

The background of the cover is a stylized illustration. The top half features a pinkish-purple sky with a bright yellow sun or moon. Below the sky is a dark blue silhouette of a mountain range. The bottom half of the cover is a solid dark blue, representing water. In the center of the water, there is a dark red heart with concentric white circles around it, suggesting ripples.

ДАР СВЕРХ ЧУВСТВИ ТЕЛЬНОСТИ

34 упражнения,
которые помогут
превратить чрезмерную
восприимчивость в силу

ФАБРИС МИДАЛ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Фабрис Мидал
Дар сверхчувствительности. 34
упражнения, которые помогут
превратить чрезмерную
восприимчивость в силу
Серия «Искусство самопринятия»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67831983
Дар сверхчувствительности. 34 упражнения, которые помогут
превратить чрезмерную восприимчивость в силу: Эксмо; М.; 2022
ISBN 978-5-04-171410-9

Аннотация

Если вы очень остро реагируете на любые раздражители, если слишком восприимчивы к чужим эмоциям, если быстро устаете от чрезмерного общения, то, скорее всего, вы сверхчувствительный. И обладаете огромной силой. Это в своей книге доказывает Фабрис Мидал, один из главных учителей медитации во Франции. А еще он предлагает 34 упражнения, которые помогут чересчур восприимчивым людям обрести душевную гармонию и наладить взаимоотношения с самим собой. Также в книге есть множество примеров и кейсов, помогающих

другим людям строить отношения со сверхчувствительными людьми.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

1. Слишком много	7
2. Дар	15
3. Тест	26
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Фабрис Мидал
Дар
сверхчувствительности.
34 упражнения,
которые помогут
превратить чрезмерную
восприимчивость в силу

Fabrice Midal

SUIS-JE HYPERSENSIBLE?

© Flammarion / Versilio, 2021

International Rights Management: Susanna Lea Associates

© Самойлова Е.С., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022



Москва 2022

1. Слишком много



Шума, запахов, эмоций, сопереживания, мыслей...

Я давно верил в существование хаоса, в безумную баталию с самим собой и со всем, что меня окружало. Моя жизнь походила на мозаику, фрагменты которой никак не складывались и, более того, не имели друг к другу вообще никакого отношения. У всех фрагментов было одно-единственное сходство: каждый вызывал сильнейшее возбуждение.

Я мечтал стать спокойным, ведь всегда был на грани, на вершине, в изобилии. Слишком много ощущений, эмоций, миллионы идей, которые беспорядочно сгорали. Мысли постоянно разбегались и никогда не оставляли меня в покое. Я понятия не имел, что делать со всей этой интенсивностью восприятия, которая буквально пронизывала меня насквозь.

Мне было четыре года. Я плакал, кричал, моя мама нервничала. Но не сдавалась. Она надевала на меня шерстяной

свитер, точно такой же, как у моей сестры, и вела нас обоих в садик. Вечером я снова плакал. Мой день проходил просто ужасно: я не мог ни о чем думать, кроме этого колючего свитера, ведь моя кожа ощущала каждую нитку, и это сводило меня с ума. А моя сестра, как обычно, проводила день нормально.

Эта сцена повторялась изо дня в день до тех пор, пока мама, которая была совсем сбита с толку, не купила мне другой свитер, из хлопка. Но счастье мое было таким же масштабным, как и несчастье. Задыхаясь от радости, я бросился к ней на руки и обнял так сильно, как только мог обнимать четырехлетний ребенок.

Такое поведение вовсе не было капризом, но я не знаю, понимали ли это мои родители или нет. Я провел все детство и юные годы, капризничая из-за носков, которые меня заставляли надеть, чтобы согреться ночью, из-за звука телевизора, из-за жары, холода, людей, анекдотов, планов, из-за маленьких проявлений нежности, которые доводили меня до слез. Объективно все это были мелочи, но ничто не было объективно в моей жизни. Мне была неизвестна бесчувственность. Я бросался в слезы после смеха, а энтузиазм сменялся подавленностью. Я испытывал бесконечную гамму ярких ощущений.

