотритесь в свою Тень

До сих пор мы рассматривали влияние психологических проекций и нападков, а также пассивно-агрессивное поведение. Однако вызовы, с которыми мы сталкиваемся, когда общаемся с другими в психологическом и энергетическом поле, куда более тонки и сложны, и простая конфронтация зачастую бесполезна. Иногда чувства, которые мы «позаимствовали» у других, скорее указывают на что-то в нас, знаем мы об этом «чем-то» или нет. Иными словами, вы не испытываете что-то отдельно от себя, а подключаетесь к коллективному сознанию, частью которого являетесь.

Согласно Карлу Юнгу, помимо нашего непосредственного сознания — части нашей личности — существует и иная психическая реальность: коллективная, универсальная и безличная. В последние годы, исследуя людей и животных, ученые подтвердили существование поля коллективного сознания, состоящего из всех наших индивидуальных сознаний. В частности, исследователи в области квантовой физики и квантовой психологии нашли доказательства того, что наше коллективное сознание имеет электромагнитную природу⁷⁹ и что все мы действительно связаны на уровне клеток и тканей⁸⁰. Когда вы сопротивляетесь впитыванию чужих негативных энергий или начинаете рассматривать негативные черты окружающих как угрозу своему благополучию, вы не признаёте одну из сторон правды: между вами и другими нет четкого водораздела.

Иногда мы бурно реагируем на людей, когда на то вроде бы нет никаких причин. Попасть под горячую руку может любой человек, от коллеги до случайного незнакомца, о котором мы совершенно ничего не знаем. Когда это происходит, вы можете обнаружить, что ведете себя нетипичным образом или испытываете сильный гнев, отвращение и неприязнь, на первый взгляд, неоправданные.

Идея Тени, предложенная Юнгом, помогает нам понять, что происходит⁸¹. Юнг предположил, что большую часть жизни проживаем в качестве Персоны. Наша Персона создана из представления о себе, которое мы знаем, признаём и к которому привязаны, на него часто влияет то, чему нас научили общество и семья. Персона включает в себя ярлыки и описания, которые нас устраивают: «Я любящая мать», «Я хороший законопослушный гражданин», «Я заботливый человек и искренне хочу, чтобы мои друзья были счастливы». Все эти описания, хоть и верны, не дают полной картины.

С обратной стороны Персоны находится Тень: она состоит из тех частей нас, которые мы отрицаем и отвергаем. Так как мы не любим думать об этих аспектах, мы вытесняем их в подсознание до момента, пока их появление не спровоцируют люди и события. Именно в эти моменты вы ведете себя так, что вас это удивляет или даже пугает.

А происходит вот что: мы склонны проецировать свою Тень на других людей. Мы чувствуем необходимость закрыться от «других», когда что-то в них служит триггером незнакомых и неприятных чувств. На более глубоком уровне мы злимся на них за то, что они проявили те аспекты нас, которые мы не хотели знать или признавать. Таким образом, ощущение, что вы раздражены по непонятной причине или злитесь на аспекты чьего-то поведения, может подсказывать, что именно вы боитесь увидеть или найти в себе. Если вы подавляете Тень или постоянно проецируете ее, она может стать разрушительной, вызвать у вас депрессию, агрессию к себе или враждебность к другим.

Познать и признать свою Тень изначально сложно, но это может быть крайне плодотворным и просвещающим процессом. Неосознанно мы тратим очень много энергии на то, чтобы подавлять часть себя. Мы обретем здоровье и адекватную самооценку, когда сможем присвоить все измерения себя, включая склонность к злости, эгоизму, жадности и зависти. В конце концов, научиться признавать полноту собственного «я» — все хорошее и плохое, темное и светлое — первый и единственный шаг к психологической интеграции.

УПРАЖНЕНИЕ: ОБНИМИТЕ СВОЮ ТЕНЬ

Как понять, что пора поработать со своей Тенью? Когда вы ловите себя на том, что хотите поставить блок между собой и другими или начинаете резко осуждать людей, вам стоит остановиться и задуматься: что-то стало триггером вашей Тени.

Работа с Тенью сложна, потому что задача Тени — защищать вас от проявления личных качеств, которые расстраивают вас, когда вы их замечаете — в конце концов, именно поэтому вы когда-то и загнали их в темный угол души. Так что проходите этот процесс осторожно и будьте добры к себе.

Найдите спокойное уединенное место и используйте ваш дневник для следующих размышлений.

1. Вспомните человека, который вызывает у вас сильные неприятные чувства. Он может быть знакомым (близким или не очень), но лучше не членом семьи. Выберите кого-то, на кого вы слишком сильно реагируете эмоционально, чье поведение вас тревожит, чьи черты вызывают отвращение и неприязнь. Это может быть человек из прошлого или настоящего, главное, чтобы вы замечали существенный эмоциональный заряд, возникающий, когда вы о нем думаете.
2. Определите три — пять характеристик этого человека, которые особенно вас раздражают.
3. Теперь проверьте, можете ли вы приписать эти неприятные качества себе. Поищите их в себе. Возможно, они малозаметны и неярко выражены. Повторите следующие утверждения, подставив эти черты.
 - о «Я открыт идее, что, возможно, тоже являюсь...»
 - о «Я открыт идее, что я тоже могу... пусть даже случайно и в определенных обстоятельствах».
4. Заставьте себя найти три варианта событий, в которых вы проявляете некоторые из этих характеристик. Помните: даже если вы обладаете этими качествами, это только часть вас, а не весь вы. Эти черты личности — не обязательно существенные или определяющие.
5. Опишите эмоции (гнев, страх, грусть, ревность, зависть, вина, горе, стыд), которые вызывало у вас признание этих качеств.
6. Закончите упражнение, повторив следующее сообщение (либо записав его, либо произнеся его вслух): «Пусть это сложно переварить или принять, пусть даже то, что мне открылось, противоречит тому, что я о себе думаю, я все равно люблю и полностью принимаю себя».

Признайте свой свет

В этом разделе мы рассмотрели концепцию Тени и поговорили о том, что случается, когда мы разделяем энергетическое и психологическое поле с другими людьми.

На самом деле мы проецируем не только нежеланные черты, но и достоинства. Точно так же как подавленная Тень реагирует на триггеры, если вы вдруг чувствуете, что определенные люди для вас особенно привлекательны, это значит, что они символизируют ваши устремления, а также позитивные качества и характеристики, которые вам еще предстоит признать в себе.

Это полезная концепция, которую стоит усвоить, потому что она несет ценную информацию для самоактуализации. Чтобы полностью раскрыть

свой потенциал, вам нужно для начала идентифицировать свое уникальное переживание осмысленности. Найти его непросто, так что вы можете обратиться к помощи учителей, наставников и ролевых моделей. Искатель мудрости — это человек, который ищет знание во всем, что приносит ему новый день. Как гласит китайская поговорка: «Из каждых трех встречных один — ваш учитель». Исторически поиски наставника были ключевой частью пути развития и просвещения. К счастью для нас, сегодня мы живем в поистине глобальном сообществе и можем прикоснуться к мудрости всего мира. Мы больше не должны искать учителей, отправляясь в далекие странствия, и наше обучение больше не привязано к географической точке. Мы можем использовать интернет, чтобы искать учителей по всему миру, в любых медиа. Ваши виртуальные учителя могут быть людьми, достигшими успеха в выбранной вами сфере, или теми, кто создал ваши источники вдохновения. Возможно, вы заметили, что киваете в такт тому, что они говорят, или разделяете их взгляды на их достижения. Если вы глубже заглянете в себя, то поймете, что люди, к которым вас тянет, служат для вас порталами к вашим талантам, интересам и навыкам. Это та песочница, в которой вы хотите играть, и та часть мира, которую вы хотите занять. Можно начать с наблюдения за тем, как они преподносят себя, как выступают и говорят, как взаимодействуют с миром и людьми вокруг. Но то, что вы в конечном счете ищете и обязаны найти, это набор верований, ценностей и модель психологического и духовного роста, соответствующие вашим. Главное, что может сделать любой учитель или пример для подражания, — помочь вам открыть уже скрытую в вас мудрость. Никто не может дать вам того, чем вы не обладаете. Они могут направлять вас, но в конечном счете поиск идет внутри вас.

Узнать, какие позитивные качества вы активно не проявляете, — важный шаг в открытии своих способностей. Пересмотрев слова, образы, события и лица, которые повлияли на вас, вы войдете в контакт со своими устремлениями. Именно благодаря постоянному процессу сбора и изучения внешних материалов вы постепенно находите путь к собственному наследию.

УПРАЖНЕНИЕ: ПРИСВОЙТЕ СВОЙ СВЕТ

Используйте свой дневник для следующего упражнения.

1. Подумайте о людях, которые оказывают на вас значительное и непосредственное позитивное воздействие, или о тех, к которым вы испытываете глубочайшее восхищение или приязнь.
2. В своем дневнике перечислите качества или достоинства, к которым вас тянет. Например, это могут быть цельность, честность, доброта, терпение или мудрость.

3. Запишите эти достоинства. Затем обдумайте каждое из них и опишите случаи, когда вы проявляли эти качества. Потратьте немного времени, чтобы признать тот факт, что вы обладаете этими чертами, пусть и в небольшой степени.
4. Независимо от того, насколько сложным для вас был пункт 3, постарайтесь поразмышлять, что могло заставить вас подавить эти аспекты личности. Может быть, их критиковали, приглушали или отрицали на каком-то жизненном этапе? Знаком ли вам страх перед собственной силой?
5. Подумайте о том, как бы вы могли измениться, если бы приняли эти ранее отрицаемые качества. Какими способами вы могли бы внедрить их в свою жизнь? Как бы вы могли использовать их на благо себе?
6. Наконец, спросите себя: если бы я мог полностью проявить эти качества или важные для меня достоинства, где бы я оказался? Что бы я делал? Кем я был бы окружен?
7. Если сможете, вообразите яркую картинку, опишите или зарисуйте то, что увидели.

Глава 12

В поисках подлинной близости

Как узнать, что прошлое оказывает на вас влияние

Интенсивность, с которой эмоционально чувствительные люди выражают свои чувства, — частая причина обвинения их в том, что они эмоционально нестабильны, незрелы или склонны все драматизировать. Но чаще всего это не признак нездоровья, а усиленная версия реакций, вызванных незажившими ранами, нанесенными в прошлом.

Вы можете обнаружить, что у вас есть своего рода «кнопки», которые, если на них нажать, вызывают неконтролируемую реакцию. Или заметить, что вы сталкиваетесь с одним и тем же типом проблем в отношениях с одним и тем же типом людей. Психологическая концепция, которая называется «перенос», поможет понять феномен таких отношений. Чем больше мы знаем о том, как работает наш разум, когда доходит до отношений с другими людьми, тем лучше мы будем понимать свои эмоции и тем изобретательнее подходить к управлению ими.

Перенос — это бессознательная проекция старых отношений на имеющиеся. Концепция фрейдистская, но сталкиваются с ней не только на кушетке психоаналитика. Перенос можно представить себе в виде некоего замещения. Иногда в обычной жизни мы ловим себя на том, что переносим свои чувства к А на Б, например, я злюсь на начальника, но вымещаю злость на супруге. При переносе мы перемещаем чувства, которые в прошлом испытывали, например, к нашим родителям или

бывшим партнерам, на тех, с кем общаемся здесь и сейчас. Мы несем то, что было в прошлом, в будущее, и большую часть времени это происходит неосознанно. Суть переноса описывает распространенное выражение: «Ты ведешь себя так, словно я твоя мать». Перенос может произойти где угодно, в любых отношениях: с друзьями, сексуальными партнерами и даже незнакомцами. Обычно самые близкие отношения притягивают больше всего страхов и проекций, вот почему дружба всегда кажется проще, чем романтические отношения.

Когда рядом с нами появляется новый человек, мы становимся особенно уязвимы к эффекту переноса, как позитивного, так и негативного. Мы одновременно идеализируем и демонизируем нашего партнера: мы влюблены, но также находим триггеры, которые провоцируют в нас яростный гнев и фрустрацию. Мы мечтаем о лучшем и предполагаем худшее. Мы можем проецировать волшебную сказку на наши отношения, но, когда случается конфликт, когда затронуты наши чувства, новый партнер внезапно становится злейшим врагом.

Позитивный перенос часто объясняет сильное влечение или очарование, которые мы ощущаем в начале отношений. Когда мы встречаем кого-то впервые, то, несмотря на ограниченные фактические знания, стремимся заполнить пробелы тем, чего сильно желали. Мы можем преувеличивать или преуменьшать качества, которые видим друг в друге. У нас есть тенденция бессознательно создавать в голове идеализированный образ нового партнера, воображать принца или принцессу, о которых мы всегда мечтали, и проецировать этот образ на текущую реальность. Например, если мой отец был холодным, равнодушным и отстраненным, я могу преувеличивать моменты, когда мой новый партнер демонстрирует признаки внимания, заботы и любви, и поверить, что он «тот самый». Несмотря на то что этот процесс естествен и не является «неправильным», он может привести к разочарованию. Иногда лишенное заботы дитя внутри нас порывается заполнять пробелы с детским энтузиазмом, заставляя требовать немедленной и безусловной любви, такой же, как та, что дети требуют от родителей. Нереалистичный позитивный перенос почти всегда приводит к разочарованию, так как даже самые здоровые взрослые отношения не могут утолить тоску по идеальной любви. В итоге мы запускаем цикл влюбленностей. Сейчас мы верим, что нашли того самого, а в следующий момент мечты и надежды рушатся.

Может случиться и противоположное. В случае негативного переноса качества и события, которые напоминают нам о самых тяжелых ранах и том, чего нам не хватало в детстве, становятся триггерами. Неожиданная, интенсивная и необоснованная ярость — явный признак переноса. Например, если мальчика постоянно критиковала и контролировала его властная мать, он мог стать крайне чувствительным к нарушениям своего пространства и ограничению свободы. Его чувствительность проявляется в форме экстремальной реакции.

Например, у него проблемы на работе, и вдруг ему звонит жена. В нем пробуждается протест против вмешательства и контроля. Он обнаруживает, что впадает в ярость и обвиняет жену в том, что она не дает ему свободы. Все это происходит неосознанно: оглядываясь назад, он поражается, почему отреагировал так агрессивно, ведь умом он понимает, что жена — не мать и не пытается его контролировать. Когда в игру вступает негативный перенос, работает не взрослый рациональный ум, а эмоциональные «больные мозоли». Эти сильные чувства могут казаться неадекватными в контексте текущих событий, но совершенно уместны, когда мы рассматриваем их как чувства травмированного ребенка.

Нуждаться во внимании, любви, принятии и признании — не патология. Когда мы жаждем любви, наша потребность становится подобной ненасытному зверю. Лишенные близости люди превращаются в травмированных детей во взрослом теле, отчаянно желающих позитивного безусловного принятия, круглосуточного внимания и бесконечного тепла. Конечно, нет ничего плохого в том, что два взрослых человека восполняют эмоциональные потребности друг друга, но столь интенсивная потребность в любви не может быть утолена в обычных отношениях. В конце концов, мы отчаемся найти исцеление во внешнем мире, если не сможем исцелить себя сами.

Перенос может нести разрушения, но может и стать дверью к прозрению и росту. Заметив перенос, нужно перестать винить партнера в своих чувствах и вместо этого определить свои потребности. Когда бессознательное становится сознательным, перенос предоставляет нам критически важную информацию о нашем внутреннем мире и наших ранах и открывает дверь к цельности.

