

Глава 1

Знакомство с понятием «сверхчувствительный человек»

«Я больше не могу мириться со стрессом на работе. Коллега за соседним столом целый день что-то обсуждает во весь голос, а босс требует от меня строгого соблюдения сроков. В конце дня я чувствую себя как выжатый лимон, нервничаю и у меня сосет под ложечкой».

«Все в моей семье с азартом ищут приключений, а я предпочитаю сидеть дома. Мне кажется, со мной что-то не так, потому что я никуда не стремлюсь после работы или в выходные».

Вам знакомы такие ощущения? Если да, то, возможно, вы относитесь к сверхчувствительным людям.

Кто такой сверхчувствительный человек?

После того как в 1996 году была опубликована замечательная книга Элейн Эйрон «Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире»*, сотни тысяч сверхчувствительных людей осознали, что тонко настроенная нервная система не делает их неполноценными. Примерно 15–20% населения не способны игнорировать раздражители: их легко могут вывести из себя

* Эйрон Э. Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире. М.: Азбука Бизнес: Азбука-Аттикус, 2014. — Прим. ред.

шум, столпотворение или спешка. Такие люди обычно остро реагируют на боль, воздействие кофеина и жестокие фильмы. Яркий свет, резкие запахи и жизненные перемены вызывают у них дискомфорт. В этом руководстве вы найдете множество новых стратегий выживания, которые помогут сохранять спокойствие в современном безумном мире, превращая высокую чувствительность в душевный покой и радость.

Сверхчувствительным людям, взрослеющим в обществе, полном агрессии и перенапряжения, они могут показаться сложными. Я рос в эпоху таких героев, как Джон Уэйн*, когда считалось, что настоящий мужчина должен быть сильным, выносливым и немногословным. Мне, высокочувствительному ребенку, не удавалось адаптироваться к школе, и я думал, что со мной не все в порядке. В раннем возрасте я считал себя плохим, веря в ложь о том, что быть чувствительным ужасно. Эмоциональная боль, которую я испытывал в юности, тесно связана с неосведомленностью о собственной нервной системе.

Повзрослев, люди также могут страдать от нехватки знаний о своей чувствительности. СЧЛ находятся под негативным воздействием быстро развивающегося агрессивного общества. Вы легко можете выбиться из сил и испытывать постоянное напряжение по самым разным причинам — от описания насилия и жестокости в СМИ до неблагозвучного городского шума.

Поскольку сверхчувствительных людей относительно немного, они зачастую пытаются разделить общественные взгляды большинства. Но при попытке вписаться в неуравновешенный мир страдает их физическое, эмоциональное и духовное здоровье.

* Джон Уэйн (1907–1979) — американский актер, которого называли «королем вестерна». — *Прим. ред.*

Анкета для сверхчувствительного человека

Много лет назад, получив тест для самодиагностики сверхчувствительности, разработанный Элейн Эйрон, я поразился, насколько он мне подходит: на все вопросы я ответил утвердительно. Однако между сверхчувствительными людьми существует много различий. Одни не выносят шума, но их не тревожат запахи, другие не реагируют на звуки, зато их беспокоит яркий свет.

Определение «сверхчувствительный» может вызывать как положительную, так и отрицательную реакцию. Различные словари предлагают такие синонимы к слову «чувствительность»: «сопереживание», «сочувствие», «понимание» и «доброта». Однако у некоторых моих респондентов понятие «сверхчувствительный» вызывало чувство стыда и ощущение несостоятельности. Я старался снизить их чувствительность во время самодиагностики.

Сейчас многие считают чувствительность положительной чертой. Я заметил, что респонденты, не желавшие выглядеть «нечувствительными», намеренно тратили много времени на ответы, всячески стараясь подтвердить свою чувствительность. Попытайтесь осознать свои ощущения, связанные с понятием «сверхчувствительный», когда будете проходить тестирование.

А вы относитесь к сверхчувствительным людям? Самодиагностика*

Выберите ответ на каждое утверждение в зависимости от своих ощущений. Отмечайте вариант «верно» (В), если

* Перевод теста из оригинальной книги Элейн Эйрон «Сверхчувствительная натура» (The Highly Sensitive Person).

что-то характерно для вас, и «неверно» (Н), когда утверждение не имеет к вам никакого отношения.