Я отличался от других людей. Их жизнь, казалось, текла, как спокойная полноводная река, а моя – взлетала и падала, как кабинка на американских горках. Меня увлекало то, что

было безразлично другим. Мои хобби – рисование и чтение – занимали меня на многие часы. В лагере, куда родители отправляли меня каждое лето, я даже не пытался играть с другими ребятами. Бегать по площадке или лазать по деревьям мне было совсем неинтересно, поэтому я отказывался от подобных затей. Но я всегда умел привязаться к кому-нибудь из взрослых. С легкостью находил общий язык с воспитательницей или директрисой. Им я дарил тонны любви, копившейся во мне. В то время как другие выпускали пар на детской площадке, я находил укромный уголок для нежности и объятий. Но опять же, их всегда было у меня слишком много.

У меня было чувство, что я не имею никакой власти над собой. Я был бессилен, не мог справиться с внутренним горением. Когда я нервничал, всегда «слишком», родители часто спрашивали меня, не считаю ли я себя актером театра. Я никогда не отвечал, но они были правы. Даже сейчас, будучи взрослым человеком, мне кажется, что я все еще стою на этой сцене. Действия сменяют друг друга. Вот Шекспир, затем Луи де Фюнес¹, душераздирающий трагизм сменяется преувеличенным романтизмом. Столь резкая смена декораций порой выглядит неловко, но она всегда захватывает дух.

Я винил себя в перепадах настроения, в приступах гнева, в слезах, в экзальтациях, в неспособности оставаться «спо-

¹ Французский киноактер, кинорежиссер и сценарист испанского происхождения, один из величайших комиков мирового кино. – *Прим. ред.*

койным», «разумным», «умиротворенным». Как мячик, мне прилетало это «слишком». Я получал это «слишком» под всеми соусами: излишне эмоциональный, чересчур любвеобильный, ужасно восприимчивый. Позднее это коснулось и работы: либо я выполнял слишком много задач, либо слишком мало.

Но я собрал все свои усилия, чтобы вписаться в заданные рамки, «держаться дистанцию», как мне и советовали. Ограничиться техниками, фактами, порядком, холодом, расчетом, который был для меня совершенно неизвестным иностранным наречием. В итоге я выучил эти языки (или, точнее, их самые азы), но все равно очень легко впадал в то, что считал своей слабостью, своим недостатком: упрямо принимал все близко к сердцу, позволял окружающим затронуть за живое. Для меня «отрывать» было то же, что «предавать».

Но порой эта восприимчивость оказывала мне большую услугу. В двадцать лет я сильно увлекся литературой. С другом мы могли часами обсуждать великих писателей настоящего, чьи книги нас потрясли до глубины души: Клод Симон, Натали Саррот... Позже я понял, что они, как и я, плоды сверхчувствительности, и я писал сверхчувствительным авторам. Тронула ли их моя искренность? Некоторые из них согласились на встречу. И я вел с ними невероятные беседы.

Переживать такой опыт было нелогично, но разве способен я на продуманные поступки? Я знаю удивительных людей, которые смогли пройти путь от А до Я, так ни разу и

не свернув. С раннего детства мои мысли, которые привычно растекались в направлении разных ощущений, никогда не давали мне этого сделать. Когда я с трудом доходил до буквы В, Е уже взывала ко мне, и я начинал прыгать по букве М, потому что теперь надо было вернуться к Н. Когда я был в начальной школе, из-за моего сложного витиеватого стиля мышления родителей вызвали к учителю рисования. Он совершенно не понимал, почему, когда он задавал нарисовать кораблик и все дети старались изобразить на бумаге кораблик покрасивее, я переходил к рисованию набережной, солнца, самолета, моряков, птиц, рыб. Я рисовал все, что приходило мне в голову. Меня постоянно озаряли идеи! Но мой учитель считал, что я просто неспособен сконцентрироваться на задании. Позднее врач, к которому повели меня родители, сказал: «У вашего сына нет никаких проблем, у него просто много дел. Зачем вы его ограничиваете?» Тогда я вскочил и обнял его за шею. Моя горячность не всегда находила добрый отклик, но ему хватило ума рассмеяться.