Подсказки и стратегии: работа с негативным переносом

Негативный перенос способен породить деструктивную ненависть. Как правило, его порождает разочарование, пережитое в детстве. Когда мы находимся в паутине переноса, нам сложно четко видеть реальность. Неосознанный перенос не позволяет сохранять близость, не подпускает к лучшей версии себя и не дает эмоциональной свободы. Разобравшись со своим переносом, мы сможем наполнить жизнь совсем другими красками.

Чтобы избавиться от негативного переноса, сначала его нужно заметить, а потом с осторожностью и заботой проработать. Когда вы сможете осознать и признать свой перенос, то разорвете бесконечный цикл защитных реакций. Вот некоторые шаги, которые могут помочь вам в этом.

1. Воздерживайтесь от защитных реакций

Понять, что вы имеете дело с переносом, не всегда просто, но возможно, если вы увидите, что реагируете слишком сильно для ситуации.

Подумайте о конкретных людях, которые вызывают у вас острую реакцию. Прежде чем в вас поднимутся сильные эмоции, приготовьтесь к встрече со своими триггерами. Ваша цель — поймать импульс, который предшествует реакции, чтобы вы не скатились к непродуктивному поведению и деструктивным действиям в отношении себя или других. В самый разгар переноса вы можете использовать следующие стратегии.

- Выйдите из ситуации и не возвращайтесь, пока бушующие эмоции не утихнут или не исчезнут. Если вы вступили в сильный конфликт с другим человеком, не бойтесь сделать паузу, вы возобновите общение позже. Если вы чувствуете, как поднимается злость, избегайте любого деструктивного или пассивно-агрессивного поведения, не закатывайте глаза и не тычьте в людей пальцами.
- Будьте внимательны к телесным ощущениям — обратите внимание на сердцебиение, дыхание и любое напряжение в теле: сведенную челюсть, непроизвольно сжатые кулаки. Чувство, которое вы испытываете во время переноса, схоже со страхом: даже если нет непосредственной угрозы, тело остается на чеку. Напомните себе: что бы ни происходило, вы в безопасности.
- Вдыхайте полной грудью и представляйте, как прохладный воздух проходит через легкие к животу. Выдыхайте полностью и представляйте, как вы выдыхаете часть своего напряжения. Попробуйте при этом считать в обратную сторону от десяти.
- Не дайте себе сделать что-то под влиянием защитной реакции или импульса саморазрушения, даже если придется временно отвлечься. Выберите приятные успокаивающие занятия, доступные вам сейчас: примите теплую ванну/душ, прогуляйтесь. Задача не в том, чтобы убежать от своих чувств. Вам нужно купить себе время, чтобы освободить мысленное пространство и перейти к следующему шагу.

2. Наблюдайте происходящее с вами без осуждения

После того как вы создали некое психическое пространство между стимулом и реакцией, потренируйтесь выявлять и называть свое состояние без осуждения. Это один из способов развить ту часть вас, которая может наблюдать за мыслями и чувствами, не застревая в них.

Отступите на шаг и задайте себе следующие вопросы. Проработайте их один за другим, медленно и тщательно. Будьте при этом максимально открыты и любопытны, но не осуждайте себя.

- «Что я чувствую прямо сейчас?»
- «Если это чувство мне знакомо, кого или что оно мне напоминает?»

- «Мог ли триггер вызывать в памяти какое-то грустное или тревожное событие прошлого?»
- «Ощущал ли я подобную грусть раньше?»
- «Когда я впервые испытал подобное?»
- «Могу ли я нащупать некое скрытое, давнее чувство, которое в фоновом режиме всегда было со мной?»

3. Проработайте найденные чувства

Возможно, вы ничего не обнаружили. Иногда эмоциональная реакция не имеет отношения к прошлому. Может быть, вы просто унижены и злы. Но если вам действительно вспомнились старые отношения, это отличная возможность убрать некоторые внутренние блоки. Возможно, придется проработать глубоко спрятанное горе. Так как перенос вызывают в основном наши нереализованные потребности, в процессе поиска их корней мы можем обнаружить старые раны и травмы. Призовите наиболее устойчивую и зрелую часть своего взрослого «я», чтобы она защитила или утешила юную уязвимую часть. Перенос создает «эмоциональную дыру во времени», которая смещает эмоциональное прошлое и психологические потребности в настоящее, поэтому очень важно честно признать, какие именно проблемы, вызванные триггерами, крылись в вашем прошлом. Подумайте вот о чем:

- «С кем у меня были отношения в прошлом?»
- «Какова была природа этих отношений?»
- «Какова была динамика отношений? Застревал ли я в определенной стереотипной роли?»
- «Что я не мог сделать — возможно, потому, что был слишком юным и ранимым, — из того, что хотел?»
- «Если бы я мог вернуться в прошлое и постоять за себя, что бы я сделал иначе?»
- «Что бы я сказал или сделал человеку, который когда-то навредил мне?»

4. Оцените существующую реальность

Теперь вернемся к человеку, который вызывает у вас аналогичную реакцию в настоящем, и посмотрим, не изменились ли ощущения.

Выбравшись из трансового состояния переноса, мы можем относиться друг к другу как к реальным людям, наша оценка не затуманена, мы не переносим в настоящее свою историю и внутренний диалог. Когда люди действуют аутентично в отношениях, возникает реальная близость. В таких отношениях мы присутствуем «здесь и сейчас», признаём друг друга, не имеем ожиданий и скрытого умысла. Два человека, встретившихся в этом измерении, вместе отправляются в увлекательное путешествие, с интересом смотрят друг на друга и в будущее.

Потренировавшись, мы осмелимся избавиться от теней прошлого и вступить в отношения с другими здесь и сейчас.

Скажите «нет» пагубным взаимоотношениям

Случалось ли вам раз за разом вступать в схожие деструктивные отношения? Возможно, вы замечаете, что вас привлекают неподходящие, эмоционально холодные, отвергающие вас или даже злоупотребляющие вашей любовью партнеры, и вы надолго застреваете в отношениях с ними?

Все люди нуждаются в том, чтобы их увидели, услышали, приняли, признали и любили такими, какие они есть. Если мы были лишены необходимой нам заботы в детстве, нереализованные потребности остаются, часто в искаженной форме, и становятся все более насущными. Если мы не знаем о своей глубинной тоске и не способны найти адекватные способы позаботиться о себе, мы можем раз за разом делать одни и те же ошибки в отношениях.

Дефекты развития эмоционально чувствительных людей приводят к изоляции. Такое социальное отчуждение — результат не ментального нездоровья, а отсутствия подходящей группы «своих». Еще не научившись говорить, вы ощущали себя марсианином, посетившим Землю. И сейчас чужое равнодушие, пустые взгляды, непонимание напоминают вам о том, как больно быть не получавшим должного внимания чувствительным ребенком.

Более того, ваше опережающее развитие могло мешать вам в поиске взрослых и авторитетных фигур, которым можно было бы полностью доверять и на которых можно было бы положиться. Возможно, вам с юных лет пришлось взять на себя взрослые обязанности или вас заставили оказывать эмоциональную поддержку зависимым друзьям, членам семьи и родителям, и вы всегда искали человека, на которого вы бы могли опереться и ощутить комфорт и уверенность. В результате, например, в начале зарождающегося романа вы можете настроиться чересчур оптимистично и создать приукрашенный — и абсолютно ложный — образ другого человека, стоит тому каким-то образом показать, что он, вероятно, удовлетворит ваши нереализованные потребности. Вы будете игнорировать любые предупредительные сигналы, которые подсказывают обратное, и даже жертвовать другими своими потребностями ради временного ощущения разделенной эмоциональной реальности.

Сильные чувства сами по себе не вредны. Это невинные эмоции, которые исходят от более юной части вас. Будучи одновременно взрослым и ребенком, вы имеете фундаментальную потребность быть увиденными и услышанными, найти ролевые модели, на которые могли бы опереться и воспроизводить их, и ощутить чувство принадлежности к людям, которые хоть сколько-нибудь напоминают вас.

Когда вы встречаете кого-то умеющего слушать с эмпатией и вниманием, о которых вы давно мечтали, ваши давние нереализованные потребности пробуждаются. Какая-то часть вас убеждается, что ваш партнер — именно тот, кто, наконец, исполнит ваши мечты.

Тяга к определенному типу личности и к отношениям с определенной динамикой является, по сути, попыткой вернуться в прошлое, чтобы убрать старые блоки. Вами движет надежда на что-то новое и исцеляющее. Если изначальные отношения были нездоровыми или не полностью удовлетворяли вас, вы пытаетесь завершить картину. Старые, травматические отношения называются незаконченными в том смысле, что нам не удалось совершить некие действия вместе с изначальным их участником, и мы остаемся с нереализованной потребностью и жгучим желанием ее реализовать. Иногда вы просто не можете разрешить конфликт с реальными участниками таких отношений, потому что они продолжают отвергать вашу правду и неспособны проработать конфликт вместе с вами (или и вовсе уже умерли). Вы от природы склонны искать цельность, поэтому сегодня ищете кого-то, с кем можно вступить в новые отношения, динамика которых напоминает старые. Переиграв старый сюжет, вы воспроизводите незаконченный процесс в надежде, что в этот раз сможете все наладить. Пусть даже ваше сознание твердит, что выигрыш в подобной ситуации невозможен, ваше бессознательное стремление — пытаться снова и снова, пока вы не перепишите финал. В итоге вы понимаете, что застряли в бесконечном цикле неудачных отношений или связей с опасными партнерами.

Формы неудачных отношений

1. Эмоционально корыстные взаимоотношения

Эмоционально корыстные взаимоотношения подразумевают систематические словесные оскорбления, угрозы, травлю и постоянную критику, а также более тонкие методы: подавление, пристыживание и манипуляции. Когда одна из сторон в отношениях использует психические тактики, позволяющие обрести силу и контроль, эмоциональные границы нарушаются. Очень часто люди поступают таким образом, потому что когда-то сами стали жертвами в отношениях.

Не всегда просто понять, находитесь ли вы в эмоционально корыстных взаимоотношениях, так как некоторые их формы менее легко распознать, чем другие. Возможно, вам вредят эмоционально и психологически, даже не зная того: например, пассивно-агрессивное поведение часто остается неосознаваемым для самого агрессора.

Ваша склонность к самокритичности и рефлексии может привести к тому, что вы будете винить скорее себя, чем других, и начнете придумывать оправдания чужому вредоносному поведению. Если у вас низкая самооценка, вы можете решить, что надо брать, что дают, и будете

терпеть неудовлетворительные отношения или отношения использования. Не ценя себя, вы остаетесь с партнером, который не обеспечивает вам должной заботы.

Если в детстве вашими эмоциональными дарованиями злоупотребляли, вы можете бессознательно воспроизводить схожие ситуации или отношения. Для нас естественно привязываться к людям, которые обращаются с нами знакомым образом. Все то время, пока вы бессознательно реагируете на свои детские эмоциональные травмы и необъяснимые побуждения, вы можете повторять одну и ту же схему.

Вот несколько вопросов, которые могут помочь вам понять, находитесь ли вы в эмоционально корыстных взаимоотношениях.

1. Обвиняют ли меня в том, что я «слишком чувствителен», особенно когда я реагирую на оскорбления?
2. Унижают и принижают ли меня незаметным или очевидным образом?
3. Партнер регулярно игнорирует мое мнение, точку зрения и предложения?
4. Прибегает ли он к сарказму и издевкам, чтобы поставить меня на место?
5. Уважает ли он мое «нет» или постоянно нарушает мои границы?
6. Обвиняют ли меня в своих несчастьях?
7. Оскорбляют ли меня словесно?
8. Использует ли мой партнер эмоциональное отстранение или отчуждение как способ наказания?
9. Заставляют ли меня чувствовать, что я сам виноват в насилии и что со мной бы такого не происходило, если бы я не делал то-то и то-то?

2. Несбалансированные взаимоотношения

Другая форма неудачных взаимоотношений — это несбалансированные взаимоотношения. В любых отношениях случаются сложности, но значительные различия в уровне эмоционального развития могут создать особенно тяжелую динамику в паре и довести ее до точки, где отношения перестанут быть здоровыми.

Если вы когда-либо чувствовали, что становитесь доверенным лицом, советником или даже опекуном другого человека, то, скорее всего, вы находитесь в несбалансированных отношениях.

Попасть в такое положение легко: в конце концов, чувствительные люди — от природы эмоциональные опекуны. Люди с повышенной восприимчивостью и эмпатией будут замечать тонкости языка тела и сигналы поведения, которые большинство упустит. Вы можете автоматически соскользнуть в роль помощника и давать другим комфорт и утешение, внимательно выслушивая их или что-то делая для них. Если

в семье вы были тем, к кому все идут с жалобами, забота о других могла стать вашей второй натурой.

В несбалансированных взаимоотношениях ваш партнер, возможно, и не собирался использовать вас, но отношения оказались неравными из-за различий в восприимчивости и способности к обработке информации. Ваша зрелость делает вас сострадательным, но партнер не способен сделать то же самое в ответ. Вас могут ошеломлять прозрения и намеки в динамике отношений, которые ваш партнер не видит, не чувствует и не разделяет. Вы можете читать его мысли, но он не может читать ваши, таким образом, вам приходится рефлексировать за двоих, постоянно объяснять, что вы чувствуете, и «просвещать» партнера насчет ваших потребностей.

Односторонние отношения такого рода могут вызывать у вас излишний стресс. Если равенство в отношениях утрачено, исчезает и глубокая близость. Подобная роль может лишить вас сил. В итоге, будучи опекуном партнера, вы вредите и ему: взрослый человек ведь должен научиться находить утешение внутри себя.

Вот несколько вопросов, которые помогут понять, не находитесь ли вы в несбалансированных взаимоотношениях.

1. Оказываю ли я поддержку партнеру ценой своего физического, психологического и духовного благополучия?
2. Чувствую ли я иногда сожаление из-за отсутствия баланса вложений в этих отношениях?
3. Свойственна ли мне сильная тяга к большей свободе и независимости, сопровождаемая чувством вины за то, что я не забочусь о другом человеке?
4. Приходится ли мне молчать, чтобы избегать конфликтов или беречь чувства партнера?
5. Сложно ли мне найти кого-то, кто привлекает меня в романтическом плане и одновременно стимулирует интеллектуально?
6. Чувствую ли я постоянное нетерпеливое раздражение, потому что мой партнер за мной не поспевает?
7. Есть ли у меня постоянное ощущение, что меня слишком много (эмоционально, интеллектуально, физически) для него?
8. Чувствую ли я себя скорее опекуном, учителем или наставником партнера, а не равным ему человеком?

УПРАЖНЕНИЕ: СХЕМЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Используйте следующие вопросы, чтобы изучить, насколько вам свойственна тенденция попадать в нездоровые схемы отношений. Подумайте о своих текущих отношениях и постарайтесь честно оценить происходящее. Если вы обнаружите, что попали в отношения использования или несбалансированные отношения, первый и самый

важный шаг — отказаться от чувства вины. Раз вы здесь, значит, есть некие неудовлетворенные потребности, которые следует рассматривать с интересом и уважением. В конце концов, путь к свободе заключается в том, чтобы перестать искать безусловного принятия и обожания, сходного с пребыванием в утробе матери. Если вы сможете отказаться от желания требовать от других того, что не получили или не смогли себе дать, вы станете по-настоящему свободны.