Я тонко чувствую все нюансы окружающей обстановки	В	Н
На меня влияет настрой других людей	В	Н
Я очень чувствителен к боли	В	Н
В напряженные дни я чувствую потребность забраться в кровать, уйти в темную комнату или другое место, где смогу уединиться и ощутить облегчение	В	Н
Я чрезвычайно чувствителен к воздействию кофеина	В	Н
Меня легко выводят из равновесия яркий свет, сильные запахи, грубая ткань или вой сирены	В	Н
У меня богатая внутренняя жизнь	В	Н
Громкие звуки, шум вызывают у меня дискомфорт	В	Н
Меня глубоко трогает искусство	В	Н
Я сознательный	В	Н
Меня легко испугать	В	Н
Я нервничаю, когда мне нужно многое сделать за короткое время	В	Н
Когда людям некомфортно, я знаю, что предпринять, чтобы им стало удобнее (например, рассадить их по-другому или поменять освещение)	В	Н
Меня раздражает, когда мне поручают сделать слишком много дел сразу	В	Н
Я изо всех сил стараюсь избежать ошибок, ничего не забыть	В	Н
Я предпочитаю не смотреть фильмы и телешоу со сценами насилия	В	Н
Я раздражаюсь, когда вокруг меня слишком много суеты	В	Н
Сильный голод вызывает у меня острую реакцию, не дает сосредоточиться и портит настроение	В	Н
Жизненные перемены приводят меня к стрессу	В	Н
Я замечаю тонкие запахи, звуки, способен оценить вкус изысканных блюд, изящные произведения искусства и наслаждаться ими	В	Н
Одна из моих ключевых целей — избегать огорчений и ситуаций, выбивающих меня из колеи	В	Н
Когда я вынужден с кем-то конкурировать или чувствую, что за моими действиями наблюдают, я нервничаю и делаю все гораздо хуже, чем обычно	В	Н
Когда я был ребенком, мои родители и учителя считали меня чувствительным или застенчивым	В	Н

Определение результатов

Если вы выбрали ответ «верно» для 12 и более утверждений, то, скорее всего, вы относитесь к сверхчувствительным людям. Но надо признать, что ни один психологический тест не гарантирует такой точности, чтобы строить свою жизнь согласно его результатам. Если вы ответили «верно» только на одно-два утверждения, но они чрезвычайно близки вам, вы также можете считать себя сверхчувствительным человеком.

Нервная система сверхчувствительных людей

Из интервью с нейротерапевтом Кэролин Робертсон от 10 ноября 2003 года я узнал, что у СЧЛ в тета-состоянии частота мозговых волн выше, чем у других*. Именно в нем человек максимально открыт интуитивным ощущениям и способен полнее воспринимать свет, звук и другие тонкие вибрации. Поскольку люди, занимающиеся глубокой медитацией (независимо от их чувствительности), нередко пребывают в тета-состоянии, они способны отфильтровывать свои ощущения благодаря концентрации.

Но когда СЧЛ не фокусируются на своем внутреннем мире, они раздражаются гораздо быстрее, чем остальные. Вы можете сказать, что им сложно отключиться от незначительных раздражителей. Но кто способен точно определить,

* Тета-волны возникают, когда спокойное, расслабленное бодрствование переходит в сонливость. Колебания в головном мозге становятся более медленными и ритмичными. Это состояние называется еще сумеречным, поскольку в нем человек находится между сном и бодрствованием. В норме тета-волны связаны с изменением состояния сознания. Часто такое состояние сопровождается видением неожиданных, сноподобных образов, сопровождаемых яркими воспоминаниями. — *Прим. ред.*

что именно незначительно? Мы не обращаем внимание на указатель «Выход», пока не начнется пожар.

Сверхчувствительные люди должны научиться игнорировать незванные раздражители или защищать себя от них. Особенно те, у кого за плечами опыт хронической неспособности избежать перенапряжения (Эйрон, 1996). Донна, привлекательная интеллигентная 45-летняя женщина, была слушательницей моего курса для СЧЛ. Она рассказывала, что иногда ощущала, будто у нее нет кожи и она, как губка, впитывает все, что попадает на пути. По ее словам, неумение защищаться от шквала отрицательного воздействия дома и в школе приводило ее в детстве к агрессии. Так она реагировала на ежедневные атаки на ее нервную систему.

На занятиях Донна призналась, что в 13 лет родители отвели ее к неврологу. Электроэнцефалограмма девочки отражала изменчивый характер активности мозга, который мог способствовать ее интенсивной реакции на раздражители. Врач прописал препараты для подавления сильной реакции на раздражители, и Донна почувствовала, что ей стало легче. Однако, став взрослой, она поняла: если бы вокруг были чуткие, любящие люди, понимавшие ее чувствительность, ей не пришлось бы испытывать столь сильные эмоции и принимать медикаменты. Безусловно, в некоторых ситуациях лекарства полезны. Но я рекомендую применять комплексный подход, чтобы справиться с чувствительной нервной системой.

Социальные ценности и чувствительность

В последние 10–20 лет общество стало относиться к чувствительности благосклоннее, и социальные ценности изменились к лучшему. Многие теперь считают чувствительность положительной чертой характера. С недавних пор в СМИ

стали говорить о взаимосвязи обусловленных стрессом заболеваний и напряженных условий труда. Обсуждается вопрос, стоит ли работать в условиях жесткого давления, если это подрывает здоровье.

Несмотря на то что прогрессивные люди принимают чувствительность как ценность и для мужчин, и для женщин, проявление перенапряжения в нашем обществе возросло до тревожного уровня. В 1960-х годах популярностью пользовалась трогательная композиция группы The Beatles I Want to Hold Your Hand («Я хочу держать тебя за руку»). Сегодня грохочущая музыка зачастую наложена на грубый текст и безудержное буйство. У предыдущего поколения школьников одним из серьезнейших нарушений считались прогулы, а сейчас во многих учебных заведениях дежурит охрана и установлены металлодетекторы.