Вспомнив сегодня эту историю, я удивился своей детской импульсивности. Я продолжаю мыслить иначе, моя интуиция и чувства смешиваются с эмоциями и разумом. Моя способность разволноваться из-за одной фразы или расчувствоваться там, где, как утверждают, нет места никаким эмоциям, сохраняется.

Долгое время это обременяло. Меня волновало во мне все неизвестное. Я никогда не знал заранее, какотреагирую на

событие, очевидно безобидное, но которое могло меня разволновать, затронуть, заставить нервничать или сходить с ума. Я не видел никакой связи между неудобными носками, плохими отметками в школе, моим бьющим через край энтузиазмом, праведным гневом, слезами, пролитыми над поэзией, и чувством абсолютного долга. Я был инопланетным существом из других миров.

На самом деле, и это по-прежнему так, все в моем мозге происходит таким образом, будто не существует разделения между левым полушарием разума и правым полушарием эмоций. Отделить одно от другого значило бы лишить меня самой сути, оставить без рук. Воображать, что рассудок важнее эмоций, бессмысленно. Но нельзя думать, что чувства – это закрытая, саморегулируемая отдельная система. Стараясь быстро переключаться между полушариями, я вовлекаюсь во все. Погружаюсь всем существом в тему, работу, учебу, отношения. Кто-то назовет это сверхчувствительностью, а для меня это – нормальность.

Воображать, что рассудок важнее эмоций, бессмысленно. Но нельзя думать, что чувства – это закрытая, саморегулируемая отдельная система.

Иногда интенсивность испытываемых мною чувств была болезненной и изнурительной. Но чаще она приносила мне экстатическое ликование, которое меня трансформировало, позволяло превзойти самого себя, задевало саму жизнь. Мне потребовалось много времени, чтобы понять, что быть

слишком чувствительным, эмоциональным, думающим – это удача. Это божий дар, раз мне удалось его развить, подобно тому, как развивают дар к музыке или математике.

Может быть, ты заметишь у себя некоторое сходство с этим портретом. Ты злишься на себя: тебе так хотелось быть как все! Ты не понимаешь – у тебя дар. Я научился в это верить и постепенно освоил некоторые стратегии, которые мне помогли, не для того, чтобы уменьшить восприимчивость, а для того, чтобы преобразовать эту лавину в преимущество.

Будет обидно, если ты не научишься так же, как и я, культивировать его и использовать должным образом...

ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ:

- Сверхчувствительный – это тот, у кого всё «слишком»: избыток эмоций, масса мыслей и ощущений, непомерное сострадание, сильнейшая интенсивность жизни, иногда на грани возможного. Это излишество во всех его аспектах, которые не идентичны и по-своему влияют на жизнь разных людей. Мы не равны перед ним;
- Это «слишком» ведет к повышенной реакции на стимулы, на которые другие могут не обращать внимания;
- Иногда это невыносимо, а порой восхитительно. Потому что это «слишком» волнует, мешает, но также дает энергию. Это счастье – быть живым.

УПРАЖНЕНИЕ

Составь список того, что «слишком» для тебя: например, некоторые ощущения, такие как шум или свет? Эмоции, которые тебя переполняют? Чрезмерное сочувствие?

Определить их – есть первый шаг.

В момент, как ты узнаешь эти «слишком», ты можешь начать примиряться с ними или хотя бы адаптироваться к ним.

Если шерстяной свитер или воротники рубашки – это проблема для тебя, заметь это и избегай. Это просто!

2. Дар



Понимание сверхчувствительности изменит твою жизнь

Я отдаю себя в своих книгах, в своих конференциях. Объясняя материал на семинарах, мне нужно полагаться на конкретные примеры, чтобы аудитория меня лучше понимала. Для удобства я их часто беру из своей жизни, из окружения.