- Чего я хочу от отношений?
- Где проходят мои личные границы?
- В каких ситуациях я проявляю настойчивость и прямо требую того, чего я хочу?
- Каков предел моего терпения? Сколько раз я позволяю кому-то разочаровать меня или нарушить мои границы прежде, чем решаю прекратить эти отношения?
- В чем заключаются мои потребности? Реализуются ли они в текущих отношениях?
- Каким образом я могу стать собственным лучшим другом, лучшим слушателем и даже лучшим возлюбленным?
- Могу ли я удовлетворить мои эмоциональные потребности в разных сферах, а не с одним человеком?
- Могу ли я направить желание быть увиденным и услышанным на реализацию призвания или творческий поиск?

Избегайте выгорания и скуки

Чтобы оставаться счастливыми и цельными, мы должны постоянно поддерживать оптимальный уровень возбуждения, который позволит не страдать ни от избытка, ни от недостатка физической и психической стимуляции. Именно тогда мы входим в наиболее уверенное, ресурсное и творческое состояние. Но в силу эмоциональной чувствительности ваши потребности могут не вписываться в традиционные представления о нормах стимуляции.

Современное знание об интроверсии и высокой чувствительности фокусируется на опасности чрезмерного возбуждения. Доктор Элейн Эйрон много рассуждает о проблемах сверхчувствительных личностей (СЧЛ), которые страдают от избытка стимуляции при столкновении с не-СЧЛ⁸². Другая сторона медали — малоисследованный риск недостаточного возбуждения в отношениях. Излишняя преданность коллективному времяпрепровождению может не удовлетворять вашу потребность в богатой внутренней жизни, а многие типичные мероприятия вроде вечеринок или походов в кино — не всегда то, что нужно. С другой стороны, всеми силами избегать социального взаимодействия, потому что вы «слишком чувствительны», не лучше. Эмоционально чувствительным людям не нужно избегать любых

раздражителей, им следует найти правильный вид общения и выверить его дозу.

Близкие отношения с другим человеком, существенно уступающим вам в чувствительности, порождают бесчисленные проблемы. Вы вынуждены скрывать свое истинное «я» из-за разрыва между уровнями восприимчивости и способности к обработке информации. Вам приходится намеренно медленнее говорить и думать, прятать глубокие чувства, сдерживать восторг, разбавлять сложные идеи и концепции или подавлять свою с виду «неадекватную» (с точки зрения общества) страсть к определенным темам. Возможно, не зная толком почему, вы порой замечаете, что вам скучно, вы раздражаетесь по мелочам и тревожитесь. Если глубина переживаний у вас с партнером сильно отличается, вам может быть более одиноко с ним, чем без него. Вас начинает притягивать одиночество, и, находясь вместе, вы начинаете мечтать о времени, проведенном наедине с собой. Вы можете утратить тягу к сексу и испытывать вину за то, что меньше хотите своего партнера. В некоторых случаях можете даже подсознательно пытаться «отступить» или цензурировать себя, чтобы беречь чувства партнера, особенно если общество или семья приучили вас заботиться о чужих эмоциональных потребностях в первую очередь. В долгосрочной перспективе, даже при сильном физическом или эмоциональном влечении, такие отношения превратятся в источник стресса и перестанут удовлетворять обоих.

Приходилось ли вам чувствовать выгорание или скуку в отношениях?

Выгорание

Выгорание может случиться, когда чувствительный человек вступает в близкие отношения с человеком иного темперамента. Это происходит, когда вы не учитываете свою потребность в одиночестве, рефлексии, самостоятельности и автономии или выбиваетесь из сил, пытаясь соответствовать общепринятым представлениям о том, как должно себя вести. Его также порождает неспособность сказать «нет» занятиям, которые вас истощают.

Избыток стимуляции может вогнать вас в хронический стресс из-за перегрузки симпатической нервной системы. Ментально это проявляется как постоянная тревога или депрессивное состояние. Распространенные физические симптомы: адреналиновая усталость, проблемы с щитовидной железой или пищеварением, хроническая боль, одышка и бессонница, а также аллергия, хроническая усталость или синдром раздраженного кишечника. Может возрасти чувствительность к окружающей среде, громкие звуки и сильные запахи станут невыносимы. В итоге вы можете обнаружить, что прибегаете к избыточным защитным мерам, например заедаете тревогу или спускаете деньги на шопинг.

2. Скука

Скука обычно возникает, когда эмоционально чувствительный и одаренный человек вступает в отношения с кем-то, кто не отвечает его эмоциональному, интеллектуальному или духовному уровню. Вот некоторые из ее признаков.

- Вы чувствуете беспокойство, раздражение, нетерпение и нетерпимость к партнеру.
- Вы замечаете, что придираетесь к негативным качествам партнера.
- Вы чувствуете пустоту и безразличие, находясь наедине с партнером.
- Вы тоскуете по личному времени и пространству и даже мечтаете о том, чтобы снова оказаться в одиночестве.
- Эмоционально вы более одиноки, будучи вместе с партнером, чем наедине с собой.
- Вы испытываете недостаток сексуального влечения и страсти (что также может проявляться как общее ощущение летаргии и хандры).
- Вы чувствуете себя «плохим», потому что раздражены и недостаточно сильно любите.

Что делать, если партнер не отвечает вашим потребностям?

Когда дело доходит до романтических или интимных отношений, эмоционально чувствительным людям нередко бывает сложно найти человека, соответствующего глубине их чувств, яркости озарений или сложности мышления. Возможно, вы решите быть вместе с обладателем иного темперамента или уровня чувствительности.

Это не значит, что вы обречены на разочарование и отчаяние. На самом деле странно ожидать, что один человек обеспечит все ваши физические, психологические или духовные потребности.

Если близкий человек не отвечает всем вашим нуждам, честно признайте это и постарайтесь утолить их иными способами, например общаясь с друзьями, в сообществе единомышленников, на терапии или выходя на связь с духовным источником.

Поиск питательных взаимоотношений

Чтобы жить полной жизнью, важно знать, как найти компанию, которая адекватно стимулирует и наполняет вас. Это касается как романтических, так и прочих отношений.

Когда вы находитесь рядом с кем-то, кто соответствует вашему уровню интеллектуально, эмоционально и даже духовно, вы легко можете войти в состояние «потока», то есть состояние оптимального опыта (подробнее о нем в [десятой главе](#)). Как писал Михай Чиксентмихайи, люди

становятся счастливее, производительнее и креативнее всего в условиях, которые приносят глубокую радость и глубокое удовлетворение.

Вот некоторые признаки того, что ваши взаимоотношения питательны.

- Вы можете оставаться собой, и вам не нужно сдерживать себя.
- Вы не чувствуете необходимости скрывать глубину своих мыслей или объяснять и упрощать сложные концепции.
- Вы чувствуете, что можете расслабиться и быть спонтанными. На вас не давят, требуя производительности и совершенства, и вы можете открыто делиться идеями, как только они формируются.
- Вам не нужно скрывать интенсивность чувств из страха, что они захлестнут собеседника или что вы слишком сильно раскроетесь.
- Вы ощущаете, что интенсивность ваших чувств и ваш уровень вовлеченности находят равноценный отклик.
- Вы взаимодействуете как взрослые люди, способные самостоятельно позаботиться о своих эмоциональных потребностях. Вам не нужно проверять или беспокоиться, в порядке ли второй человек.
- Ваши отношения свободны от пассивно-агрессивного поведения, потаенной зависти, неявных нападок и скрытого дисбаланса власти.
- Пространство между вами играет роль уникальной платформы, где вы можете одновременно быть всерьез увлеченными, беззаботными и счастливыми.
- Вы испытываете ощущение восторга — глубокое чувство радости, которое надолго остается в вашей памяти.
- Когда вы вспоминаете эти взаимодействия, то успокаиваетесь и наполняетесь энергией.
- Вы оба способны расти и развиваться, благодаря взаимодействию вы просвещаете друг друга, повышаете уровень интеллекта и осознанности друг друга.
- Вы ощущаете эмоциональную и интеллектуальную синхронизацию друг с другом до такой степени, что иногда можете завершать фразу, начатую другим.
- После интенсивного общения вы чувствуете себя живыми и наполненными, это чувство здоровой усталости, схожее с тем, что вы испытываете после хорошей тренировки.

Секрет устойчивого удовлетворительного партнерства заключается в том, чтобы хорошо осознавать собственное состояние, постоянно оценивать, насколько вы близки к достижению оптимального уровня возбуждения, и соответственно изменять свои действия. Чем лучше вы понимаете, что вас питает, а что истощает, тем проще вам добиваться удовлетворения своих потребностей с помощью отношений, которые вы ищете и создаете. Чем больше питательных встреч в вашей жизни,

тем больше вы будете ощущать полноту жизни, баланс, цельность и поддержку. Задача не в том, чтобы бессердечно выкидывать людей из своей жизни, а в том, чтобы знать себя и свои уникальные потребности и находить способы их удовлетворить.

УПРАЖНЕНИЕ: БАЛЛЫ ЗА ДЕЙСТВИЯ

Используйте дневник для следующего упражнения.

1. Выберите трех человек, с которыми общаетесь, и оцените отношения с ними согласно приведенным выше спискам.
2. Тщательно проанализируйте, как вы чувствовали себя физически, психологически и эмоционально после каждой встречи с этими людьми. Подумайте о том, дают ли вам эти отношения чувство наполненности, спокойствие, энергию или же истощают.
3. Подумайте о том, что вы можете сделать, чтобы укреплять питательные взаимодействия и сокращать истощающие.

Ваши доспехи

Эмоционально чувствительные люди настроены со вкусом общаться, страстно любить и жить полной жизнью. Когда-то вы были способны любить именно так, яростно, безусловно и полным сердцем, до того, как столкнулись с утратами, расчетливостью, манипуляциями и суждениями толпы.

Однако из-за того, что вы всегда были страстным человеком и ярко проявляли себя, вас могли не до конца понимать и отвергать с самого детства. Вас остерегались и принижали, и вы сами, возможно, начали отрицать ту часть себя, которая жаждала глубокой связности с другими, и решили скрыть ее или забыть. Если когда-то вас травмировали и вы познали слишком много разочарований, то могли избрать в качестве меры безопасности полную изоляцию от окружающих, чтобы никто не мог вас ранить. Горюющая часть может убеждать вас прекратить попытки и меньше привязываться к людям и вещам. Ваши чувства могут притупиться, стирая красоту вокруг. В конце концов, ваш мир станет менее цветным и ярким, лишенным жизни и любви. Вы хотите защититься от сердечных ран, но в итоге живете вполсилы.

Протест, отчаяние, отстраненность

Те из нас, кому не хватало безопасной привязанности в раннем детстве, с большей вероятностью будут злоупотреблять отстраненностью как психологической стратегией. В своей выдающейся работе о привязанности психологи Боулби и Робертсон изучали, что происходит с детьми, переживающими травматическую сепарацию и утрату⁸³. Ученые выделили три стадии, которые обычно проходят такие дети: протест, отчаяние и отстраненность. Вообразите, что маленького

ребенка оторвали от матери. Сначала он оглядывается и громко плачет. Это стадия протеста. Если мать успевает прийти и забрать ребенка, стресс проходит. Но если отсутствие затягивается, ребенок входит в стадию отчаяния — становится тихим, подавленным и апатичным, потеряв надежду на возвращение мамы. Если ее по-прежнему не будет рядом, он войдет в стадию отстраненности, где потребность в ком-либо исчезнет. Даже если в этот момент мать вернется, ребенок будет вести себя так, словно не знает ее и не чувствует к ней никакой привязанности. Его отношения с матерью и миром стали пустыми, он им больше не доверяет. Выйти из этой стадии сложно.

Иными словами, если в вашем детстве близкие были эмоционально ненадежными или недоступными, вы могли запомнить, что «нет смысла» что-то требовать и безопаснее ни от кого не зависеть. Порой, когда отношения становятся тесными, вы пугаетесь потенциальной привязанности. Как вариант, вы можете стать крайне самодостаточными, чтобы испытать временный прилив торжества по поводу обретенного комфорта и контроля. Возможно, вы поклялись никогда не влюбляться, чтобы избежать разочарования, научились отталкивать людей прежде, чем они сделают это с вами, или даже притворяетесь, что влюблены, одновременно закрывая свое сердце. Вы устали доверять и утратили способность получать любовь и тепло. Даже когда другие выражают искреннюю любовь и симпатию к вам, ваш автоматическая реакция — игнорировать их, считая, что это неискренние и ненастоящие чувства. Вы можете также практиковать замещающее поведение, успокаивать себя, например, едой, чтобы утолить потребность в интимности. Хотя при поверхностном рассмотрении эти стратегии работают на вашу безопасность, они дорого вам даются. Как замечательно сказала Габриэль Бернштейн, «мы чувствуем любовь, но мы не верим в нее. Мы сохраняем нашу веру в страх. Но в конце концов, в каждом из нас звучит тихий голос, который тоскует по чему-то лучшему»⁸⁴. Когда ваша эмоциональная немота превращается в ощущение пустоты, оторванности от мира и одиночества, вы осознаёте, что ваши защитные доспехи износились и теперь мешают жить так, как вы хотите.

Снимите доспехи

Это может показаться нелогичным, но способность любить появляется вслед за способностью оплакать изменения в жизни. Изменчивая природа вещей означает: чтобы жить полной жизнью, мы должны признавать потери и утраты. Перемены — не события в жизни, они и есть жизнь. Каждый текущий момент означает смерть предыдущего, каждое «сегодня» означает, что «вчера» уже миновало. Осознание конечности всего сущего и неизбежности перемен наполняет нас нежностью и делает ранимыми, когда мы открываемся для любви. Понимание этой прекрасной и мучительной хрупкости и составляет суть бытия человеком.

Чтобы опять начать строить отношения, придется принять полный спектр человеческого опыта. Жизнь выдается без гарантий, поэтому быть живым также означает быть уязвимым. Как и жизнь, отношения многогранны и разнообразны, они включают и боль, и удовольствие, и труд, и отдых. В своей важной работе, посвященной несовершенству[35], Брене Браун утверждает: отказываясь терпеть свое несовершенство, мы запрещаем себе радость. За попытки обойти опыт повседневного горя мы в итоге дорого заплатим. Стараясь затаиться, мы отгораживаемся от эмоций, нееем и перестаем радоваться. Пытаясь избежать боли, мы жертвуем способностью наслаждаться позитивом и красотой. Таким образом, чтобы жить полной жизнью, нужно проснуться, признать, что все конечно, и принять спады и подъемы, которые и есть наша жизнь.

Вы обречены чувствовать себя уязвимыми, потому что, когда выбираете жить и открыть свое сердце другим, ставки повышаются. Но ваша цель не в том, чтобы избежать сердечных ран, а в том, чтобы поверить, что вы можете их пережить. Они могут появляться, но это пройдет. А устойчивость останется вашей надежной базой (подробнее в [десятой главе](#)). Что бы ни случилось, нечто внутри вас останется неизменным и непоколебимым. Лишь культивируя смелость принимать изменения, утраты и смерть, вы сумеете жить полной жизнью. В конце концов, как эмоционально одаренный человек, вы как раз и обладаете способностью развивать глубокие и значимые отношения, осмыслять тоску и разлуку, принимать экзистенциальный ужас, подтверждая тем самым свою тягу к жизни.