В 1950-е годы существовали три-четыре телеканала — сегодня их около тысячи. Они транслируют огромное количество шоу, напичканных сценами секса и насилия. На смелую домашним телефонам пришли мобильники, создающие какофонию звонков по всему свету. Недавно я поднимался на восхитительную горную вершину в Колорадо, наслаждаясь безмятежной обстановкой, а рядом взбирался мужчина, который кричал в телефонную трубку: «Я же говорил тебе, что надо продать акции».

Тридцать-сорок лет назад большинство людей совершали покупки в маленьких магазинчиках по соседству и были знакомы с продавцами или владельцами. Теперь в городах почти все частные лавочки вытеснены гигантскими обезличенными корпорациями. И вы вынуждены сражаться с полчищами других покупателей во время распродаж или бродить среди бесконечных полок с товарами в поиске немногочисленных продавцов, которые ленятся работать за свою мизерную зарплату. Нетрудно понять, почему сверхчувствительные люди

считают сегодняшний шопинг источником эмоционального истощения. Однажды я просматривал комикс, героиней которого была молодая женщина, искавшая в магазине зубную пасту. Она раздражалась все сильнее, пытаясь разобраться в огромном количестве брендов и разновидностей: против кариеса, с фтором и без, против гингивита, с отбеливателем, гель, в полоску, для курильщиков, защита для десен, экономия 15% на большом тюбике и 20% — на очень большом. После изучения всей продукции, из которой предстояло сделать выбор, она почувствовала такую усталость, что отправилась домой прилечь и отдохнуть.

Чувствительность к раздражителям зависит от возраста. Дети и пожилые люди чаще испытывают перенапряжение. Пока малыши не научились выражать себя, они бурно на все реагируют. (Подробнее о сверхчувствительных детях читайте в книге Элейн Эйрон «Высокочувствительный ребенок»^{*}. В ней описаны необычные вызовы, с которыми сталкиваются родители.) В подростковом и юношеском возрасте СЧЛ обладают более высокой сопротивляемостью и менее подвержены воздействию раздражителей. Некоторые сверхчувствительные подростки могут слушать громкую музыку и веселиться ночи напролет. По мере взросления способность воспринимать раздражители снижается. Большинство сверхчувствительных людей средних лет, как правило, рано ложатся спать и избегают общества. Однако всегда нужно искать баланс между слишком сильными раздражителями и почти полным их отсутствием. После 65 лет способность сопротивляться раздражителям продолжает ослабевать.

Поскольку во многих странах преобладает довольно агрессивная манера поведения, для сверхчувствительных

^{*} Эйрон Э. Высокочувствительный ребенок. М.: Ресурс, 2013. — Прим. ред.

людей необходимость приспособиться к ценностям «обычных» — настоящий вызов. Адаптация СЧЛ зависит от культуры, в которой они воспитывались. В ходе исследований, проведенных среди канадских и китайских школьников, было выявлено, что в Канаде сверхчувствительных детей не очень жаловали, а в Китае им отдавали предпочтение (Эйрон, 2002). Однажды со мной целый год жил студент из Таиланда, приехавший в США по обмену. Шестнадцатилетний Тоун был тихим, чувствительным парнем. Он рассказывал, что тайцы ценят доброту и мягкость. Большинство говорят и ходят спокойно, и, возможно, они самые кроткие люди в мире. Он и его тайские друзья обладали нежными, мелодичными голосами. Тоуну было очень сложно вписаться в агрессивную среду американских юношей, которые ценили жесткое и воинственное поведение, а мягкость и сентиментальность считали недостатками. Он учился блокировать свою чувствительность и быть более напористым, чтобы выжить в западной культуре не-СЧЛ.

Жители разных стран неодинаково подвержены влиянию раздражителей. Исследование выявило, что голландцы ведут себя гораздо спокойнее по отношению к младенцам, чем американцы, которые обычно подвергают малышей большему воздействию раздражителей (Эйрон, 2002). В Индии дети воспитываются в условиях перенапряжения, и это осложняет жизнь СЧЛ. Однако даже чувствительные люди привыкают там к бесконечному шуму. Я брал интервью у сверхчувствительного человека из Индии, который прожил в США пять лет. Рамеш отмечал, что чем дольше он находился в Америке, тем привычнее для него становилась атмосфера относительного спокойствия и труднее давались поездки в Индию. Но выросший в шумном окружении Рамеш в итоге адаптировался к сверхраздражителям в родной стране, и вскоре постоянный шум перестал его сильно беспокоить.

Если сверхчувствительные люди, воспитанные в напряженной обстановке, легче справляются с раздражителями, то СЧЛ, привыкшие к спокойной атмосфере, адаптируются к ним труднее. Сверхчувствительная американка рассказала мне о путешествии в Индию, которое она проделала вместе с западноевропейцами и индусами. Ее история подтверждала, что американцы нуждаются в собственном уголке. По ее словам, индийские и американские женщины спали на полу в двух разных комнатах. Причем все индианки спали вместе в одном углу комнаты, касаясь друг друга и напоминая выводок щенков, а американки размещались на расстоянии метра друг от друга.

