МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Сверхчувствительная натура

Как преуспеть в безумном мире

Элейн Эйрон

18+

Это поразительная книга... как глоток свежего воздуха. Она позволяет по-новому взглянуть на окружающий мир и почувствовать нашу к нему принадлежность.

Джон Грей,
автор бестселлера «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»

Элейн Эйрон

Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире

«Азбука»

2013

Эйрон Э.

Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире / Э. Эйрон — «Азбука», 2013

ISBN 978-5-389-08285-4

Если вы остро реагируете на происходящее вокруг, то, возможно, относитесь к редкой группе «сверхчувствительных людей» (СЧЛ). Как это влияет на ваши взаимоотношения с близкими и карьеру? Какие трудности вероятны при устройстве на работу и как с ними справиться? На что стоит обратить внимание родителям детей с повышенной эмоциональностью? И вообще что такое «сверхчувствительность» – особый дар или болезнь? Элейн Эйрон, ведущий американский психолог и психотерапевт, искала ответы на эти вопросы много лет, результаты проведенных ею исследований и наблюдений – на страницах этой книги. Автор рассказывает об удивительных способностях и чертах характера, свойственных СЧЛ, а также способах решения типичных для них проблем, о которых Элейн знает не понаслышке – ведь она тоже «сверхчувствительная натура». В книгу включен ряд упражнений, способствующих адаптации СЧЛ в современном мире и созданию своего рода защиты от негативных эмоциональных воздействий.

ISBN 978-5-389-08285-4

© Эйрон Э., 2013
© Азбука, 2013

Содержание

Комментарий автора (2012 год) 6
Три исправленные редакции прямо перед вами 7
Исследования (начиная с 1996 года) 8
Первые исследования 8
Серотонин и СЧЛ 9
Почему мы настолько другие? 11
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Элейн Эйрон
Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире

Посвящается доктору философских наук Ирен Бернадику Петтит: поэтесса и деревенская жительница, она знала, как правильно посеять это семя и ухаживать за ним вплоть до его цветения,

и Арту, большому любителю цветов – это еще одна черта, которая нас объединяет.

Впрочем, я верю в аристократию, если это слово выбрано верно и если демократ может воспользоваться им. Но не в аристократию, облеченную властью… а в чуткую и внимательную… Ее представители есть в любом сословии, в любой стране и во все времена, и когда они встречаются, между ними возникает тайное взаимопонимание. Они олицетворяют истинные традиции гуманизма, непреходящую победу нашего чудаковатого рода над жестокостью и хаосом. Их тысячами поглощает забвение, и лишь немногие имена становятся великими. Они чувствительны как к окружающим, так и к себе, предупредительны, но не суетливы, их сила – не бахвальство, а стойкость…

Э.-М. Форстер. «Во что я верю» (в сб. «Да здравствует демократия!»)

Elaine N. Aron
THE HIGHLY SENSITIVE PERSON
How to Thrive When the World Overwhelms You
© Elaine N. Aron, 1996, 1998, 2013
© Сапцина У., перевод на русский язык, 2013
© Оформление, издание на русском языке.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2014

Эйрон Э.
Э3 °Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире / Элейн Эйрон; пер. с англ. У. Сапциной. – М.: Азбука Бизнес, Азбука-Аттикус, 2014. – 416 с.
ISBN 978-5-389-05931-3

Комментарий автора (2012 год)

В 1998 году, через три года после первого выхода этой книги в свет, я написала к ней новое предисловие под заголовком «Торжество»; в нем предлагалось всем нам порадоваться тому, как много людей признали себя сверхчувствительными, сочли эту книгу полезной, и сама идея обрела популярность в научном мире. Мы и теперь можем радоваться по тем же причинам, только раз в 50 сильнее. Книга*«Сверхчувствительная натура»* переведена на 14 языков, в том числе шведский, испанский, корейский, иврит, французский, венгерский и др. Сюжеты о сверхчувствительности появились во многих известных мировых СМИ. В США такими сюжетами стали большой материал в журнале Psychology Today, менее масштабная дискуссия в Time и многих женских журналах, а также в журналах, посвященных здоровью, например O Magazine, не говоря уже о многочисленных сайтах о здоровье. В настоящее время проводятся «собрания сверхчувствительных людей» и специальные курсы в США и Европе, существуют видеоматериалы на YouTube, книги, журналы, информационные рассылки, сайты и всевозможные службы исключительно для сверхчувствительных людей – как хорошие, так и не очень подходящие. Десятки тысяч подписчиков получают материалы моей рассылки Comfort Zone («Зона комфорта») на сайте hsperson.com, где размещены сотни статей, освещающих все аспекты жизни сверхчувствительных натур.

Да, мы прошли длинный путь.