УПРАЖНЕНИЕ: РАБОТА С ЗАЩИТНИКОМ

1. Смотрите шире, чем защитник.

Давайте предположим, что некую часть вас можно назвать «защитником». Эта часть старается держаться в стороне от страстей, особенно если чувства обуревают, когда вы находитесь в группе или наедине с кем-либо. Он (это может быть он, она или оно — что вам больше откликается) появился очень давно, чтобы помогать вам справляться с любыми возникающими чувствами. Он, вероятно, был очень полезен и играл большую роль в вашей жизни.

Однако пришло время найти того, кто стоит за защитником. Приглушая свою боль, вы также приглушили радость, страсть, нежность и даже любовь. Эти чувства скрыты тем, что можно было бы назвать «спокойствием», если бы оно не было таким немым и безжизненным.

Вы можете стать очень ранимы и уязвимы, когда ваша страстная натура снова заговорит. По мере того как к вам начнут возвращаться чувства и желания, вы можете испытать очень

сильные перепады эмоций. Все дело в том, что, воссоединяясь с собственной пылкостью, вы также вступаете в контакт с тем, от чего отrekliсь и что отрицали все эти годы. Вы даже можете обнаружить, что глубоко внутри скучали по внутреннему ребенку или подростковому «я». Придя к согласию с тем, что отвергали, вы можете испытать волну сложных чувств: вину, грусть, страх и восторг. Это вполне естественно. Гарантирую: эти чувства безопасны, хоть и непривычны.

2. Поблагодарите своего защитника.

Не нужно вовсе отказываться от услуг защитника, поскольку в зрелой осторожности есть своя ценность. Детская невинность и неограниченная способность доверять приносит радость, но они же приводят к увеличению уязвимости. А у защитника есть важные знания и опыт, подпитывающие вашу интуицию. Обостренная интуиция позволяет вам очень быстро оценивать уровень безопасности по языку тела или другим признакам. Тщательно настроенная интуиция — прекрасный защитник. Только становясь ригидной и чрезмерной, она превращает жизнь в утомительную борьбу со страхом.

3. Успокойте защитника.

Напомните своему защитнику, что в жизни есть ценности и помимо выживания. Приучите его приспосабливаться к течению жизни и доверять ее изменчивости, поскольку это единственный способ жить. Скажите ему, что никогда не впускать в себя радость из страха потерять ее так же глупо, как никогда не есть досыта из страха снова проголодаться.

Вы можете объяснить ему, что худшее уже позади и вы теперь достаточно сильны, чтобы постепенно вернуть нежную, мягкую и эмоциональную часть себя.

4. Вспомните о своей невероятной адаптивности.

Вы преодолели сложные времена и многого добились. Все, что надо сделать сейчас, это воссоединиться со своей внутренней силой. До радости полноценной близости и отношений — рукой подать.

Возвращение любви

Если вы пострадали в отношениях и использовали отстранение как защитную стратегию, процесс выхода из раковины может быть тяжелым. Однако, поскольку корни вашей боли лежат в сфере отношений, она

не может быть полностью исцелена, пока вы не откроетесь другим людям.

Экзистенциальное противоречие между изоляцией и близостью и желание сохранить себя в безопасности, оставаясь с другими, — это универсальные вызовы, знакомые до некоторой степени всему человечеству. Как предположил Эрих Фромм, решение этой дилеммы в связанности, синтезе близости и уникальности[36].

Как бы вам ни было страшно дать сердцу оттаять и впустить в него других, дело того стоит. Когда вы сможете, наконец, разрушить прочную стену, защищавшую не только от боли, но и от радости и контактов с людьми, ваша душа станет особенно чуткой. Эта открытость — естественное ваше состояние. Неважно, как долго вы отрицали или прятали его, стремлением вашего истинного «я» всегда было любить и доверять всем сердцем, с головой погружаться в любовь, испытывать буйную радость и восторг.

Наша цель, однако, не ринуться вперед с оптимистичным невежеством, не интересуясь, как это изменит наши отношения с окружающими и чем это нам грозит, а достичь того состояния, когда вас больше не сдерживают старые страхи и излишняя подозрительность. Вы, наконец, научитесь находить баланс между открытостью и ощущением, что мир безопасен.

Неудивительно, если вы начнете колебаться, подойдя к краю пропасти. Мозг может воспринимать чувства, рожденные открытостью и доверием, как угрозу, и вы решите, что отказаться от бдительности значит подвергнуть себя опасности. Часть вас боится, что вы снова столкнетесь с утратой, предательством и отвержением. Это естественная реакция на перемены и неопределенность.

Но вы не одиноки. Открывшись миру, вы начнете узнавать этот страх в окружающих. Например, вы можете заметить, что партнер или друг отдаляются, как только ваша связь начинает углубляться. Возможно, в детстве они тоже не могли положиться на родителей, и опыт подсказывает им, что в итоге вы тоже разочаруете или предадите их. Когда вы начнете замечать параллели своих историй, у вас появится шанс расти вместе.

Вы могли думать, что зависимость — противоположность независимости. На самом деле это зрелые качества, которые в паре способствуют здоровому пребыванию в мире. Притворяться, что вы ни в ком не нуждаетесь, желать этого или отрицать свою уязвимость и потребность в установлении связей — путь к утрате устойчивости.

Если вы сможете примириться с потребностью полагаться на других, чтобы двигаться вперед, то осознаете, как много вы можете предложить. Пока другие приходят в ваш мир со своими рассказами и желаниями, вы можете слушать и предлагать свое присутствие не из чувства превосходства или совершенства, но во имя человечности.

Если вы оба были ранее травмированы, то сможете проложить путь обратно к взаимосвязанности. Постепенно вы начнете чувствовать себя достаточно безопасно, чтобы снять доспехи и позволить уязвимости стать видимой, признать ее и, наконец, принять. Это пространство взаимного роста вам помогут создать ваша осознанность и готовность оставаться открытыми. Самая ценная часть вашего пути — это осознание, что теперь, вместо того чтобы бороться со страхом проявить уязвимость, вы можете посвятить себя отношениям, основанным на любви и радости.

Воссоединившись со своей истинной природой, вспомните, как больно было от нее отрекаться. Когда вы снимете свои доспехи, то сможете построить открытые, гармоничные и взаимно обогащающие отношения. Вы осмелитесь стать несовершенными, избавитесь от идеализации и перфекционизма, и вам больше не придется притворяться более совершенными, чем вы есть. Вы сможете открыто проявлять себя, когда это уместно. По мере того как вы научитесь впускать в свои отношения больше неосознанного, внезапного и хаотичного, вы также вернете спонтанность, юмор, живость и веселье в каждую новую встречу.

Отпуская старые стратегии выживания, рассмотрите в новом свете бескрайние возможности, которые дарит открытость. Медленно, но верно вы научитесь выражать свое истинное «я» в безопасной обстановке, найдете место в мире, где вам радуются, а не терпят вас, и начнете опираться на покой, а не страх. Вы подойдете к пропасти перемен с открытым сердцем зрелого взрослого. Здесь вы можете доверять без жесткости и наивности и любить победоносно, щедро и мудро.

УПРАЖНЕНИЕ: ВОССОЕДИНЕНИЕ С ЛЮБОВЬЮ

Следующее упражнение поможет вам воссоединиться с чувством открытости к другим, а также с собственным эмпатичным и сострадательным «я».

Возможно, стоит выполнить это упражнение с закрытыми глазами, а затем описать его в дневнике.

1. Для начала вспомните кого-то, кто заставляет вас улыбаться, кого вы любите или искренне любили, ныне живущего или уже ушедшего. Это может быть кто угодно, например учитель или наставник, которым вы восхищались, или даже домашнее животное.
2. Теперь представьте, что вы стоите перед ним и он или она улыбается вам в ответ.
3. Ощущаете ли вы любовь и привязанность к нему в области сердца? Не пытайтесь оценивать, какие чувства у вас появляются: хорошие они или плохие, правильные или неправильные. Лелейте каждое чувство и ощущайте его как можно полнее.

4. Теперь представьте, что любовь и тепло способны течь из вас к другому, и вы можете предложить их ему.
5. Вспомните всех тех, кто любит и любил вас. Представьте, что любящие люди окружают вас. Чего они вам желают? Что они видят в вас? Представьте, что вы получаете их любовь с улыбкой и благодарностью, принимая и впитывая их симпатию.
6. Теперь проверьте, можете ли вы вступить в более плотный контакт с чувством любви и привязанности в области сердца. Вдыхайте и выдыхайте этой зоной, как если бы вы дышали сердцем.
7. Обратите внимание на любые другие физические ощущения и перемены в теле. Вам тепло или холодно? Мышцы ваших плеч и лба напряжены или расслаблены? Что еще вы замечаете?
8. Попробуйте представить себя цветущей розой. По мере того как лепестки медленно раскрываются, вы одновременно осознаёте, что цветение происходит и в глубине вашего тела. Что-то внутри вас открывается миру, неся ему тепло и красоту.

Все эти образы выше предназначены лишь для того, чтобы вы могли воссоединиться с ощущением любви и тепла. По мере того как проявляются эти чувства, конкретные детали образа теряют важность. Вам важно знать, что эти чувства есть внутри вас, независимо от того, с вами ли все еще эти люди или объекты и что происходит во внешнем мире. Вы можете призвать эти чувства, просто воссоединяясь с ними.

Глава 13

Реализация творческого потенциала

Творческая жизненная сила как источник вдохновения

Творческое самовыражение — источник смысла жизни для высокочувствительного человека.

Эмоционально чувствительные люди видят то, чего не видят другие, и чувствуют то, чего другие не чувствуют. Благодаря вашему многоуровневому восприятию вам доступно больше информации. Возможно, многие идеи недоступны другим и иногда вам кажется, что таких идей слишком много — так много, что вы бы хотели остановить творческий поток и уменьшить силу озарений. Творчество дает безопасный выход самовыражению, озарениям и идеям.

Термин «творчество», как и «одаренность», в современном обществе несет особую нагрузку. В данном случае мы не уравниваем творческую деятельность с публично признанными достижениями. Вы не создаете смыслы, только когда называете себя писателем или художником,

вы делаете это в повседневной жизни: вы создаете их, когда готовите еду, разрешаете конфликт или ведете дружескую беседу.

Аутентичное самовыражение — это то, что дает нам ощущение смысла жизни. Эмоционально чувствительные и одаренные люди склонны к экзистенциальной тревоге и депрессии, к постоянному ощущению, что они должны заниматься чем-то важным. Даже если вы не уверены, в чем заключается ваша миссия, или она кажется недостижимой, вы постоянно пребываете в поиске. Дело в том, что вы чувствуете себя обязанными реализовать таланты, которыми обладаете. Если вы подавляете их, прячась и отступая, вы неизбежно лишаетесь уверенности и покоя.

Но наполненность видениями и озарениями не делает ваш путь легким. Истинное творчество означает создание чего-то, что не существовало раньше. Если мы вспомним историю, то увидим, что шедевры не всегда оценивают сразу после их создания. Гений Ван Гога, например, был признан только после его смерти. Ваша задача — дать людям то, что им только предстоит захотеть. Вы созданы не просто для того, чтобы найти свое место в мире, но чтобы нести что-то новое. Так что уважение к своему пути означает, что, по крайней мере какое-то время, окружающие не будут понимать вас или станут отвергать то, что вы им предложите.

Несмотря на все трудности, творческий путь приносит невероятное удовлетворение. Для эмоционально чувствительного человека творчество начинается с переживания жизненной силы, которая подталкивает вас реализовывать свои уникальные идеи. Следуя ей, вы способны сконцентрироваться на видении, которое автоматически отсекает любые сомнения, тревоги, усталость. Вы почувствуете, что меньше беспокоитесь и переживаете из-за бытового дискомфорта. Так как вы не можете позволить себе прокрастинировать и отвлекаться, у вас не останется иного выбора, кроме как стать смелыми и уверенно говорить «нет» тому, что более вам не подходит. Смысл жизни позволит очистить ее и отбросить физические и ментальные блоки, которые вас удерживают. Идя по избранному пути, рано или поздно вы достигнете точки, где восторг отодвинет все тревоги на задний план. Вы и не заметите, как станете более устойчивой и продуктивной версией себя.

Установив контакт с жизненной силой, вы начинаете понимать, что обязаны использовать свои эмоциональные дарования, чувствительность и восприимчивость, а не скрывать их. Сочетание глубоких чувств с живым умом позволяет вам внести существенный вклад в культуру. Вместе с творческой идеей у вас появляется обязанность реализовать ее. Если вы будете подавлять свою креативность, ваш особый взгляд будет навсегда потерян для мира. Таким образом, использование ваших дарований — не проявление эгоизма, а ваш прямой долг. Оставляя след в мире, вы создаете смысл не только для себя, но и для других. Принижая же себя, вы никому не помогаете.

УПРАЖНЕНИЕ: КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТВОРЧЕСКУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИЛУ

Найдите спокойное место, закройте глаза и посвятите себе хотя бы десять минут. Позвольте своему разуму вернуться в то время, когда вы испытывали сильную потребность в самовыражении.

Вы могли находиться в одиночестве или с другими, вы могли быть ребенком или взрослым.

Возможно, вы почувствовали необходимость выразить свою точку зрения или сделать что-либо. У вас могло возникнуть желание выразить себя в любой форме или образе: в публичном выступлении, книге, картине, песне или даже беседе.

Однако мы смотрим не на результат или достижение, а на само переживание «творческой жизненной силы», проявляющейся как энтузиазм, вспышка сильных эмоций или импульс, который возникает внутри и побуждает вас высказать свое мнение и реализовать свои идеи.

Отодвиньте внутреннего критика в сторону. Ищите только само побуждение, даже если тогда вы не довели дело до конца.

Если таких воспоминаний несколько, выберите самое мощное, то, через которое сможете лучше подпитаться собственной силой.

Это и есть ваша творческая жизненная сила, бесценный мост между способностями и достижениями. Теперь спросите себя:

- «Что я знаю о себе, когда я нахожусь в этом состоянии?»
- «Что я знаю о других и о мире?»

Позвольте креативной жизненной силе впитываться в вас, вообразите, что она заполняет все ваше тело.

Вы можете почувствовать ее физически, как тепло или свет, проникающие в вас. Выберите ощущение, которое лучше работает, и постарайтесь сохранять связь с ним несколько минут, не отвлекаясь.

Прислушайтесь к зову творчества

Теперь, когда вы осознали, что творчество — часть вашего жизненного пути, вы наверняка задаетесь вопросом, с чего начать. Многие люди годами пытаются понять, что они призваны делать или на кого повлиять. Некоторые описывают это как призвание, другие называют это голосом. Зачастую ищущие получают более одного ответа. Чтобы не позволить поиску призвания превратиться в угнетающее расследование с шокирующими результатами, поймите: творческий зов не приходит извне, он внутри вас.

В нашем мире принято фокусироваться на том, что мы производим. Допустив, что нас определяет результат, и не позволив начаться естественному процессу самовыражения, можно потерять себя. Поиск вашего призвания — путь изнутри наружу, а не наоборот.