Точно так же если сверхчувствительная жительница сельской глубинки Монтаны приедет в Манхэттен, то атака на ее чувства легко вызовет перенапряжение. И наоборот, СЧЛ, привыкшие к городским раздражителям, с трудом приспособятся к деревенской тиши. Когда я жил в сельской горной местности в Калифорнии, ко мне на выходные приехал друг, работавший в центре Сан-Франциско. Отсутствие раздражителей тревожило его, и он решил отправиться в ближайший городок, в 30 минутах езды. Одна сверхчувствительная студентка, проживающая в шумном городском квартале, рассказала мне, что во время поездки за город плохо спала: ей мешала тишина.

Слава богу, что есть чувствительные люди

Понимая, принимая и оценивая по достоинству свою тонкую душевную организацию, а также изучая практические методы, помогающие справиться с чувствительностью, вы постепенно выявите все свои ложные представления о том, что с вами не все в порядке, и избавитесь от них. СЧЛ составляют значительное меньшинство в нашем обществе, которое в целом легче воспринимает перенапряжение, конкуренцию

и агрессию и извлекает из них пользу. Однако чтобы общество функционировало оптимально, должен существовать баланс между несверхчувствительными солдатами и вышшими руководителями и сверхчувствительными (как правило) психологами и артистами.

В сущности, если бы СЧЛ составляли большинство, то, вероятно, мы жили бы в мире без войн, экологических катастроф и терроризма. Именно высокая чувствительность помогает людям устанавливать ограничения на курение, загрязнение атмосферы и шум. Однако важно отметить: существуют отзывчивые и добрые несверхчувствительные люди и грубые, равнодушные СЧЛ. Мой отец не относился к СЧЛ, но был одним из самых внимательных и заботливых людей на свете.

Большинство не-СЧЛ добросердечны, но в средствах массовой информации, как правило, повышенное внимание уделяют их агрессивности. Некоторые топ-менеджеры крупных корпораций, не относящиеся к сверхчувствительным людям, нанесли вред планете беспорядочным бурением нефтяных скважин, беспрепятственной вырубкой леса и загрязнением окружающей среды. СЧЛ выполняют важную миссию — служат противовесом агрессивному поведению некоторых не-СЧЛ, проповедующих не самую заботливую политику по отношению к людям, животным и растениям. Вам, возможно, говорили, что вы чересчур чувствительный. Но ведь распространение бесчувственных ценностных установок привело мир на грань катастрофы. Наша единственная надежда на спасение планеты — стать более восприимчивыми и проявлять милосердие ко всем разумным существам.

Хотя особенности СЧЛ могут принести проблемы, у нас есть удивительные преимущества. Мы очень сознательные и способны по достоинству оценить красоту, изобразительное искусство и музыку. Благодаря тонким вкусовым рецепторам нам несложно ощутить изысканность блюда,

а чувствительное обоняние помогает по-настоящему наслаждаться ароматом цветов. У нас хорошая интуиция и, как правило, богатая внутренняя жизнь. Мы быстрее, чем несверхчувствительные люди, замечаем надвигающуюся угрозу, например ползущего по коже клеща. Ответственно относясь к вопросам своей безопасности, мы первыми поймем, как покинуть здание в аварийной ситуации. Мы — за гуманное обращение с животными. К тому же, как правило, мы добры, отзывчивы, все понимаем и поэтому становимся отличными психологами, учителями и целителями. А жажда жизни позволяет нам глубже чувствовать любовь и радость, если только мы не находимся под гнетом стресса или навалившихся дел.

В культуре не-СЧЛ наша чувствительность воспринимается негативно. В любом обществе сверхчувствительных людей меньшинство, и предпочтение оказывается не-СЧЛ (Эйрон, 1996). Несверхчувствительные люди могут удивляться тому, что вы стремитесь к уединению, не в состоянии справиться с навалившейся работой или беспокоитесь о домашних обязанностях. Они считают, что «с вами что-то не так». Осуждение за тонко настроенную нервную систему похоже на дискриминацию по цвету кожи, вероисповеданию или национальности. Для меньшинства очень важно постараться рассказать людям об особенностях своей чувствительной нервной системы, принять ее и научиться справляться с ней в том мире, где правят бал не-СЧЛ.

Но не стоит ходить с плакатами «Сила тонкого восприятия!» (вероятно, вы не выдержите шумную и возбужденную атмосферу демонстрации). Гораздо полезнее изучить способы повышения самооценки. Читая о сверхчувствительных людях (знакомство с книгой Элейн Эйрон «Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире» — отличный способ переосмыслить свое детство с позиции чувствительности),

посещая занятия с психологом, чтобы лучше понять свою особенность, применяя советы, представленные в книге, вы сможете это сделать. Поддерживайте дружеские отношения с другими сверхчувствительными людьми. Старайтесь поменьше общаться с категоричными не-СЧЛ, которые вынуждают вас чувствовать себя неполноценными. Очень важно не сравнивать себя с несверхчувствительными людьми и не стараться составить им конкуренцию.