Несколько лет назад я проводил в США семинар, посвященный медитации. Я сразу же погрузился в упражнение – не смог устоять. За час до ужина один из участников, молодой докторант, занимающийся нейронауками, занял место рядом со мной. Он был интересным собеседником, и наш разговор продлился до поздней ночи.

Ни с того ни с сего он спросил, знаю ли я, что такое сверхчувствительность. Я будто с небес свалился: эта идея нико-

гда не приходила в голову. Я не видел никакой связи между этим словом и опытом или скорее опытами, которые я переживал на протяжении сорока двух лет. Явления, совершенно несопоставимые, имели лишь одно общее звено – «слишком». Слишком много мыслей, эмоций, сочувствия. Мне казалось, что я очень далек от бытовавшего в те времена стереотипа, что сверхчувствительный – это маленькое хрупкое существо. Я определенно был чувствительным, но сверх? Точно нет!

Мое недоверие вызвало у него улыбку. Он поспешил меня успокоить, ответив, что это нормальная реакция. Он рассказал, что многие люди игнорируют или отрицают свою сверхчувствительность. Некоторые зашли так далеко, что оттолкнули ее во мрак ночи, леденящий, морозный холод. В результате они не ладят с собой. Такие люди обманывают себя и в один прекрасный день ломаются.

Я игнорировал тему сверхчувствительности, но из любопытства продолжал слушать. Интересно было узнать об исследованиях, имеющих научное основание, под названием «процесс фильтрации». Этот феномен легко понять. Мы получаем из окружающей среды непрерывный поток информации: сенсорной, эмоциональной, когнитивной. Наш мозг обладает поразительной способностью фильтровать ее даже до того, как мы узнаем о ней. В противном случае информация атакует нас, затем поглощает, потому что ее объем огромный и бесконечный. Молодой докторант был первооткрыва-

телем: через несколько лет исследования показали, что определенные нейроны и области мозга, такие как фронтальная зона, выполняют защитную функцию, спасая наш мозг от губительной перегрузки.

Каждый человек, продолжил он, уникален: наши мозговые фильтры обладают разной мощностью. Их можно сравнить с ситом или сотами улья, которые, в зависимости от человека, могут быть более или менее устойчивы.

У одних эта сеть тонка и фильтры слишком качественные, из-за чего некоторые элементы и потоки информации не воспринимаются человеком. Некоторым не вредят эти свойства восприятия, которые отвлекают внимание от важной задачи. Эти люди способны к небывалой концентрации. Но в определенной мере им недостает информации. Их жизнь остается монотонной.

У других, сверхчувствительных, защитная сеть слабо выраженная и отбор информации менее строгий. По этой причине они получают огромное количество не всегда воспринимаемой ими информации, приходящей из самых разных источников. Слабая способность к обработке всех поступивших извне данных не мешает сверхчувствительным людям реагировать – как принято говорить, но это несправедливо – «остро реагировать». Они сильнее воспринимают шумы, запахи, холод, жару и даже малейшие дисфункции организма. Они улавливают все виды сигналов эмоционального порядка и отвечают на них с определенной интенсивностью – это сле-

зы на глазах и приступы ярости или взрыв радости в то время как собеседник, который ничего такого не заметил, неспособен понять столь бурной реакции. Этот важный поток в равной степени влияет на уровень когнитивных способностей. Переполненный полученной информацией, их интеллект уникален, он более интуитивный. Сверхчувствительные «схватывают» ситуацию и находят решения, порой не зная, как получили понятный и правильный ответ. Они никогда не идут по путям традиционной логики.

Сверхчувствительные «схватывают» ситуацию и находят решения, порой не зная, как получили понятный и правильный ответ.

Мой собеседник привел два примера, в которых я немедленно себя узнал.