Существует большая разница между творчеством ради социального одобрения и чистой радостью самовыражения. Когда мы действуем из-за недостатка чего-либо — одобрения, признания, похвалы, — мы привязываемся к результатам. Напротив, если мы намереваемся всего лишь наиболее точно выразить, кто мы такие в этом мире, мы неожиданно освобождаемся от эгоистичных страхов.

Многие успешные художники и творцы начинают с радости. Они создают вещи, потому что у них есть мощная потребность в самовыражении, они хотят, чтобы их видели и слышали. Нередко творческий процесс начинается с личного дневника или с детской фантазии. Но когда они получают больше внимания от мира, то зачастую попадают в зависимость от успеха. Вот почему они начинают тревожно отслеживать обратную связь или сравнивать свой успех с другими. По мере того как они все больше привязывают самооценку и самоопределение к результатам своего творчества, их вселенная сужается. Неожиданно они оказываются в мире, где мысли о работе занимают все пространство и энергию и любой негативный отзыв воспринимается как личные нападки. Они отчаянно вкладываются больше и больше, чтобы доказать что-то миру, и попадают в порочный круг, делающий их жизнь безрадостной. В итоге они убивают свой дар, который когда-то привел их к успеху.

Разрешая работе полностью определять вас, вы становитесь уязвимыми. Вы слишком сильно зависите от похвалы и обвинений, побед и поражений и рискуете утратить свою целостность и ценности. Напротив, если вы сфокусируетесь на выражении своего истинного «я», то удержитесь на избранном пути. Когда вы сильнее погружаетесь в ваш творческий поток, креативность становится процессом постоянного внутреннего поиска. Для эмоционально одаренных и страстных людей выражение «найти свой голос» не совсем точное. Ваша задача на самом деле — *вспомнить* свой голос. Ваше творчество означает признание, а не отрицание, того, что вы всегда видели, чувствовали и знали. Думайте об этом как о процессе обратного конструирования: вы отбрасываете слои вины и стыда, которые помешали вам высказывать острые наблюдения, интересную точку зрения и революционные идеи, к которым мир, возможно, еще не готов. Ваш уникальный творческий вклад, естественно, заряжен вашим потенциалом, вашими качествами и сутью вашего «я». Пикассо справедливо отметил, что «все дети — художники», однако, повзрослев, вы лишились голоса. Спросите себя: пытаетесь ли вы чего-то добиться — усердно работать, чтобы найти что-то, чего здесь нет, — или просто выражаете то, что уже здесь? Доверяете ли вы своим положительным качествам, внутреннему голосу? Если при всяком

кризисе вы будете искать ответ внутри себя, вы, в конце концов, начнете доверять себе. Жизненный опыт, уникальная точка зрения — все это будет утрачено, если вы не выскажетесь вслух. Именно тогда ваше творение станет потрясающим, потому что вы поймете, что напоминаете силовую станцию и ваша креативность — неисчерпаемый источник.

Присвоив свой голос и заговорив с миром, чувствительный эмпат, которым вы являетесь, защитит не только свои права, но и права всех остальных высокочувствительных людей. Ваша смелость позволит другим найти поддержку в вашей истории и поможет им рассказать собственные.

Ценить свои таланты и открыто признавать себя как эмоционально чувствительного человека — не только путь к личному исцелению, но и значимое свершение для всего мира.

УПРАЖНЕНИЕ: ПРИСЛУШАТЬСЯ К ТВОРЧЕСКОМУ ЗОВУ ЭМОЦИОНАЛЬНО ЧУВСТВИТЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА

Не стоит искать творческий зов вовне. Он всегда был внутри вас, и все, что вам нужно, — это заглянуть в себя. Скорее всего, он пытался пробиться через ваши поступки, чувства и инстинкты. Если вы сможете выделить немного времени, чтобы тихо и без осуждения прислушаться к себе, вы узнаете ответ.

Используйте следующие вопросы как подсказки.

1. Что вас завораживает?

Составьте список. Вспомните давние интересы, посмотрите, как вы проводите свободное время. Пересмотрите книжные полки, список любимых фильмов и медиаресурсов. Что приводит вас в восторг и наполняет энергией? Кем вы восхищаетесь и почему? Составьте майндмэп (ментальную карту), включив туда все, что вы вспомнили, все, что вдохновило вас или повлияло на вас. Это могут быть люди, книги, фильмы, песни, статьи, семинары или даже памятные разговоры.

2. Что заставляет ваше сердце петь?

Что вы любили больше всего, когда были ребенком? Составьте список дел, которыми вы занимаетесь в свободное время, пока никто не смотрит. Во время каких занятий время летит незаметно? Когда вы захвачены деятельностью, заставляющей сердце петь, вы, скорее всего, отлично концентрируетесь, ощущаете прилив энергии и полную осмысленность происходящего. Сам процесс награждает вас больше, чем результат.

3. От чего у вас вскипает кровь?

Что вас злит или раздражает?

Когда последний раз вы вступались за кого-то или за что-то? О чем шла речь? Вы чувствовали боль и раздражение из-за положения дел в мире? Вы видели и понимали, чего не хватало в конкретной ситуации?

4. Что вы можете делать такого, чего не может больше никто?

Возможно, вы отчетливо представляете, как именно нужно изменять мир, или у вас есть уникальные идеи о каких-то возможностях.

Отметьте часто упоминаемые темы из списка и сузьте их до трех главных. Постарайтесь не осуждать себя, не занимайтесь цензурой, не ограничивайте себя традиционными установками. Люди вносят самый разнообразный вклад: кто-то создает компании, кто-то распространяет идеи. Некоторые хотят быть лучшими родителями, а другие — выразить себя через творчество. Можно иметь более одного призвания. Главное — стремиться стать лучшими версиями самих себя: ведь остальные роли уже заняты.

Настройка творческой реализации

Несмотря на блаженство, радость и удовлетворение, которые приносит творчество, это занятие не лишено боли. В отличие от других типов работы, этот процесс нелинеен, неосязаем, непредсказуем — одним словом, беспорядочен. Вы привыкли лететь вперед как ракета, но однажды случится творческий кризис. Некоторые называют это писательским или художественным блоком, но не обязательно быть писателем или художником, чтобы с ним столкнуться. Вы поймете, что иссякли, когда не сможете быть креативным, как бы ни старались. Творческий страх может проявиться в форме затяжной тревоги о том, что вы не реализуете ваш потенциал, или мыслей, что вы впустую тратите жизнь. Многие эмоционально чувствительные люди мучаются от необходимости «быть», а не «делать». Вы так ясно видите то, чего можно добиться, что чувствуете себя почти что обязанным работать над реализацией своего видения каждую свободную минуту. Даже когда это желание имеет форму здорового стремления к совершенству, оно все равно сопровождается постоянным экзистенциальным ужасом, назойливым ощущением, что вы не работали на должном уровне или были недостаточно производительны.

Возможно, вы помните времена, когда с восторгом и вдохновением пускались в творческое путешествие, готовясь к великим свершениям. А потом, несколько месяцев спустя, оказывались где-то между хаосом и неуверенностью. В этот момент вы, скорее всего, начали отвлекаться, почувствовали, что истощены, и пришли в смятение. У этого феномена

есть название: он известен как «закон Кантера». Мы наиболее уязвимы в середине творческого путешествия, далеко и от вдохновляющего начала, и от бодрящего рывка к финишу. В это трудное время вы можете научиться черпать силы из чего-то большего, чем вы сами. У вас есть возможность практиковать то, что я называю «творческой настройкой»: шаг за шагом прокладываете путь, но ослабьте потребность в контроле. «Творческая настройка» — это защита от тревоги, зависимости и страха, важный навык, который потребуется в пути.

Настроить свою креативность значит рассматривать себя всего лишь как проводника творческого импульса, исходящего от некой высшей силы. Для этого не обязательно быть религиозным. Все больше успешных творческих личностей и успешных бизнесменов по всему миру осознают эту мудрость. Элизабет Гилберт, автор книг «Есть, молиться, любить»^[37] и «Большое волшебство»^[38], поясняет, что до Ренессанса понятие «гений» понимали иначе. Древние греки и римляне считали, что не сам человек является гением — это у человека есть гений, который использует его. Римляне верили, что гений — сверхъестественное создание, незримо помогающее творцу в работе. С этой точки зрения понятно, что, какими бы способностями и достижениями вы ни обладали, они принадлежат некому незримому духу, и вы не можете полностью приписать себе свое творение. Так что все, что вам остается, это взяться за дело и стараться как можно больше, а результат вам не принадлежит. Джулия Кэмерон, автор популярного творческого руководства «Путь художника»^[39], говорит: «Жизнь — что-то вроде духовного танца, и невидимый партнер готов обучать нас ему, если, конечно, мы согласимся отдать ему роль ведущего»^[40].

Эту мудрость мы встретим и в священных индуистских текстах «Бхагавадгиты». В ней Кришна говорит Арджуне, что правильное отношение — сконцентрироваться на цельности действия без привязанности к результату. «Делай все, сосредоточив разум на божественном, отказываясь от привязанности и взирая на победу и поражение одинаково»^[41]. Думая не о похвале и критике, а только о выражении правды, вы сохраните силы, чтобы продвигаться в выбранном направлении.

Тренировка креативной настройки заключается в том, чтобы сбалансировать напряжение между действиями и восприимчивостью. На практическом уровне к ней относятся поддержание физического здоровья, поиск советов, оптимизация энергии и максимизация творческого результата. На более тонком энергетическом уровне настройка требует от вас готовности быть под руководством и открыться посланиям, источник которых находится вне вашего контроля. Полностью отдавшись работе, вы становитесь свободным. Как сказал Вуди Аллен о творческом человеке: «Восемьдесят процентов успеха — это быть на виду».

Когда вы привыкнете к смене «времен года» в творческом процессе, то научитесь покорять эмоциональные волны в сложные времена. У каждого человека будут свои фазы. Радость от создания чего-то осязаемого приносит прилив бодрости, но постоянно находиться в состоянии восторга нездорово и неестественно. Представьте себе, что вы выращиваете свое творение как садовник. Его семена необходимо посадить и полить, прежде чем растения расцветут. Приходит время складывать слова и образы, и так же приходит время для исследований и для того, чтобы ваши идеи приняли форму. Перетерпеть эту инкубационную фазу, если вы не доверяете творческому процессу, может быть сложно.

Вы можете оценить результаты по объему сделанной работы, по потраченному времени, по числу задач, которые можно вычеркнуть из списка, или по сумме, которую зарабатываете за день. Но за кадром происходит куда больше неосознаваемой вами работы. Время, которое вы тратите на отдых, сон, игру, перерывы и развлечения, может быть столь же (если не более) продуктивным и значимым. Парадоксальным образом жесткое представление о том, что и как мы должны делать, приводит к саботажу именно того, чего мы хотим достичь. Лучше вместо этого стать одновременно расслабленными и креативными, позволив нашим сигналам тела, любопытству и энтузиазму направлять нас.

Что, если все то время, которое вы проводите, наслаждаясь игрой, отдыхом и удовольствиями, не отвлекает вас от цели, а служит трамплином к ее достижению? Исследования показали, что люди, склонные к «прокрастинации», более креативны. То, что раньше мы называли прокрастинацией, на самом деле было временем «производительного отвлечения», временем, когда мы собираем больше информации, позволяем возникать и развиваться концепциям, в конце концов приходя к более инновационным идеям.

Что, если внутри нас существует мудрый механизм, работа которого неподвластна разуму? Как и все остальные системы, подсознание постоянно работает, адаптируется, приспосабливается и принимает решения, чтобы достичь функционального равновесия. Как всё в природе, оно работает в естественном ритме от движения к неподвижности, от созидания к покою и, если вы не сопротивляетесь этому, находится в полной гармонии с мировым устройством вещей. Я не предлагаю вам полностью остановить работу во время кризиса, но прошу вас увидеть в кризисе нечто иное и получить от него максимум пользы. Время, проведенное без активной деятельности, может быть восхитительным. Это отличное время, чтобы вернуться к своим наброскам, потренировать разум новичка, увидеть все новым взглядом и зажечь в себе детское любопытство. Это также время, когда вы можете радостно рыскать в библиотеках и медиа, собирая информацию.

Вы творите не только, когда пишете, рисуете, выступаете или работаете. Вам не нужно делить свои действия на продуктивные и непродуктивные,

так как все они — часть вашей творческой жизни. Бывает, что вы проваливаетесь в черную дыру самообвинений в напрасной трате времени или прокрастинации. Попробуйте думать об этих периодах как о разминке креативных мускулов, части пути к творческим достижениям. Доверие этому подсознательному природному процессу принесет вам куда больше пользы, чем планирование, пожелания и критика, которыми занимается ваше сознание.

Многим одаренным эмоционально чувствительным людям сложно отпускать ситуацию и сдаваться невидимой силе из-за склонности к перфекционизму. Если и вы такой, научитесь доверять утверждению, что происходящего уже достаточно. То, что вы делаете, не определяет вас. Вы можете сказать себе «меня достаточно» и отказаться от желания оправдывать свое существование пользой или продуктивностью. Ваш внутренний критик может путать свободу с ленью, но мудрец внутри вас знает, что постоянные попытки достигать все больших результатов приводят только к хроническому стрессу, тревоге и, наконец, выгоранию. Умение отпускать вырастает из любви, а попытки упорно удерживать — из страха.

Вам также станет легче отпустить, если вы будете рассматривать поиск аутентичного самовыражения как непрерывный процесс длиной в жизнь. Вы одарены вдохновением и страстью, потому что некий источник, больший, чем вы сами, выбрал вас в качестве сосуда для всех этих талантов. Таким образом, даже если жизнь не следует вашему плану, то, что должно быть сделано, будет сделано. Судить о том, насколько эффективно вы работаете, насколько ценен ваш вклад или насколько он сочетается с работой других людей, — не ваше дело. Все, что вам нужно сделать, это продвигаться шаг за шагом и позволить жизни позаботиться об остальном. Если вы нетерпеливы, посмотрите, сможете ли вы принять более масштабный взгляд на вещи. Шаг, который вы делаете сейчас, лишь один из многих на вашем творческом пути, и природная потребность тела в отдыхе и восстановлении — не угроза, а союзник в долгосрочной перспективе. С этой точки зрения повседневные колебания вашей производительности больше не должны вас заботить.

В основе этой практики лежит вера в то, что творческая работа совершается «через вас», а не вами. Смириться не означает бездействовать. Речь о том, чтобы начать доверять жизни и отпустить свою привязанность к конкретному результату. Такой подход не только снижает стресс и тревогу, он также открывает двери для лучших достижений. Когда вы избавляетесь от потребности в контроле, вы впускаете в себя безграничную энергию, вдохновение и покой. Возможно, контроль и погоня за успехом работали в прошлом, но они не способны вести вас вперед. Постарайтесь заменить их на слушание, доверие и разрешение и дайте себе возможность питаться энергией настройки на креативность.

УПРАЖНЕНИЕ: СДЕЛАТЬ И ОТПУСТИТЬ

Используйте дневник для следующего упражнения.

1. Выберите тему или творческий проект, в котором вы застряли. Это может быть какая-то бытовая проблема, задача, которую вы стремитесь решить, или проект, залежавшийся на полке.
2. Найдите в дневнике чистый разворот.
3. На левой странице напишите «Сделать», а на правой — «Отпустить».
4. На странице «Сделать» напишите список всех действий, которые вы можете предпринять для разрешения проблемы.
5. На противоположной странице составьте список всего, что находится вне вашего контроля. Это то, что вы выбираете отпустить, покоровшись природному порядку вещей.