Реакция СЧЛ на стресс

Советую заранее подготовить возражения на обвинение в сверхчувствительности. Вы можете сказать своему оппоненту: «По данным исследования Элейн Эйрон, СЧЛ составляют около 20% населения (из них мужчин и женщин примерно поровну). Мы обладаем тонко настроенной центральной нервной системой, поэтому восприимчивее других к раздражителям внешней среды — позитивным и негативным. Это могут быть шум, ароматы, вспышки света, красота или боль. Мы глубже обрабатываем ощущения, поступающие от органов чувств, чем большинство людей. Такая особенность не только приносит радость, но и создает трудности». Когда вы рассказываете о чувствительности, важно использовать в своих интересах дискриминационное отношение к ней других людей. Если вы предполагаете, что собеседник начнет высмеивать или обесценивать вашу чувствительность, лучше не делиться с ним информацией. Некоторые сверхчувствительные студенты рассказывали, что родственники или коллеги пренебрежительно относились к подобным объяснениям, чем обижали их еще сильнее.

В нашем обществе преобладает культура не-СЧЛ, поэтому важно научиться искусству компромисса. Не стоит ждать, что люди с готовностью будут менять свой образ жизни, чтобы

приспособиться к вам. Одна сверхчувствительная женщина рассказывала, что у ее соседей каждый вечер громко звучала музыка. Вместе они пришли к компромиссу: в течение рабочей недели за стеной приглушают звук, а вечером в пятницу и субботу соседи могут музицировать так, как им нравится.

Важно вежливо попросить людей изменить ситуацию, если вы не в состоянии справиться с вызываемым ей стрессом. Не стоит обвинять тех, кто получает удовольствие от чрезмерных раздражителей. Полезно также иметь заготовленные фразы. Если вы обращаетесь к кому-то с просьбой вести себя тише, постарайтесь предварительно наладить позитивные отношения с человеком. Объяснив, что вы очень чувствительны к шуму, убедитесь, что ваша просьба не вызвала у него дискомфорт. Скажите, как вы будете благодарны, если он согласится вести себя тише в определенные часы. Поинтересуйтесь, можете ли вы, в свою очередь, чем-то облегчить ему жизнь. Наконец, принесите извинения за доставленные просьбой неудобства и поблагодарите за отзывчивость.

Важно принимать свою чувствительность и не копировать манеру поведения не-СЧЛ. Я помню изматывающий перелет из Калифорнии в Сент-Луис на встречу нашей семьи и ощущение усталости. Когда мы приехали к сестре, мой сын Дэвид и другие родственники, не относящиеся к СЧЛ, отправились на поздний сеанс в кино. А я хотел поскорее отдохнуть в тихой темной комнате. Благодаря тому что я не последовал примеру несверхчувствительных родных, мне удалось быстро восстановиться после утомительного путешествия.

СЧЛ чувствуют боль острее, чем другие. Многие говорят, что, испытывая физическую боль, они сразу же анализируют проблему и пытаются ослабить дискомфорт. Не-СЧЛ, как правило, лучше справляются с болью. Мой друг рассказывал, что повредил ногу, но больше месяца, не обращая внимание

на боль, продолжал ходить на работу (он был плотником). Для СЧЛ стоицизм нехарактерен.

Нужно найти баланс между сильным воздействием раздражителей, вызывающим беспокойство, и слишком слабым, порождающим скуку. Например, если вам неуютно среди толпы, вы можете ходить в кино не в час пик (скажем, по утрам или днем в выходной день). Можно смотреть кино дома, хотя некоторые СЧЛ утверждают, что сейчас трудно выбрать фильм, не содержащий сцен насилия. В ресторан тоже можно отправиться до наплыва желающих поужинать.

Используйте разные способы нейтрализации раздражителей, чтобы избежать стресса. Иногда важно заставить себя пойти в поход или музей (но не в час пик), чтобы на время прервать уединение в тихом и неприступном уголке. Джорджу, относящемуся к СЧЛ, слегка за сорок. Как-то он отправился в парк развлечений со своим сыном Джулианом. Отец предупредил мальчика, что не решится сесть в гоночный автомобиль и преодолеть опасную круговую трассу. Но поскольку Джулиан был очень настойчив, Джорджу пришлось согласиться. Сначала он осторожно вел машину и изучал трассу, периодически притормаживая, чтобы оценить потенциальную опасность. Как только Джордж почувствовал себя увереннее, он набрал скорость и после гонки пребывал в приподнятом настроении.

Живя в сельской местности, я решил воспользоваться случаем и научиться управлять трактором. Сначала меня одолевали сомнения, стоит ли связываться с такой опасной машиной. Но, освоив ее, я испытал чувство удовлетворения. Хотя не думаю, что существует союз сверхчувствительных водителей тяжелой техники, в который я мог бы вступить.