Первый – это банальная история про коллегу, с которым ты пересёкся в лифте или возле принтера. Хотя этот обмен произошел кратко, формально, сверхчувствительный интуитивно знает, что у случайно встреченного им человека есть проблема. Эта вспышка не когнитивного порядка, но она относится к чувствительности: интонация в голосе, грусть во взгляде, нетипичное движение, крошечные знаки, пойманные в моменте, которые сложно назвать или идентифицировать, но которые не оставляют равнодушным. В таких ситуациях у сверхчувствительных всегда есть опасения произвести впечатление человека, который несет всякий бред. Другие же не заметили, что с коллегой что-то не так. На сле-

дующий день все узнают, что тот самый сотрудник, стоявший у принтера, получил письменное уведомление об увольнении. Окружению может показаться, что сверхчувствительный – провидец. Из-за этого его предпочитают обходить стороной. Но он не экстрасенс, а ясновидящий. Напряженность ситуации настолько смутила чуткого человека, что он чувствует себя плохо весь оставшийся день.

Второй пример еще более волнующий. Я думаю, каждый из нас когда-либо жил со своими друзьями. Например, оставался на выходные или на каникулы. Ритм группы естественно задается большинством. Организованные экскурсии, праздничные блюда, оживленные вечера. Сверхчувствительный не может находиться в оживленной среде очень долго. Для него совсем скоро всё становится «слишком». Он пропускает прогулку, чтобы остаться почитать в комнате, и ложится спать пораньше. Он изолируется. Похоже, что человек с гиперчувствительностью не принимает участия в жизни других людей, в особенности своих друзей. Со стороны может показаться, что он скучает или избегает контакта, но в действительности он очень ценит товарищей. Иногда сверхчувствительный нервничает и может даже взорваться. Друзья считают его капризным и винят в странном поведении. Восприимчивый человек и сам себя осуждает за то, что недружелюбен, хотя в глубине души высоко ценит близкие отношения. Он будет объяснять свое поведение травмами детства. Однако это не так: в данной ситуации сверхчув-

ствительный просто перегружен насыщенным потоком информации и захватывающими сигналами. Другие, в отличие от него, умеют отсеивать и обходить стороной половину этих сигналов. Восприимчивый устал от постоянного «слишком», ему нужно сузить поле своего восприятия, чувствительности и эмоций, чтобы восстановить силы. Для него это привычный ход вещей.

Я слушал этого молодого докторанта, и с глаз постепенно спадала пелена, которая всю жизнь застилала мою реальность. Нет, я не злился, мне не было неловко, я чувствовал себя нормально. Раньше я ощущал одиночество, когда сталкивался с сомнениями и странностями, между которыми не видел никакой взаимосвязи. Но оно было: все необычные явления заставляли меня чувствовать себя не в своей тарелке, порой я чрезмерно реагировал и нуждался в уединении, ощущал потерянность в толпе и собственную ненормальность. После общения с докторантом я начал все понимать. Мое прошлое обретало смысл.

В ту ночь я не мог сомкнуть глаз. Я помнил все, что мне твердили в детстве, все, что говорил сам себе, чтобы обозначить состояния, которые проживал: неадаптированный, идиот, параноик. Я совсем не щадил себя, но ждал пощады от окружающих. Эти суждения камнем ложились на сердце, и порой я терял веру в себя.

Я еще раз тщательно обдумал разговор с докторантом и проанализировал свое прошлое. По мере того как я прокру-

чивал в голове свою историю, приходило глубокое успокоение. На рассвете я ликова!л: наконец мне удалось нарисовать полную картину всех явлений, которые я до тех пор никак не мог объединить. Нет, я не был инопланетянином, потерянн!ым в этом унифицированном мире, где чувствовал себя лишним. Осознание моей сверхчувствительности явилось мне изумительным даром. Мне оставалось только принять эту уникальность.

День прошел, как и все предыдущие. Моя восприимчивость оставалась такой же повышенной, как и раньше. Но теперь, когда у меня болел живот, я знал, что это рана сверхчувствительности. Изменилась одна маленькая деталь, и она была основной: я мог, наконец, объяснить себе словами, что со мной происходило.