Три исправленные редакции прямо перед вами

Поскольку эта книга была написана в самом начале пути, я решила, что она требует пересмотра. Но при ближайшем рассмотрении оказалось, что исправлений следует внести не так уж много: книга отвечает поставленной задаче, пожалуй, лишь с тремя оговорками.

Первая и самая важная заключается в том, что мне захотелось дополнить материалы данными масштабных научных исследований – это необходимо, так как помогает всем нам поверить, что данная особенность человеческой натуры действительно существует, как и все описанное в этой книге. Новое предисловие познакомит вас с проведенными исследованиями.

Второй важный момент: особенность натуры, о которой идет речь, теперь обозначена простой и всеобъемлющей аббревиатурой**DOES**, прекрасно выражающей ее свойства. В этом сокращении:

D – глубина обработки (от *depth). Основополагающей характеристикой для нас является склонность наблюдать и размышлять, прежде чем действовать. Мы подробнее обрабатываем всю информацию, в том числе и неосознанно;*

O – легко достигающееся перевозбуждение (от *overstimulation): когда уделяешь больше внимания всему сразу, просто невозможно не устать раньше окружающих.*

E – акцентирование (от *emphasis) наших эмоциональных реакций и* выраженная эмпатия *(empathy), которые,* помимо всего прочего, помогают нам подмечать особенности и учиться;

S – восприимчивость (от *sensitive) ко всем нюансам нашего окружения.* Подробнее об этом сокращении я расскажу, когда речь пойдет об исследованиях.

Ну и третье: один менее существенный момент следует упомянуть сразу, а именно дискуссию об антидепрессантах. С 1996 года появилось множество новых препаратов для лечения депрессии, вместе с тем было выявлено немало доводов за и против них. Вредят ли они организму в целом? Представляют ли собой для большинства людей просто плацебо, способствуют ли в некоторой степени улучшению самочувствия таким же образом, как таблетка-пустышка? А как же многочисленные попытки суицида, которые, как известно, предотвратили эти медикаменты? Разве не изменили они к лучшему жизнь близких родственников тех, кто уже не страдает депрессией?

У обеих сторон есть свои доводы, обе можно понять. К счастью, в настоящее время все они представлены в интернете (главное – сосредоточить внимание на научных исследованиях и пропускать «страшилки», какая бы сторона на них ни ссылалась). Так что основной мой совет остается прежним: постарайтесь достичь максимальной информированности, а потом примите решение сами для себя. Составить собственное мнение еще до развития депрессии предпочтительнее, поскольку при определенных обстоятельствах сверхчувствительные люди генетически более подвержены депрессии, а когда вопрос уже встал ребром, принять решение непросто.

Если исследования повышенной чувствительности не вызывают у вас интереса, бросайте читать эту книгу сразу или просматривайте по диагонали. Возможно, вы принадлежите к тем людям, которые интуитивно, «нутром» понимают описываемую особенность натуры, не прибегая для этой цели к помощи разума. Но думаю, когда-нибудь вам все же предстоит столкнуться со скептицизмом и даже враждебностью окружающих, не желающих признавать вашу сверхчувствительность; в таких случаях не помешают те самые инструменты, которыми являются результаты научных исследований.

Исследования (начиная с 1996 года)

Наука не только подтвердила бóльшую часть положений этой книги (на момент написания некоторые из них были основаны лишь на моих собственных наблюдениях): полученные ею результаты значительно превзошли те, которыми я располагала, когда только начинала собирать материал для книги. Я старалась сделать текст увлекательным, но вместе с тем настолько содержательным, чтобы он отвечал требованиям читателей, действительно жаждущих знаний. Подробнее о методологии и результатах вы сможете узнать из научных статей. В 2012 году я опубликовала подробный обзор теории и исследований; актуальный список исследований всегда можно найти на сайте www.hsperson.com. Изучаемой особенности натуры я дала научное название*«чувствительность к обрабатываемой сенсорной информации»* (несмотря на сходство названий, она никак не связана с нарушением обработки сенсорной информации или нарушением сенсорной интеграции). Следует добавить, что явления, во многом схожие с чувствительностью, изучали и другие ученые. Если вам интересно познакомиться с результатами их работы, поищите информацию о таких терминах, как «биологическая чувствительность к окружению» (Томас Бойс, Брюс Эллис и др.), «дифференциальная восприимчивость» (Джей Белски, Майкл Плесс и др.), «ориентирующая чувствительность» (Д. Эванс, Мэри Ротбарт и др.), а также результаты иных исследований, проведенных со времени написания «Сверхчувствительной натуры».