Вполне естественно отказаться от раздражающих занятий, если вы предпочитаете что-то расслабляющее: рисование, писательство или чтение. Некоторые люди, принадлежащие

к культуре не-СЧЛ, наоборот, тяготеют к внешним раздражителям, чтобы не погружаться в свой внутренний мир. Сверхчувствительным людям полезно ежедневно медитировать или заниматься чем-то успокаивающим, чтобы сбалансировать свою жизнь в современном обществе.

Состояние усталости мешает справляться с раздражителями. Однако я заметил: если СЧЛ контролируют их, то беспокоятся гораздо меньше. Роберт — сверхчувствительный мужчина средних лет — терпеть не может шума. Он живет в отдаленной деревушке и редко покидает свое жилище. Роберт создал идеальную ситуацию, чтобы уменьшить воздействие раздражителей: работает дома, на фоне умиротворяющей сельской природы. Недавно я навестил их семью. В это время строители ремонтировали дом. Мне очень мешали удары молотков и визг электрических инструментов, и я удивлялся спокойствию Роберта. Он объяснил, что не тревожится, потому что в любой момент может утихомирить плотников.

Вот похожая ситуация: меня сводит с ума лай чужой собаки, но голос моего пса не причиняет беспокойства. Дело в том, что я могу заставить его замолчать, когда пожелаю. Оказавшись в напряженной обстановке, спросите себя, как можно контролировать обстоятельства, чтобы не стать жертвой раздражителя. Гнев основывается на ощущении бессилия. Как только вы обретете веру в себя, он утаснет.

Чувствительные люди

Чувствительные люди сталкиваются с особыми вызовами в агрессивной культуре Дикого Запада. С ранних лет мальчиков приучают вести себя жестко и не выражать свои чувства. Уильям Поллак, автор книги «Настоящие мальчики. Как спасти наших сыновей от мифов

о мальчишестве»*, считает, что если ребята не руководствуются «мальчишескими правилами поведения», проявляют мягкость и не скрывают эмоции, то их, как правило, отвергают и унижают (1998). Высокочувствительные мальчишки учатся отказываться от своего истинного «я», чтобы заслужить признание сверстников. Это отрицание может вызвать страх, беспокойство и низкую самооценку. Пол Кивел отмечал в книге *Men's Work* («Мужская работа»): поведение мальчишек втиснуто в рамки мужского стереотипа (теории мачизма). Они обязаны быть агрессивными, грубыми, сильными, уверенными в себе и активными. Дэн Киндлон и Майкл Томпсон, авторы книги *Raising Cain* («Воспитание Каина», о защите эмоциональной жизни мальчишек), считают: если мальчишки выражают страх, беспокойство или грустят, то их поведение напоминает женское, и взрослые обычно объясняют им, что подобные эмоции неприемлемы (1999).

Сверхчувствительный человек по имени Дэн рассказывал, что мальчишкой ходил в кино с друзьями, где притворялся, что его захватывали кровавые эпизоды и сцены насилия, а на самом деле умудрялся не смотреть на экран. Он всегда боялся, что кто-нибудь заметит эту хитрость и будет его дразнить. Дэн также поведал, как в средней школе его унижали за то, что он не следил за спортивными событиями. Однажды сосед по парте спросил Дэна, понравилась ли ему одна важная игра. Когда Дэн ответил, что ничего об этом не знает, парень начал над ним смеяться и рассказал товарищам, будто Дэн не от мира сего. После этого он решил ежедневно читать спортивные новости, чтобы мальчишки его признали. Еще Дэн не любил драки. Однако ему пришлось заняться боевыми искусствами, чтобы не опасаться

* Поллак У. Настоящие мальчишки. Как спасти наших сыновей от мифов о мальчишестве. М.: Ресурс, 2016. — Прим. ред.

агрессивных ребят из старших классов. Хотя большинство чувствительных мальчиков не интересуются жесткими видами спорта вроде бокса, изучение боевых искусств пригодится им, чтобы не бояться хулиганов и избегать унижений.

В нашем обществе чувствительность чаще всего ассоциируется с женственностью и слабостью и может уязвлять мужское достоинство. Иногда чувствительные мужчины усваивают ложное убеждение, что с ними что-то не так, потому что из-за свойственной им мягкости не могут справиться с раздражителями. Один такой мужчина рассказывал мне, что в детстве его учили не проявлять беспокойство. Он изо всех сил старался придерживаться мужских стереотипов поведения: каждый день тренировался в спортивном зале, вел с женой активную сексуальную жизнь и отвергал свою чувствительность. Но, пытаясь принять чуждые ему ценности, постоянно испытывал беспокойство.

Сверхчувствительный Алекс — отец двенадцатилетнего Ноа. Он также относится к СЧЛ. Будучи ребенком, Алекс много страдал из-за своей неприязни к кодексу жесткого мужского поведения. Но теперь чувствует враждебность к Ноа всякий раз, когда тот проявляет слабость. Мягкость сына напоминала Алексу о его детских страданиях, о том, как его дразнили и обижали за чувствительность. Понимая, что это неправильно, Алекс все-таки заставил мальчика заниматься футболом и другими мужскими видами спорта, хотя сын не интересовался ими. Пытаясь конкурировать с другими футболистами, Ноа пережил моральную травму и перестал ходить на тренировки. По просьбе матери они обратились к психологу. Начав посещать курсы семейной терапии, Алекс понял, что заставлял сына отвергать свою мягкость из-за скрытого отвращения к собственной чувствительности. Через некоторое время он смог признать Ноа и себя высокочувствительными мужчинами.

