

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*. 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, — рождают 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,

* Кляйн М. Психоаналитические труды в 7 томах. Том 6. «Зависть и благодарность» и другие работы 1955–1963 гг. М.: Ergo, 2007. *Прим. ред.*

отвергают, подвергают нападкам и высмеивают. Выражение взято из «Истории Рима» Тита Ливия*, 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 наверх, 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,

* Тит Ливий. История Рима от основания города. Том I. Книга II. М. : Наука, 1989. *Прим. ред.*

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*. Концепцию сформулировал писатель Аксель Сандемусе в романе «Беглец пересекает свой след»⁵⁷.

В вымышленном городе Янте было десять неписаных 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.

* Аксель Сандемусе описывал «закон Янте» как правила маленьких городов, в которых все всех знают. Сегодня его воспринимают как квинтэссенцию скандинавского менталитета. *Прим. науч. ред.*

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 Коэльо 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»*. 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, свергая 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,

* Сайт: paulocoelhoblog.com/2019/01/19/the-law-of-jante/. *Прим. ред.*

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 тяжкий 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 сдерживать 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 бóльшая 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 студентов, 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 традицион-

ных 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 наполняем 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?

Часть II. Проблемы эмоционально чувствительных людей

- 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.