Заключение

Письмо страстным душам

Если бы я попыталась суммировать всю эту книгу в одном предложении, оно было бы таким: «С вами все в порядке». Более того, вы невероятно, необычайно чувствительная и отважная душа.

В нашем обществе попытки скрывать и притуплять любые сильные эмоции и экзистенциальный ужас считаются нормой. Когда ситуация невыносима, люди привычно зажимаются и притворяются, что ничего не происходит. Многие намеренно предаются бессмысленной деятельности или мимолетным удовольствиям, чтобы заглушить голос разума. Чаще всего люди выбирают жизнь без страсти, потому что она кажется легче и надежнее.

Однако людям, родившимся с чувствительной и восприимчивой душой, сложно так поступить. Ваша натура заставляет вас ощущать себя чужаком в чужой стране, вы начинаете рыдать «на ровном месте», вы невероятно чувствительны к своему окружению и болезненно эмпатичны к людям вокруг вас.

И дело не в том, что вы пытаетесь быть не такими, как все, или притворяетесь, что вы особенные. Вы просто не можете приглушить свою природную способность многое видеть и чувствовать. Видимо, вы не в состоянии закрыть глаза на мрачную и жестокую реальность и не

отрицаете конечность нашего существования, неизбежность перемен и шаткость всего сущего.

Ваша эмоциональная чувствительность не позволяет вам смириться с лицемерием мира. Вы особенно остро осознаёте правду и несправедливость, испытываете болезненный восторг при встрече с прекрасным. Можно сказать, что вы человек с острым разумом и безграничной восприимчивостью. Возможно, вам уже говорили или вы сами осознаёте, что ваша душа старше вас. Ваша сентиментальность означает, что вас зачаровывает преходящая природа всего прекрасного в мире и вас нередко охватывает смутное чувство тоски по своему настоящему дому.

Пусть даже другие этого не видят и вы сами еще это не признали, требуется немало смелости, чтобы быть вами. Страсть к жизни — непростая и малоисследованная дорога. Само слово страсть (passion) происходит от латинского глагола *patio*, в переводе — «страдать, претерпевать». Страстная жизнь требует особого рода открытости, которая заставляет вас полностью отдаваться взлетам и падениям, потерям и находкам, удовольствию и боли, которые несет жизнь. Выбрав путь страсти, вы обязываете себя увидеть реальность со всей ее сложностью и изменчивостью, даже если это ранит, тревожит и утомляет вас.

Вы понимаете, что у вас нет иного выхода, кроме как принимать жизнь всерьез, и стремитесь жить страстно и открыто, полностью присутствуя в жизни. Как бы сложно это ни было, ваша страстная одаренная душа упорно отказывается затихать. Примите ее с широко открытыми глазами. В глубине души вы понимаете, что испытываете радость и оживление в той же степени, что и страдание, которое можете вынести. В конце концов, что за жизнь без чувствительности? Именно эта ваша часть дарит вам столько яркости и осмысленности. Пусть она рождает как восторг, так и ужас: это также источник всего самого драгоценного и памятного.

Когда вы перейдете на новый уровень мышления, то увидите, что быть рожденным эмоционально чувствительным — не случайность и не неудача.

Я ни в коем случае не хочу преуменьшать боль, которую вы вынесли к этому моменту, но этот опыт станет для вас вратами к открытию вашего истинного значения и призвания.

Когда вы позволите себе изучить свои раны и смело пересмотреть болезненные воспоминания, когда вы сможете отважно и терпеливо позволить грусти и гневу проделать свою работу, не раздувая и не подавляя их, тогда вы, наконец, достигнете дна своей души и именно там отыщете источники роста и прозрения. Как пел Леонард Коэн, «во всем есть трещины, именно через них свет попадает внутрь».

Если вы допустите вероятность того, что все, что вы считали «неправильным», на самом деле было «правильным», вам откроется совершенно новый мир. Неожиданно все обретет смысл, и опыт непонимания и насмешек станет частью приглашения, которое дает вам жизнь, — сделать шаг вперед. Жизнь призывает вас стать философом, пламенным борцом, гениальным художником или зрелой душой, полной мудрости. С этой точки зрения ваша борьба и страдания не бессмысленны.

Словно шаман, вы прошли инициацию, чтобы вернуть страсть и правду коллективному сознанию. Вы прирожденный лидер, вы задаетесь вопросами и возглавляете прогресс, проливая свет на реальность, которую другие еще не видят или не понимают. Вы можете отрицать это, бороться с этим, но вы не сумеете подавить дарованные вам прозрения и взгляд на вещи. Быть может, вы не выбрали этот путь, но он ваш.

Ваша страсть к жизни проявится в реальном даровании, когда вы сможете соединить ее со способностью видеть красоту и увязывать вещи воедино с помощью интеллекта и креативности. Именно этим занимаются художники и поэты. И, к сожалению, по сей день в нашем мире индивиды, способные к видению и прозрению, по-прежнему признаются безумцами или больными.

Чтобы направить свои способности на создание результата, сначала вы должны наладить здоровые отношения со своей страстностью. Критически важно не поддаваться желанию рассматривать ее как болезнь. Вместо того чтобы захлебываться, страдать и попадать в изоляцию из-за своей эмоциональной чувствительности, вы должны использовать ее для создания смыслов и систем, для поиска своих людей и в итоге для максимальной реализации своего потенциала.

Эмоциональная чувствительность и возбудимость — ключи к вашей самореализации. Пока вы прячетесь и отступаете, вы не делитесь с миром своими дарованиями и не служите миру, делая вместо этого мелкие ставки.

Приняв свою эмоциональную чувствительность, вы осознаете, что она ведет вас к свободному существованию в мире. Вы сможете, наконец, перестать бороться, притворяться тем, кем вы не являетесь, подавлять и скрывать свою чувствительную и страстную натуру. Аутентичная жизнь щедра и полна парадоксов: лишенная опор, но богатая; пугающая, но полная уверенности; незнакомая, но родная. В ее хаотичности вы ощутите приливы спокойствия, восторга, надежды и удовольствия, а также волны блаженства, когда ваше истинное «я», наконец, отыщет свой настоящий дом.

Я хочу поделиться с вами цитатой из книги «Демиан. История юности, написанная Эмилем Синклером» Германа Гессе и пожелать счастья на этом невероятно важном героическом пути:

«Нас, отмеченных печатью, мир мог по праву считать странными, даже сумасшедшими и опасными. Мы были пробудившимися или пробуждающимися, и наши стремления сводились ко все более совершенному бодрствованию»[\[42\]](#).

Библиография

Adamski, A. 'Archetypes and the collective unconscious of Carl G. Jung in the light of quantum psychology', *NeuroQuantology*, 9 (3) (2011, pp. 563–571).

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. and Wall, S. N. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation* (Psychology Press, 2015).

American Mensa Ltd. 'Gifted characteristics', at: <https://www.us.mensa.org/-learn/gifted-youth/insights-into-gifted-youth/gifted-characteristics/> [По состоянию на 31 мая 2017.]

Aron, E. *The Highly Sensitive Person In Love: Understanding And Managing Relationships When The World Overwhelms You* (Harmony, 2001).

Aron, E. 'Is sensitivity the same as being gifted?' Comfort Zone email newsletter, November 2004 (www.hsperson.com).

Batson, C. D. 'Prosocial motivation: is it ever truly altruistic?', *Advances in Experimental Social Psychology*, 20 (1987, pp. 65–122).

Bernstein, G. *Spirit Junkie: A Radical Road to Discovering Selflove and Miracles* (Hay House, Inc., 2011).

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

Bockian, N. R. and Villagran, N. E. *New Hope for People with Borderline Personality Disorder: Your Friendly, Authoritative Guide to the Latest in Traditional and Complementary Solutions* (Harmony, 2011).

Bowlby, J. *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*, Vol. 393 (Taylor and Francis, 2005).

Bowlby, J., Robertson, J. and Rosenbluth, D. 'A Two-Year-Old Goes to Hospital', *The Psychoanalytic Study of the Child*, 7 (1), (1952, pp. 82–94).

Breathnach, S. B. *Simple Abundance: A Daybook of Comfort and Joy* (Hachette UK, 2011).

Cain, S. *Quiet: The Power of Introverts in a World that Can't Stop Talking* (Broadway Books, 2013).

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

- Chodron, P. *Taking the Leap: Freeing Ourselves from Old Habits and Fears* (Shambhala Publications, 2009).
- Clark, G. A. and Zimmerman, E. *Issues and Practices Related to Identification of Gifted and Talented Students in the Visual Arts* (№ 9202) (National Research Center on the Gifted and Talented, 1992).
- Coelho, P. *Like the Flowing River: Thoughts and Reflections* (Harper Collins UK, 2006)
- Cooper, J. F. *The American Democrat: Or, Hints on the Social and Civic Relations of the United States of America* (H. & E. Phinney, 1838).
- Csikszentmihályi, M. *Flow, The Secret to Happiness* (TED Talk, 2004) at www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow.
- Curtis, H. *Everyday Life and the Unconscious Mind: An Introduction to Psychoanalytic Concepts* (Karnac Books, 2015).
- Dąbrowski, K. 'The theory of positive disintegration', *International Journal of Psychiatry*, 2 (2) (1966, pp. 229–249).
- Damasio, A. R. *Descartes' Error* (Random House, 2006).
- Daniels, S. and Piechowski, M. M. *Living with Intensity: Understanding the Sensitivity, Excitability, and Emotional Development of Gifted Children, Adolescents, and Adults* (Great Potential Press, Inc., 2009).
- Davis, M. H. 'Measuring individual differences in empathy: evidence for a multidimensional approach', *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (1) (1983, pp. 113–126).
- Domes, G., Schulze, L. and Herpertz, S. C. 'Emotion recognition in borderline personality disorder — a review of the literature', *Journal of Personality Disorders*, 23 (1) (2009, pp. 6–19).
- Easwaran, E. *The Bhagavad Gita* (Classics of Indian Spirituality) (Nilgiri Press, 2007).
- Eisenberg, N. and Miller, P. A. 'The relation of empathy to prosocial and related behaviors', *Psychological Bulletin*, 101 (1) (1987, p. 91).
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Miller, P. A., Fultz, J., Shell, R., Mathy, R. M. and Reno, R. R. 'Relation of sympathy and personal distress to prosocial behavior: a multimethod study', *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (1) (1989, p. 55).
- Falk, R. F., Lind, S., Miller, N. B., Piechowski, M. M. and Silverman, L. K. 'The Over-Excitability Questionnaire — Two (OEQII): Manual, Scoring System, and Questionnaire', Institute for the Study of Advanced Development (Denver, 1999).
- Fertuck, E. A., Jekal, A., Song, I., Wyman, B., Morris, M. C., Wilson, S. T., Brodsky, B. S. and Stanley, B. 'Enhanced "reading the mind in the eyes" in borderline personality disorder compared to healthy controls', *Psychological Medicine*, 39 (12) (2009, pp. 1979–1988).

- Fonagy, P., Luyten, P. and Strathearn, L. 'Borderline personality disorder, mentalization, and the neurobiology of attachment', *Infant Mental Health Journal*, 32 (1) (2011, pp. 47–69).
- Franzen, N., Hagenhoff, M., Baer, N., Schmidt, A., Mier, D., Sammer, G., Gallhofer, B., Kirsch, P. and Lis, S. 'Superior "theory of mind" in borderline personality disorder: an analysis of interaction behavior in a virtual trust game', *Psychiatry Research*, 187 (1) (2011, pp. 224–233).
- Freed, J. N. 'Tutoring techniques for the gifted', *Understanding our Gifted*, 2 (6) (1990, p. 1).
- Gardner, H. "Multiple intelligences" as a catalyst', *The English Journal*, 84 (8) (1995, pp. 16–18).
- Gardner, H. *Intelligence Reframed: Multiple intelligences for the 21st century* (Basic Books, 1999).
- Gilbert, E. Your Elusive Creative Genius (TED Talk, February 2009), www.ted.com/talks/elizabeth_gilbert_on_genius.
- Gleichgerricht, E. and Decety, J. 'Empathy in clinical practice: how individual dispositions, gender, and experience moderate empathic concern, burnout, and emotional distress in physicians', *PLoS One*, 8 (4) (2013, p. e61526).
- Grandpierre, A. 'On the origin of solar cycle periodicity', *Astrophysics and Space Science*, 243 (2) (1996, pp. 393–400).
- Grant, A. *Originals: How non-conformists move the world* (Penguin, 2017).
- Hartmann, E. 'Boundaries of dreams, boundaries of dreamers: thin and thick boundaries as a new personality measure', *Psychiatric Journal of the University of Ottawa* (1989).
- Hartmann, E. *Boundaries in the Mind: A New Psychology of Personality* (Basic Books, 1991).
- Hartmann, E. 'The concept of boundaries in counselling and psychotherapy', *British Journal of Guidance and Counselling*, 25 (2) (1997, pp. 147–162).
- Heidegger, M. *Ontologie (Hermeneutik der Faktizität)*, Vol. 63 (Vittorio Klostermann, 1995).
- Heller, L. and LaPierre, A. *Healing Developmental Trauma: How Early Trauma Affects Self-regulation, Self-image, and the Capacity for Relationship* (North Atlantic Books, 2012).
- Hoffman, E. *Vision of Innocence: Spiritual and inspirational experiences of childhood* (Shambala, 1992).
- Jacobsen, M. E. *The Gifted Adult: A Revolutionary Guide for Liberating Everyday Genius* (Ballantine Books, 2000).

- Jawer, M. A. 'Environmental sensitivity: inquiry into a possible link with apparitional experience', *Journal of the Society for Psychical Research*, 70 (882) (2006, pp. 25–47).
- Jawer, M. A. and Micozzi, M. S. *Your Emotional Type: Key to the Therapies That Will Work for You* (Inner Traditions/Bear and Co., 2011).
- Jobs, S. Commencement Address (presented at Stanford University, 2005) at <https://news.stanford.edu/2005/06/14/jobs-061505/>.
- Jung, C. G. 'The fight with the shadow', *Listener*, 7 (7) (1946); доступно на русском языке: <https://www.rulit.me/books/borba-s-tenyu-read-231979-1.html>.
- Kabat-Zinn, J. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* (Hachette UK, 2009).
- Kanter, R. M. *Change Masters* (Simon and Schuster, 1984).
- Kerns, K. A., Abraham, M. M., Schlegelmilch, A. and Morgan, T. A. 'Mother–child attachment in later middle childhood: assessment approaches and associations with mood and emotion regulation', *Attachment and Human Development*, 9 (1) (2007, pp. 33–53).
- King Jr, D. M. L. Distinguished Service Award (Washington State University, 1995).
- Koelega, H. S. 'Extraversion and vigilance performance: 30 years of inconsistencies', *Psychological Bulletin*, 112 (2) (1992, p. 239).
- Kotler, S. *The Rise of Superman: Decoding the Science of Ultimate Human Performance* (Houghton Mifflin Harcourt, 2014).
- Krippner, S., Wickramasekera, I., Wickramasekera, J. and Winstead, C. W. 'The Ramtha Phenomenon: psychological, phenomenological, and geomagnetic data', *Journal of the American Society for Psychical Research*, 92 (1) (1998, pp. 1–24).
- Lawrence, D. H. *Studies in Classic American Literature*, Vol. 2 (Thomas Seltzer, 1923).
- Lindberg, B. and Kaill, K. M. *Life Experiences of Gifted Adolescents in Sweden* (2012).
- Lovecky, D. V. 'Spiritual sensitivity in gifted children', *Roeper Review*, 20 (3) (1998, pp. 178–183).
- McLaren, K. *The Art of Empathy* (Sounds True, Incorporated, 2013).
- Melander, E. A. 'Effluvia and Aporia' (MFA Exhibition, Brigham Young University, 2012).
- Miller, A. *Breaking Down the Wall of Silence: The Liberating Experience of Facing Painful Truth* (Basic Books, 2008).