Меняя привычки

Возможно, самое важное, что вы узнаете из этой книги, — как и почему нужно изменить свои привычки. Можно прочитать обо всех исцеляющих средствах, но если вы не включите использование новых методов в свой распорядок дня, то они исчезнут из вашей памяти. Теория без практики сродни тому, чтобы переплыть реку на лодке, но не сойти на другой берег. В этом разделе вы узнаете, как применять методы исцеления, описанные в книге.

Первый шаг на пути к изменению привычек — изучить, как ваша система убеждений влияет на поведение. Когда вы были ребенком, наверняка родители, учителя, сверстники и СМИ внушали вам, что счастье возможно только при определенных условиях. Среди них — большие заработки, идеальная вторая половинка и успехи в работе. Но поиск счастья и попытка добиться самоуважения исключительно за счет внешних стимулов могут вызвать беспокойство у склонного к размышлениям чувствительного человека.

Очень важно глубоко проанализировать свои жизненные цели, поскольку вы начали осознавать: ваша настоящая цель — душевный покой. Ничто в этом постоянно меняющемся мире не может дать вам долгосрочного удовлетворения. Жизнь не вечна, и в итоге вы все оставите. Нельзя взять с собой деньги, партнера или должность, когда будете покидать свое тело. Поэтому углубитесь в себя, чтобы провести необходимые изменения, которые подарят спокойствие и счастье здесь и сейчас.

Возможно, в детстве из-за своей чувствительности вам приходилось слышать, что вы не такой, как все. Вы могли усвоить это ложное убеждение и задать установки на будущее, которые отождествлялись с душевной болью. Другими

словами, сталкиваясь со своей чувствительностью, вы можете подсознательно верить, что заслуживаете страдания, поскольку считаете себя неполноценным. Как правило, саморазрушительное поведение основывается на нелюбви к себе (Хэй, 1987). Я часто общаюсь с чувствительными студентами, которые рассказывают, как трудно им отпустить ситуацию, даже если она вызывает невыносимую боль. Одну сверхчувствительную женщину сводили с ума шумные соседи сверху, но она всегда придумывала себе оправдание, чтобы не подниматься к ним. Другой человек, имевший жестокого руководителя, упорно отказывался менять место работы. Большинство людей, которые мирятся с эмоционально разрушающими ситуациями, верят, что заслуживают страдания. Их низкая самооценка, основанная на убеждении, будто с ними что-то не так, порождает мысль о том, что боль предназначена им судьбой.

Изучая основы своих убеждений, вы поймете, как они влияют на ваш образ мыслей. Другими словами, посеяв мысль, вы пожинаете действие, повторяя действие, вырабатываете привычку, а сохраняя привычку, создаете характер.

Меняя привычки, относитесь к себе бережно и проводите изменения не спеша. Например, если вы пытаетесь резко избавиться от переедания, следуя жесткой диете, дело может закончиться тем, что вы съедите все разом. Осуществляйте изменения шаг за шагом. Решив ложиться на час раньше, чтобы лучше выспаться, постарайтесь каждый вечер укладываться всего лишь на пять минут раньше — и через несколько недель достигнете цели.

Изменив сознание и усвоив новые позитивные установки, вы будете самостоятельно проводить изменения, чтобы обрести душевный покой и радость жизни. До 1992 года я был телевизионным фанатом. Несмотря на старания следовать диете, регулярно медитировать и обращаться к новым

духовным ценностям, я продолжал часами смотреть шоу, которые негативно отражались на моем эмоциональном здоровье. Пульт был моим допингом, и большой палец бесконтрольно переключал каналы. Однажды ночью я смотрел фильм о серийном маньяке, который убил сотрудников офиса. И вдруг в голову пришла мысль: а пригласил бы я этого злодея в дом, если бы он постучался в дверь? Ни за что! Затем я спросил себя, почему же тогда позволил ему попасть ко мне через телевизор. Когда фильм закончился, я избавился от антенны и с тех пор не смотрю коммерческие телепрограммы. Оглядываясь назад, я понял: мою пагубную зависимость от телевизора уничтожило понимание того, насколько разрушительна для меня эта привычка. Ведь она никогда не принесла бы мне душевного покоя, которого я жаждал.

Если вы ограничите время, проведенное у экрана, несколькими шоу в неделю, то станете гораздо реже испытывать перенапряжение (к сожалению, типичный американец смотрит телепрограммы около четырех часов в день). Другое преимущество такого поступка — возможность не смотреть несметное количество рекламных роликов. Рекламодатели стараются срочно продать нам свой продукт, что приводит к атаке раздражителей, порождающей хаос в нервной системе СЧЛ. Сидя у телевизора, не забывайте отключать звук во время рекламы.