Первые исследования

Самые первые опубликованные результаты исследований, проведенных нами (мною и моим мужем, у которого настоящий талант разрабатывать планы исследований), легли в основу теста для сверхчувствительных людей (здесь и далее – СЧЛ), приведенного далее. Кроме того, эти исследования были призваны продемонстрировать, что сверхчувствительность, интроверсия и невротизм (профессиональный термин, обозначающий склонность к депрессивным состояниям или повышенной тревожности) – не одно и то же. Мы оказались правы: сверхчувствительность – совсем иная особенность. Однако она прочно ассоциируется с невротизмом. Я догадывалась, почему это так, и вторая серия наших исследований, результаты которых были опубликованы в 2005 году, подтвердила мою догадку: для СЧЛ, у которых было трудное детство, выше риск развития депрессивных состояний, тревожности и стеснительности, чем у несверхчувствительных людей с подобным детством; однако для тех СЧЛ, детские годы которых прошли достаточно благополучно, этот риск оказывался не выше, чем для всех остальных. Замечены даже некоторые признаки (с тех пор их замечают все чаще), что СЧЛ живется лучше, чем несверхчувствительным людям с благополучным детством, словно любое окружение оказывает на СЧЛ более выраженное влияние. Дальнейшие исследования Мириам Лисс и других ученых дали те же результаты преимущественно для депрессии. Напомню: все это «в среднем». Некоторые СЧЛ, детство которых прошло благополучно, тем не менее страдают депрессией, а тем, кому в детстве жилось трудно, удается избежать депрессивных состояний. Однако на нас влияют не только трудности, с которыми мы сталкиваемся в детстве. Безусловно, важным фактором является и уровень стресса, в условиях которого живет каждый из нас.

Этой взаимосвязью характерной особенности и окружения в детские годы объясняются сравнительно прочные ассоциации между невротизмом, или негативными эмоциями, и сверхчувствительностью – ассоциации, которые мы обнаружили в первом же исследовании. Примерно половина вопросов теста для СЧЛ выявляют негативные эмоции: «Мне было неловко…», «Я нервничал…», «Меня беспокоило…» и т. д. Поскольку у многих СЧЛ было трудное детство, зачастую потому, что никто не понимал присущих им особенностей натуры,

стойкие неприятные чувства, вызванные этими особенностями, могли усугубить у них неловкость, нервозность или беспокойство в ситуациях, которые в определенной степени волнуют всех восприимчивых людей. На это же обстоятельство накладывались сверхчувствительность и невротизм – по причинам, которые не имели никакого отношения к самой особенности. Сейчас, пользуясь разработанным тестом, мы разными способами спрашиваем у людей, насколько много негативных эмоций они испытывают обычно, и статистически учитываем полученные ответы.

Увы, немало клинических исследований взаимосвязи между сверхчувствительностью и, скажем, тревожностью, стрессами или коммуникативными фобиями не принимают во внимание роль «воспитания», и в итоге создается впечатление, что подобные проблемы имеются у всех СЧЛ, поэтому здесь я не стала приводить результаты таких исследований.

Серотонин и СЧЛ

Выявленное дополнительное воздействие на СЧЛ их детства (как хорошего, так и нерадостного) вносит приятное уточнение в сказанное мною здесь, в этой книге, в главе о врачах и лекарственных препаратах. Я ссылаюсь на исследование Стивена Суоми, наблюдавшего за небольшой группой макак-резусов, с рождения обладавших особенностью, поначалу получившей название «зажатости», – как оказалось, развитие в условиях стресса оказывает на них более заметное влияние. Эти макаки не только выглядели более подавленными и встревоженными: в их мозг поступало меньше серотонина, как и у людей в состоянии подавленности, когда ситуации обычно исправляют с помощью антидепрессантов. Серотонин химически используется по меньшей мере в 17 участках мозга с целью переноса информации. Выяснилось, что у чувствительных макак имеются генетические изменения, приводящие к снижению уровня серотонина в целом, и дальнейшее понижение этого уровня наблюдалось в состоянии стресса. Такая же генетическая изменчивость характерна и для чувствительных людей. Примечательно, что изменчивость такого рода обнаружена лишь у двух видов приматов – людей и макак-резусов, обладающих высокой социальностью и способностью приспосабливаться к широкому спектру условий среды. Возможно, сверхчувствительные члены группы способны лучше замечать нюансы – например, какие из новых видов пищи можно есть без опасений и каких опасностей лучше избегать, что позволяло им успешнее выживать на новом месте.

Каждый из нас имеет множество генетических особенностей – например, цвет волос, глаз и кожи, особые способности или какие-то фобии. Одни изменения могут служить неким целям, другие (в зависимости от окружения) – быть полезными или бесполезными (а иногда и вредными). Если живешь там, где много ядовитых змей, то врожденная боязнь змей может стать преимуществом, равно как и проблемой – например, при желании преподавать естествознание.