Millon, T. and Radovanov, J. 'Passive-aggressive (negativistic) personality disorder', in W. J. Livesley (ed.), *The DSM-IV Personality Disorders* (New York: Guilford Press, 1995, pp. 312–325).

Minuchin, S., Baker, L., Rosman, B. L., Liebman, R., Milman, L. and Todd, T. C. 'A conceptual model of psychosomatic illness in children: family organization and family therapy', *Archives of General Psychiatry*, 32 (8) (1975, pp. 1031–1038).

New, A. S., Rot, M. A. H., Ripoll, L. H., Perez-Rodriguez, M. M., Lazarus, S., Zipursky, E., Weinstein, S. R., Koenigsberg, H. W., Hazlett, E. A., Goodman, M. and Siever, L. J. 'Empathy and alexithymia in borderline personality disorder: clinical and laboratory measures', *Journal of Personality Disorders*, 26 (5) (2012, pp. 660–675).

Ogden, T. H. 'On projective identification', *The International Journal of Psychoanalysis*, 60 (1979, p. 357)

Olson, J. *The Slight Edge* (Greenleaf Book Group, 2013).

O'Neill, M., Calder, A. and Allen, B. 'Tall poppies: bullying behaviors faced by Australian high-performance school-age athletes', *Journal of School Violence*, 13 (2) (2014, pp. 210–227).

Orloff, J. *The Empath's Survival Guide: Life Strategies for Sensitive People* (Sounds True, 2017).

Park, L. C., Imboden, J. B., Park, T. J., Hulse, S. H. and Unger, H. T. *Giftedness and Psychological Abuse in BPD* (1992).

Piechowski, M. M. *Theory of Levels of Emotional Development* (Dabor Science Publications, 1977).

Piechowski, M. M. 'Emotional giftedness: the measure of intrapersonal intelligence', *Handbook of Gifted Education*, 2 (1997, pp. 366–381).

Piechowski, M. M. 'Childhood spirituality', *Journal of Transpersonal Psychology*, 33 (1) (2001, pp. 1–15).

Piechowski, M. M. *Mellow Out, They Say. If Only I Could. Intensities and Sensitivities of the Young and Bright* (Yunasa Books, 2006).

Piechowski, M. M. and Colangelo, N. 'Developmental potential of the gifted', *Gifted Child Quarterly*, 28 (2) (1984, pp. 80–88).

Richo, D. *Daring to Trust: Opening Ourselves to Real Love and Intimacy* (Shambhala Publications, 2011).

Robinson, E. *The Original Vision: A study of the religious experience of childhood* (Seabird Press, 1983).

Roeper, A. 'How the gifted cope with their emotions', *Roeper Review*, 5 (2) (1982, pp. 21–24).

Roeper, A. *The 'I' of the Beholder: A Guided Journey to the Essence of a Child* (Great Potential Press, Inc., 2007).

St Maarten, A. *Divine Living: The Essential Guide To Your True Destiny* (Indigo House, 2012).

Sandemose, A. *A Fugitive Crosses his Tracks* (A. A. Knopf, 1933).

Shapiro, F. 'EMDR, adaptive information processing, and case conceptualization', *Journal of EMDR Practice and Research*, 1 (2) (2007, pp. 68–87).

Shilkret, R. and Nigrosh, E. E. 'Assessing students' plans for college', *Journal of Counseling Psychology*, 44 (2) (1997, p. 222).

Silver, T. *Outrageous Openness: Letting the Divine Take the Lead* (Simon and Schuster, 2016).

Silverman, L. K. *Counseling the Gifted and Talented* (Love Publishing Co., 1993).

Tronick, E. 'Still Face Experiment' (1975) at <https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>.

Trotter, S. R., 'Breaking the Law of Jante', *Myth and Nation*, 23 (2015).

Tschann, Jeanne M., et al. 'Resilience and vulnerability among preschool children: family functioning, temperament, and behavior problems', *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35.2 (1996, pp. 184–192).

Williamson, M. *A Woman's Worth* (Random House Digital, 1993).

Winnicott, D. W. 'The theory of the parent-infant relationship', *The International Journal of Psycho-Analysis*, 41 (1960, p. 585).

Young, J. E., Klosko, J. S. and Weishaar, M. E. *Schema Therapy: A Practitioner's Guide* (Guilford Press, 2003).

Zanarini, M. C., Williams, A. A., Lewis, R. E. and Reich, R. B. 'Reported pathological childhood experiences associated with the development of borderline personality disorder', *The American Journal of Psychiatry*, 154 (8) (1997, p. 1101).

Андерсен Г.-Х. Сказки и истории. В двух томах. Л. : Худ. литература, 1969.

Браун Бр. Дары несовершенства. Как полюбить себя таким, какой ты есть. М. : Альпина нон-фикшн, 2014.

Бхактиведанта Свами Прабхупада А. Ч. Бхагавад-Гита как она есть. М. : The Dhaktivedanta Book Trust, 2013.

Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта. М. : Вильямс, 2007.

Гессе Г. Демиан. История юности, написанная Эмилем Синклером // Гессе Г. Избранное. М. : Азбука-классика, 2006.

Гилберт Э. Большое волшебство. М. : Рипол Классик, 2018.

- Гилберт Э. Есть, молиться, любить. М. : Рипол Классик, 2015.
- Джефферс С. Бойся... но действуй! М. : София, 2010.
- Дуэк К. Гибкое сознание: новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013.
- Кейн С. Интроверты. Как использовать особенности своего характера. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2012.
- Кинг М. Л. Любите врагов ваших // Вопросы философии. 1992. № 3. С. 66–71.
- Кляйн М. Психоаналитические труды в 7 томах. Том 6. «Зависть и благодарность» и другие работы 1955–1963 гг. М. : Ergo, 2007.
- Кохут Х. Восстановление самости. М. : Когито-Центр, 2017.
- Кэмерон Дж. Долгие прогулки: практический подход к творчеству. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016.
- Кэмерон Дж. Путь художника. М. : Live book, 2017.
- Ливий Т. История Рима от основания города. Том I. Книга II. М. : Наука, 1989.
- Миллер А. Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я. М. : Академический проект, 2018.
- Уайльд О. Афоризмы. М. : Аргумент Принт, 2012.
- Уильямсон М. Любовь! Верните ее в свою жизнь. Курс на чудеса. М. : Прайм-Еврознак, АСТ, 2015.
- Фромм Э. Искусство любить. М. : АСТ, 2014.
- Хайдеггер М. Бытие и время. Харьков : Фолио, 2003.
- Чиксентмихайи М. Креативность. Поток и психология открытий и изобретений. М. : Карьера Пресс, 2019.
- Эйрон Э. Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире. М. : Азбука-Аттикус, 2014.

Об авторе

Ими Ло — отмеченный наградами специалист по психическому здоровью, психотерапевт, арт-терапевт. Искусство, философия, психология и духовность — вот основа ее деятельности, а ее миссия состоит в том, чтобы дать возможность эмоционально напряженным, чувствительным и одаренным людям превратиться из «неудачников» в лидеров мира и вдохновить их.

Австралийское правительство наградило Ими премией за клинические и академические успехи. Позже она получила стипендию Королевского

общества искусств (FRSA) за приверженность и вклад в социальные перемены.

Ими жила и работала в Гонконге, Тайване, Австралии, США и Великобритании. Была консультантом, социальным работником, художником, учителем осознанности, инструктором йоги, целителем, арт-терапевтом, тренером по психотерапии и супервайзером. Она работала с The Psychologies, The Telegraph, Marie Claire, The Daily Mail и TalkRadio Europe.

Объединив страсть и клинический опыт, Ими Ло начала психотерапевтическую практику, и до сих пор работает с высокочувствительными людьми со всего мира.

Примечания

1. Dąbrowski, K. 'The theory of positive disintegration', *International Journal of Psychiatry*, 2 (2) (1966, pp. 229–249).
2. Davis, M. H. 'Measuring individual differences in empathy: evidence for a multidimensional approach', *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (1) (1983, pp. 113–126).
3. Besel, L. D. and Yuille, J. C. 'Individual differences in empathy: The role of facial expression recognition', *Personality and Individual Differences*, 49 (2) (2010, pp. 107–112).
4. Eisenberg, N. and Miller, P. A. 'The relation of empathy to prosocial and related behaviors', *Psychological Bulletin*, 101 (1) (1987, p. 91).
5. Chikovani, G., Babuadze, L., Iashvili, N., Gvalia, T. and Surguladze, S. 'Empathy costs: negative emotional bias in high empathizers', *Psychiatry Research*, 229 (1) (2015, pp. 340–346).
6. Eisenberg, N., Fabes, R. A., Miller, P. A., Fultz, J., Shell, R., Mathy, R. M. and Reno, R. R. 'Relation of sympathy and personal distress to prosocial behavior: a multimethod study', *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (1) (1989, p. 55); Gleichgerrcht, E. and Decety, J. 'Empathy in clinical practice: how individual dispositions, gender, and experience moderate empathic concern, burnout, and emotional distress in physicians', *PLoS One*, 8 (4) (2013, p. e61526).
7. McLaren, K. *The Art of Empathy* (Sounds True, Incorporated, 2013).
8. Hartmann, E. 'Boundaries of dreams, boundaries of dreamers: thin and thick boundaries as a new personality measure', *Psychiatric Journal of the University of Ottawa* (1989); Hartmann, E. *Boundaries in the Mind: A New Psychology of Personality* (Basic Books, 1991).
9. Jawer, M. A. 'Environmental sensitivity: inquiry into a possible link with apparitional experience', *Journal of the Society for Psychical Research*, 70 (882) (2006, pp. 25–47).

10. Hartmann, E. *Boundaries in the Mind: A New Psychology of Personality* (Basic Books, 1991); Krippner, S., Wickramasekera, I., Wickramasekera, J. and Winstead, C. W. 'The Ramtha Phenomenon: psychological, phenomenological, and geomagnetic data', *Journal of the American Society for Psychical Research*, 92 (1) (1998, pp. 1–24).
11. Hartmann, E. 'The concept of boundaries in counselling and psychotherapy', *British Journal of Guidance and Counselling*, 25 (2) (1997, pp. 147–162).
12. Jawer, M. A. and Micozzi, M. S. *Your Emotional Type: Key to the Therapies That Will Work for You* (Inner Traditions/Bear and Co., 2011).
13. Heller, L. and LaPierre, A. *Healing Developmental Trauma: How Early Trauma Affects Self-regulation, Self-image, and the Capacity for Relationship* (North Atlantic Books, 2012, p. 157).
14. Heller, L. and LaPierre, A. *Healing Developmental Trauma: How Early Trauma Affects Self-regulation, Self-image, and the Capacity for Relationship* (North Atlantic Books, 2012, p. 157).
15. Koelega, H.S. 'Extraversion and vigilance performance: 30 years of inconsistencies', *Psychological Bulletin*, 112 (2) (1992, p. 239).
16. Gagné F. Toward a differentiated model of giftedness and talent // Colangelo N. Davis G. A. (Eds.) *Handbook of gifted education* (Boston: Allyn and Bacon, 1991, p. 65–80).
17. Gagné F. 'Giftedness and talent: re-examining a re-examination of the definitions', *Gifted Child Quarterly*, 29 (3) (1985, pp. 103–112).
18. Gardner, H. *Frames of Mind. The Theory* (1983, p. 252).
19. Dąbrowski, K. 'The theory of positive disintegration', *International Journal of Psychiatry*, 2 (2) (1966, pp. 229–249).
20. Gardner, H. "Multiple intelligences" as a catalyst', *The English Journal*, 84 (8) (1995, pp. 16–18).
21. Gardner, H. *Intelligence Reframed: Multiple intelligences for the 21st century* (Basic Books, 1999).
22. Robinson, E. *The Original Vision: A study of the religious experience of childhood* (New York: Seabird Press, 1983).
23. Hoffman, E. *Vision of Innocence: Spiritual and inspirational experiences of childhood* (Shambala, 1992).
24. Piechowski, M. M. 'Childhood spirituality', *Journal of Transpersonal Psychology*, 33 (1) (2001, pp. 1–15).
25. Piechowski, M. M. *Mellow Out, They Say. If Only I Could. Intensities and Sensitivities of the Young and Bright* (Yunasa Books, 2006, p. 257).
26. Piechowski, M. M. *Mellow Out, They Say. If Only I Could. Intensities and Sensitivities of the Young and Bright* (Yunasa Books, 2006); Lovecky, D. V.

'Spiritual sensitivity in gifted children', *Roeper Review*, 20 (3) (1998, pp. 178–183).

27. Piechowski, M. M. *Mellow Out, They Say. If Only I Could. Intensities and Sensitivities of the Young and Bright* (Yunasa Books, 2006).

28. Roeper, A. 'How the gifted cope with their emotions', *Roeper Review*, 5 (2) (1982, pp. 21–24).

29. American Mensa Ltd. 'Gifted characteristics', at: [https://-www.us.mensa.org/learn/gifted-youth/insights-into-gifted-youth/gifted-characteristics/](https://www.us.mensa.org/learn/gifted-youth/insights-into-gifted-youth/gifted-characteristics/)

30. Jacobsen, M. E. *The Gifted Adult: A Revolutionary Guide for Liberating Everyday Genius* (Ballantine Books, 2000).

31. Daniels, S. and Piechowski, M. M. *Living with Intensity: Understanding the Sensitivity, Excitability, and Emotional Development of Gifted Children, Adolescents, and Adults* (Great Potential Press, Inc., 2009).

32. Piechowski, M. M. 'Emotional giftedness: the measure of intrapersonal intelligence', *Handbook of Gifted Education*, 2 (1997, pp. 366–381).

33. Piechowski, M. M. and Colangelo, N. 'Developmental potential of the gifted', *Gifted Child Quarterly*, 28 (2) (1984, pp. 80–88).

34. Silverman, L. K. *Counseling the Gifted and Talented* (Denver: Love Publishing Co., 1993).

35. Clark, G. A. and Zimmerman, E. *Issues and Practices Related to Identification of Gifted and Talented Students in the Visual Arts* (№ 9202) (National Research Center on the Gifted and Talented, 1992); Freed, J. N. 'Tutoring techniques for the gifted', *Understanding our Gifted*, 2 (6) (1990, p. 1); Lovecky, D. V. 'Spiritual sensitivity in gifted children', *Roeper Review*, 20 (3) (1998, pp. 178–183); Piechowski, M. M. *Mellow Out, They Say. If Only I Could. Intensities and Sensitivities of the Young and Bright* (Yunasa Books, 2006).