Гораздо легче изменить привычки, заручившись поддержкой. Например, я попросил своих домашних отказаться от просмотра коммерческих телепрограмм. Кроме помощи родственников, друзей и коллег можно воспользоваться групповыми или индивидуальными консультациями психолога. После того как у вас появятся новые хорошие привычки, вы станете примером для окружающих. Ваше поведение вдохновит их на поиски душевного покоя независимо от уровня чувствительности.

Чтобы изменить привычки, понадобится сила воли. Составьте список того, что вызывает у вас боль, и во время чтения книги записывайте новые методы, которые собираетесь использовать для избавления от нее. Как только вы начнете одерживать маленькие победы, ваша решимость укрепит-ся. Визуализация и установки будут этому содействовать. Скажите себе, не откладывая на завтра, что не останетесь в ситуации, отнимающей у вас надежду на счастье.

Иногда окружающую среду изменить сложнее, чем раз-вить силу воли. Поэтому нужно научиться выходить из си-туаций, укрепляющих плохие привычки и усиливающих низкую самооценку. Домашняя и рабочая среда — важней-шие факторы, определяющие способность наладить спо-койную жизнь. Очень важно окружить себя гармоничной атмосферой. Постарайтесь изменить обстановку, вызываю-щую беспокойство, или изолируйте себя от источника пе-ренапряжения.

Опыт показывает, что заменить плохую привычку хоро-шей можно за полгода. По словам сверхчувствительной жен-щины по имени Фелиция, за несколько месяцев медитация стала такой же неотъемлемой частью ее жизни, как чистка зубов по утрам. Фелиция отметила, что не может сосредото-читься, если не посвятит утром хотя бы 10 минут глубокой релаксации. Когда она чувствует себя спокойной, досадные мелочи кажутся незначительными. Если вы фокусируетесь на том, чтобы успокоить мысли, то не стоит допускать раз-мышления о чем-то другом.

Чтобы вытеснить старые привычки, нужно придумать новые занятия, доставляющие удовольствие и способствую-щие вашему развитию. Например, отказавшись от телеви-зора, я наконец-то смог насладиться чтением книг, сочи-нением рассказов и хорошей музыкой. Вспоминая о часах, потраченных на бессмысленные, нервирующие передачи,

становится обидно. Ведь я, по сути, добровольно усиливал напряжение и беспокойство в своей жизни. Однако я также понимаю, что делал все возможное исходя из тех знаний, которыми обладал тогда. Теперь и для вас пришло время новых начинаний. Перестаньте оглядываться на прежние привычки, которые больше не работают на вас, поскольку вы обрели иное восприятие себя (Хэй, 1987).

Как изменить привычки

- Изучите свою систему убеждений и старайтесь избегать привычек, вызывающих боль.
- Бережно обращайтесь с собой: меняйте привычки медленно.
- Постарайтесь никогда не терять из виду новую цель — достижение душевного покоя.
- Заручитесь поддержкой родственников, друзей, коллег и соседей. Можно также воспользоваться индивидуальными или групповыми консультациями психолога.
- Откажитесь от окружения, которое усиливает плохие привычки.
- Осознайте, что благодаря ежедневной практике уже через полгода вы сможете заменить плохую привычку хорошей.
- Придумывайте новые занятия, приносящие удовольствие и способствующие вашему развитию, чтобы заменить ими прежние привычки.
- Проявив силу воли, разработайте упорядоченную программу проведения позитивных изменений в вашем образе жизни.

Как использовать эту книгу

Цель этой книги — помочь сверхчувствительным людям освоить стратегии выживания, чтобы оставаться спокойными и невозмутимыми в этом безумном мире. Вы получите множество советов, которые укажут путь к гармоничной жизни и процветанию. Но не убеждайте себя, что в вашу жизнь надо встроить сотни рекомендаций. Даже если вы выберете лишь один-два совета, они все равно помогут вам стать счастливее.

В процессе чтения книги записывайте те методы, которые хотите интегрировать в свою жизнь. Возможно, вы заведете журнал, чтобы не забыть важные советы. В конце каждой главы составляйте список приемов, которые вы собираетесь применять, и вносите их в свои планы. Начиная получать удовольствие от новых стратегий выживания, практикуя их в течение недели.

Ключ к счастливой жизни для сверхчувствительного человека — перспективное планирование. Очень важно заранее подготовиться к тому, чтобы уменьшить воздействие раздражителей. Например, берите с собой беруши или наушники, если знаете, что попадете в шумную обстановку. Проявляйте бдительность, чтобы вас не окатило волной социальных раздражителей. И наконец, как ни странно, вы можете тянуться к раздражителям, вызывающим негативную реакцию, когда выходите из равновесия. Читая книгу, заглядывайте внутрь себя, чтобы определить, к чему приводит ваше поведение: к гармонии или ненужной напряженности.

Начните путешествие по своей душе и эмоциям. Это поможет вам изучить новые увлекательные способы обретения спокойствия и радости жизни.