Так или иначе, с тех пор как я написала эту книгу и рассказала о макаках, исследования, проведенные в Дании Сесили Лихт и другими учеными, позволили предположить, что у СЧЛ имеется такая же генетическая изменчивость. На протяжении многих лет исследователи обращали внимание лишь на связь между низким уровнем серотонина и депрессией и получали весьма противоречивые результаты, возможно, потому, что по недосмотру в исследования включали слишком много чувствительных людей с благополучным детством, в итоге депрессия у них никак не проявлялась.

Не может не быть некой позитивной причины, способствующей проявлению «склонности к депрессии», которой полагалось бы считаться эволюционным недостатком, у такого количества людей. В настоящее время новые исследования демонстрируют, что это генетическое изменение (в результате которого в мозг поступает меньше серотонина) также дает ряд таких преимуществ, как улучшение памяти при усвоении нового материала, способность принимать

более верные решения, общее повышение работы ментальных функций; к тому же позитивный жизненный опыт обеспечивает им даже более крепкое душевное здоровье, чем многим другим. Те же ментальные преимущества выявлены у макак-резусов с тем же генетическим изменением. Вероятно, лучший довод в защиту СЧЛ, которым надоело, что их считают слабыми, хилыми или больными, – исследование, в ходе которого Суоми обнаружил, что макаки-резусы с этой характерной особенностью, воспитанные опытными матерями, с большей вероятностью демонстрируют «раннее развитие» и сопротивляемость стрессу, а также становятся лидерами своих социальных групп.

Подобным же образом растущее количество других исследований указывает на то, что некоторые люди особенно чувствительны и, следовательно, более восприимчивы к влиянию своего окружения: к примеру, в детстве на них в большей мере влияют родители, учителя, друзья. Так какая же основополагающая черта приводит к появлению этого неоднозначного результата?

Почему мы настолько другие?

Как я указывала в этой книге, во многих видах (как теперь известно, более чем в 100 из них, в том числе у дрозофил и некоторых рыб) обнаруживается небольшой процент сверхчувствительных особей. Несмотря на то что наличие этой особенности по-разному отражается на поведении (в зависимости от того, идет ли речь о дрозофиле, рыбе, птице, собаке, олене, обезьяне или человеке), в целом можно сказать, что меньшинство, унаследовавшее такую черту, придерживается стратегии выживания, которая заключается в том, чтобы, прежде чем действовать, сделать паузу и затем проверить, понаблюдать и подумать. Однако замедленность действий не является отличительным признаком этой черты. Когда чувствительные особи благодаря подробному изучению и осмыслению сразу видят, что нынешняя ситуация является точным повторением предыдущей, они способны реагировать на опасность или возникшую возможность быстрее других. По такой причине самый основополагающий аспект данной характерной особенности – глубину обработки информации – трудно заметить. Не зная о ней, окружающие, увидев, как кто-то делает паузу перед началом действий, могут лишь догадываться о том, что происходит в голове у этого человека. Зачастую СЧЛ считают заторможенными, стеснительными, боязливыми или интровертами (на самом же деле около 30 % СЧЛ – экстраверты, а многие интроверты – отнюдь не СЧЛ). Некоторые СЧЛ мирятся с этими ярлыками, не зная, чем еще можно объяснить их нерешительность. И действительно, у некоторых из нас, чувствующих себя ущербными, отличающимися от остальных, ярлык «застенчивый» или «опасающийся мнения окружающих» вызывает ощущение самореализации, о чем мы поговорим подробно в главе 5. Другие знают, что они не такие, как все, но скрывают это и приспосабливаются, действуя подобно несверхчувствительному большинству.

Представление о том, почему мы эволюционировали тем или иным образом, говорит о нас гораздо больше, чем было известно мне на момент написания этой книги. В то время я считала, что наша чувствительность развилась потому, что эта черта служила более обширной группе, так как чувствительные особи способны заметить опасность или возможность, которую упускают другие, и привлечь к ним внимание этих других, способных что-либо предпринять. Возможно, отчасти это предположение справедливо, но, скорее всего, оно указывает лишь на побочный эффект данной черты. Нынешнее объяснение дает компьютерная модель, разработанная биологами из Нидерландов. Максу Вольфу и его коллегам стало любопытно узнать, каким образом могла эволюционировать сверхчувствительность, и они смоделировали соответствующую ситуацию с помощью компьютерной программы, чтобы исключить все прочие факторы. Затем они меняли по несколько параметров за раз и смотрели, что происходит при различных возможных ситуациях и стратегиях. Им хотелось узнать, окажется ли повышенная восприимчивость достаточно благоприятной чертой, чтобы сохраниться в популяции, так как неблагоприятные для жизни черты обычно довольно быстро из нее исчезают.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.