36. Falk, R. F., Lind, S., Miller, N. B., Piechowski, M. M. and Silverman, L. K. 'The Over-Excitability Questionnaire — Two (OEQII): Manual, Scoring System, and Questionnaire', Institute for the Study of Advanced Development (Denver, 1999).

37. Silverman, L. K. *Counseling the Gifted and Talented* (Love Publishing Co., 1993).

38. Piechowski, M. M. *Mellow Out, They Say. If Only I Could. Intensities and Sensitivities of the Young and Bright* (Yunasa Books, 2006); Roeper, A., 'How the gifted cope with their emotions', *Roeper Review*, 5 (2) (1982, pp. 21–24).

39. Park, L. C., Imboden, J. B., Park, T. J., Hulse, S. H. and Unger, H. T. *Giftedness and Psychological Abuse in BPD* (1992).

40. Domes, G., Schulze, L. and Herpertz, S. C. 'Emotion recognition in borderline personality disorder — a review of the literature', *Journal of Personality Disorders*, 23 (1) (2009, pp. 6–19).
41. New, A. S., Rot, M. A. H., Ripoll, L. H., Perez-Rodriguez, M. M., Lazarus, S., Zipursky, E., Weinstein, S. R., Koenigsberg, H. W., Hazlett, E. A., Goodman, M. and Siever, L. J. 'Empathy and alexithymia in borderline personality disorder: clinical and laboratory measures', *Journal of Personality Disorders*, 26 (5) (2012, pp. 660–675).
42. Orloff, J. *The Empath's Survival Guide: Life Strategies for Sensitive People* (Sounds True, 2017).
43. Eisenberg, N. and Miller, P. A. 'The relation of empathy to prosocial and related behaviors', *Psychological Bulletin*, 101 (1) (1987, p. 91).
44. Chikovani, G., Babuadze, L., Iashvili, N., Gvalia, T. and Surguladze, S. 'Empathy costs: negative emotional bias in high empathizers', *Psychiatry Research*, 229 (1) (2015, pp. 340–346).
45. Fonagy, P., Luyten, P. and Strathearn, L. 'Borderline personality disorder, mentalization, and the neurobiology of attachment', *Infant Mental Health Journal*, 32 (1) (2011, pp. 47–69).
46. Fertuck, E. A., Jekal, A., Song, I., Wyman, B., Morris, M. C., Wilson, S. T., Brodsky, B. S. and Stanley, B. 'Enhanced "reading the mind in the eyes" in borderline personality disorder compared to healthy controls', *Psychological Medicine*, 39 (12) (2009, pp. 1979–1988).
47. Franzen, N., Hagenhoff, M., Baer, N., Schmidt, A., Mier, D., Sammer, G., Gallhofer, B., Kirsch, P. and Lis, S. 'Superior "theory of mind" in Borderline personality disorder: an analysis of interaction behavior in a virtual trust game', *Psychiatry Research*, 187 (1) (2011, pp. 224–233).
48. Zanarini, M. C., Williams, A. A., Lewis, R. E. and Reich, R. B. 'Reported pathological childhood experiences associated with the development of borderline personality disorder', *The American Journal of Psychiatry*, 154 (8) (1997, p. 1101).
49. Bockian, N. R. and Villagran, N. E. *New Hope for People with Borderline Personality Disorder: Your Friendly, Authoritative Guide to the Latest in Traditional and Complementary Solutions* (Harmony, 2011, p. 30).
50. Tschann, Jeanne M., et al. 'Resilience and vulnerability among preschool children: family functioning, temperament, and behavior problems', *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35.2 (1996, pp. 184–192).
51. Winnicott, D. W. 'The theory of the parent-infant relationship', *The International Journal of Psycho-Analysis*, 41 (1960, p. 585).
52. Park, L. C., Imboden, J. B., Park, T. J., Hulse, S. H. and Unger, H. T. *Giftedness and Psychological Abuse in BPD* (1992).

53. Kerns, K. A., Abraham, M. M., Schlegelmilch, A. and Morgan, T. A. 'Mother-child attachment in later middle childhood: assessment approaches and associations with mood and emotion regulation', *Attachment and Human Development*, 9 (1) (2007, pp. 33–53).
54. Minuchin, S., Baker, L., Rosman, B. L., Liebman, R., Milman, L. and Todd, T. C. 'A conceptual model of psychosomatic illness in children: family organization and family therapy', *Archives of General Psychiatry*, 32 (8) (1975, pp. 1031–1038).
55. Cooper, J. F., *The American Democrat: Or, Hints on the Social and Civic Relations of the United States of America* (H. & E. Phinney, 1838).
56. O'Neill, M., Calder, A. and Allen, B. 'Tall poppies: bullying behaviors faced by Australian high-performance school-age athletes', *Journal of School Violence*, 13 (2) (2014, pp. 210–227).
57. Sandemose, A. *A Fugitive Crosses his Tracks* (A. A. Knopf, 1933).
58. Lindberg, B. and Kaill, K. M. *Life Experiences of Gifted Adolescents in Sweden* (2012).
59. Shilkret, R. and Nigrosh, E. E. 'Assessing students' plans for college', *Journal of Counseling Psychology*, 44 (2) (1997, p. 222).
60. Williamson, M. *A Woman's Worth* (Random House Digital, 1993).
61. Shapiro, F. 'EMDR, adaptive information processing, and case conceptualization', *Journal of EMDR Practice and Research*, 1 (2) (2007, pp. 68–87).
62. Young, J. E., Klosko, J. S. and Weishaar, M. E. *Schema Therapy: A Practitioner's Guide* (Guilford Press, 2003).
63. Miller, A. *Breaking Down the Wall of Silence: The Liberating Experience of Facing Painful Truth* (Basic Books, 2008).
64. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. and Wall, S. N. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation* (Psychology Press, 2015).
65. Bowlby, J. *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*, Vol. 393 (Taylor and Francis, 2005).
66. Richo, D. *Daring to Trust: Opening Ourselves to Real Love and Intimacy* (Shambhala Publications, 2011).
67. Damasio, A. R. *Descartes' Error* (Random House, 2006).
68. King Jr, D. M. L. *Distinguished Service Award* (Washington State University, 1995).
69. Chodron, P. *Taking the Leap: Freeing Ourselves from Old Habits and Fears* (Shambhala Publications, 2009).
70. Melander, E. A. 'Effluvia and Aporia' (MFA Exhibition, Brigham Young University, 2012).

71. Jobs, S. Commencement Address (presented at Stanford University, 2005) at <https://news.stanford.edu/2005/06/14/jobs-061505/>.
72. Silver, T. Outrageous Openness: Letting the Divine Take the Lead (Simon and Schuster, 2016).
73. Heidegger, M. *Ontologie: (Hermeneutik der Faktizität)*, Vol. 63 (Vittorio Klostermann, 1995).
74. Lawrence, D. H. *Studies in Classic American Literature*, Vol. 2 (Thomas Seltzer, 1923).
75. Olson, J. *The Slight Edge* (Greenleaf Book Group, 2013).
76. Csikszentmihalyi M. *Flow and the Psychology of Discovery and Invention* (Harper Collins, 1996).
77. Csikszentmihalyi, M. *Flow, The Secret to Happiness* (TED Talk, 2004) at www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow.
78. Kotler, S. *The Rise of Superman: Decoding the Science of Ultimate Human Performance* (Houghton Mifflin Harcourt, 2014).
79. Grandpierre, A. 'On the origin of solar cycle periodicity', *Astrophysics and Space Science*, 243 (2) (1996, pp. 393–400).
80. Adamski, A. 'Archetypes and the collective unconscious of Carl G. Jung in the light of quantum psychology', *NeuroQuantology*, 9 (3) (2011, pp. 563–571).
81. Jung, C. G. 'The fight with the shadow', *Listener*, 7 (7) (1946); доступно на русском языке: <https://www.rulit.me/books/borba-s-tenyu-read-231979-1.html>.
82. Aron, E. *The Highly Sensitive Person In Love: Understanding And Managing Relationships When The World Overwhelms You* (Harmony, 2001).
83. Bowlby, J., Robertson, J. and Rosenbluth, D. 'A Two-Year-Old Goes to Hospital', *The Psychoanalytic Study of the Child*, 7 (1), (1952, pp. 82–94).
84. Bernstein, G. *Spirit Junkie: A Radical Road to Discovering Selflove and Miracles* (Hay House, Inc., 2011).

Примечания редакции

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

[2] В оригинале emotional intensity. В книге мы будем употреблять равнозначные термины — глубина / сила / интенсивность переживаний /

эмоций, а также синонимы — «эмоциональная чувствительность» и «эмоциональная возбудимость». *Прим. науч. ред.*

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

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

[5] Кейн С. Интроверты. Как использовать особенности своего характера, М. : Манн, Иванов и Фербер, 2012. *Прим. ред.*

[6] Страница спикера TED www.ted.com/speakers/susan_cain. *Прим. ред.*

[7] Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта. М. : ООО «И.Д. Вильямс», 2007. *Прим. ред.*

[8] Организация, объединяющая людей с высоким коэффициентом интеллекта. *Прим. пер.*

[9] «Интернализует», то есть сделает своим. Автор имеет в виду, что в ситуациях, похожих на моменты, когда родители или другие значимые взрослые стыдились ребенка, он будет вновь и вновь переживать их стыд как свой собственный. *Прим. науч. ред.*

[10] Кохут Х. Восстановление самости. М. : Когито-Центр, 2017. *Прим. ред.*

[11] Контейнирование эмоций — способность взрослого человека обращаться с собственными эмоциями, не подавляя их, не усиливая и не выплескивая немедленно в действия. Для маленького ребенка взрослый какое-то время играет роль «внешнего контейнера эмоций»: он прислушивается к состоянию ребенка, помогает ему назвать это состояние, обнаружить, какая потребность в этом состоянии актуальна, и предлагает способы обращения с ней. Со временем на основе родительских способов обращения с эмоциями ребенок формирует своего внутреннего взрослого — поддерживающего и успокаивающего или же стыдящего и игнорирующего. Этот процесс западными психологами называется интернализацией. В отечественной психологии используется родственное понятие — интериоризация. *Прим. науч. ред.*

[12] Миллер А. Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я. М. : Академический проект, 2018. *Прим. ред.*

[13] Кляйн М. Психоаналитические труды в 7 томах. Том 6. «Зависть и благодарность» и другие работы 1955–1963 гг. М. : Ergo, 2007. *Прим. ред.*

[14] Тит Ливий. История Рима от основания города. Том I. Книга II. М. : Наука, 1989. *Прим. ред.*

[15] Аксель Сандемусе описывал «закон Янте» как правила маленьких городов, в которых все всех знают. Сегодня его воспринимают как квинтэссенцию скандинавского менталитета. *Прим. науч. ред.*

- [16] Сайт: paulocoelhoblog.com/2019/01/19/the-law-of-jante/. *Прим. ред.*
- [17] Имеется в виду психическая травма, которая возникает после того, как человек пережил угрозу жизни или целостности тела или наблюдал события, угрожающие другим людям. *Прим. науч. ред.*
- [18] Мартин Лютер Кинг. Любите врагов ваших // Вопросы философии. 1992. № 3. С. 66–71. *Прим. ред.*
- [19] Воспользуйтесь вашим воображением. Представьте, как, став взрослым, приходите к себе в детстве, чтобы утешить, проявить нежность, позаботиться. *Прим. науч. ред.*
- [20] Дуэк К. Гибкое сознание: новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. *Прим. ред.*
- [21] Джефферс С. Бойся... но действуй! М. : София, 2010. *Прим. ред.*
- [22] Полианна — героиня одноименной книги Элинор Портер, 1913, жизнерадостная и доверчивая девочка, которая убеждена, что все происходящее — к лучшему. *Прим. пер.*
- [23] Цит. по: Эйрон Э. Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире. М. : Азбука-Аттикус, 2014. *Прим. ред.*
- [24] Автор в шутку раскладывает английское слово emotion на E (энергия) и motion (движение). *Прим. пер.*
- [25] «Beautiful Trouble. Пособие по креативному активизму»: «Спасение человечества — в руках творческих чудаков». Красивое выражение, но в этом случае теряется смысл, речь идет о тех, кого считают «больными». *Прим. науч. ред.*
- [26] Пема Чодрон — буддистская монахиня в тибетской традиции ваяраяна, выпускница Калифорнийского университета. *Прим. науч. ред.*
- [27] Джон Кабат-Зинн — биолог, профессор медицины Массачусетского университета (США), популяризовавший медитацию на Западе. *Прим. пер.*
- [28] На самом деле Кабат-Зинн описывает надпись на плакате «с изображением семидесятилетнего йога Свами Сашитананды: с окладистой белой бородой и в развевающихся одеяниях несется он на серфере по волнам близ гавайского побережья» (Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел — ты уже там. Медитация полноты осознания в повседневной жизни / Пер. с англ. М. Белобородовой. М. : Независимая фирма «Класс», Издательство Трансперсонального института, 2001. 208 с. (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 70.)) *Прим. науч. ред.*
- [29] Здесь упоминаются так называемые восемь мирских дхарм, или восемь превратностей мира. Обычно к ним относят обретение и утрату, славу и бесславие, порицание и похвалу, наслаждение и боль (см. «Дутия-локадхамма сутта: вторая сутта о превратностях мира» (АН 8.6),

перевод с пали А. С. Кузина-Алексинского (Колесо Дхаммы, 2010, <http://dhamma.ru/canon/an/an08.006.kual.html>). Разница в понимании «успех и провал» versus «обретение и утрата» может быть связана с переводом оригинального текста на английский и русский языки. *Прим. науч. ред.*

[30] Хайдеггер М. Бытие и время. Харьков : Фолио, 2003. *Прим. ред.*

[31] Андерсен Г. Х. Сказки и истории. В 2-х томах. Л. : Худ. литература, 1969. *Прим. ред.*

[32] Уильямсон М. Любовь! Верните ее в свою жизнь. Курс на чудеса. М. : Прайм-Еврознак, АСТ, 2015. *Прим. ред.*

[33] Уайльд О. Афоризмы. М. : Аргумент Принт, 2012. *Прим. ред.*

[34] «Англичанин в Нью-Йорке» — написанная в 1987 году песня Стинга, посвященная его другу, переехавшему в Нью-Йорк из Лондона. *Прим. пер.*

[35] Браун Б. Дары несовершенства. Как полюбить себя таким, какой ты есть. М. : Альпина нон-фикшн, 2014. *Прим. ред.*

[36] Фромм Э. Искусство любить. М. : АСТ, 2014. *Прим. ред.*

[37] Гилберт Э. Есть, молиться, любить. М. : Рипол Классик, 2015. *Прим. ред.*

[38] Гилберт Э. Большое волшебство. М. : Рипол Классик, 2018. *Прим. ред.*

[39] Кэмерон Дж. Путь художника. М. : Live book, 2017. *Прим. ред.*

[40] Кэмерон Дж. Долгие прогулки: практический подход к творчеству. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016. *Прим. ред.*

[41] В одном из русскоязычных переводов эти слова звучат так: «О Арджуна, выполняя свой долг невозмутимо, без привязанности, не беспокоясь о победе и поражении. Такое умение владеть собой называется йогой» (цит. по: А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. Бхагавад-Гита как она есть. М. : The Dhaktivedanta Book Trust, 2013. С. 145). *Прим. ред.*

[42] Пер. С. К. Апта. *Прим. пер.*