Спустя несколько недель я встретился с другом, учителем музыки. У нас зашел разговор об абсолютном слухе, способности, которой обладают лишь немногие люди. Это умение позволяет проследить связь любого звука, даже шума отбойного молотка, с музыкальной нотой, легко назвать ее и запомнить. Я думал, что такой талант редко встречается. Мой друг объяснил мне, что это не так. Многие обладают этим даром и страдают от него до тех пор, пока не узнают, что он у них есть. С другой стороны, если они развивают абсолютный слух, то у них есть козырная карта для того, чтобы войти в число великих музыкантов. Способность различать ноты во всех звуках, как сказал он, – это проклятие, которое можно

превратить в благодать, если усердно работать.

Я был потрясен безумной мыслью: а если то же самое и с моей сверхчувствительностью? И что, если она скорее мой козырь, а не ужас?

И тогда я занялся тем, что сначала было простым квестом, а затем превратилось в самое настоящее исследование. Я встречался со специалистами и со сверхчувствительными людьми, с учителями и преподавателями, я изучал исследования и перечитывал философов и писателей. Я просил ученых меня просветить. Я осознал, что загадка сверхчувствительности, у которой есть еще и другие названия, преследует западную мысль на протяжении тысячелетий, что этот феномен берет начало в истории всего человечества.

По сути, чтобы изменить эту картину, мне стоило понять, что у меня была просто плохая «карта местности» собственного мозга.

По мере того, как я продвигался, у меня складывалось впечатление, будто я брожу по лабиринту в поисках выхода. Я понял, почему у меня так часто складывалось впечатление, что я неэффективный, бесталанный, неприкаянный. По сути, чтобы изменить эту картину, мне стоило понять, что у меня была просто плохая «карта местности» собственного мозга. Мне оставалось найти правильный GPS, который помог бы мне отлично ориентироваться в собственной жизни.

Я провел кропотливую работу. Иногда она была изнурительной и требовала серьезной дисциплины. Я научился

устанавливать связь между тем, что я чувствовал, и тем, как нужно себя вести, чтобы испытывать положительные эмоции. Я наладил равновесие между своими перегруженными «антеннами» и атрофированными «фильтрами». К счастью, я остался сверхчувствительным, наделенным «богатым нравом», как это состояние называл Юнг.

Я понимаю, что сейчас ты сомневаешься. Твой уникальный дар часто оборачивался против тебя. Ни родители, ни учителя, ни коллеги, ни супруг или супруга, ни твои дети никогда не понимали, что с тобой происходит. Ты всегда винил, ненавидел себя и мечтал избавиться от чрезмерной чувствительности.

Иногда тебе даже казалось, что ты справляешься с потоками эмоций. Ты отрицал свою суть, ты отвергал даже само слово, которое казалось тебе уничижительным клеймом в мире, в котором все должно быть классифицировано. Я тоже прошел через это, пока не погрузился с головой в исследование, иногда обескураживающее, но всегда поразительное. И я собираюсь поделиться им с тобой.

Я познал все неприятности сверхчувствительной натуры. Но я открыл и преимущества. Я осознал, что быть сверхчувствительным – это интенсивно работать всю жизнь. Но если ты совсем ничего не станешь делать со своей особенностью, она обернется катастрофой. Трансформируй ее в дар.

ЧТО НАДО ПОМНИТЬ:

- Сверхчувствительных много, но мало кто узнает себя за этим словом, нагруженным предрассудками, ошибочно ассоциируемыми с хрупкостью;
- Узнать в себе сверхчувствительного – это плод упорного труда. Отправная точка: обнаружить связь между различными явлениями, иногда странными, иногда обременяющими, иногда возносящими, которые ткут основу нашей жизни;
- Сверхчувствительность – это сложный, тонкий, обескураживающий феномен, который принимает различные формы. Без сомнения, есть столько признаков сверхчувствительности, сколько и сверхчувствительных индивидов;
- Распознавание собственной сверхчувствительности – это экстраординарный дар, который меняет жизнь. Неожиданно все обретает смысл, все становится менее тягостным, менее болезненным.

УПРАЖНЕНИЕ

Пробегись по своей жизни с объективностью через призмму сверхчувствительности.

Прояснились ли те феномены, которые раньше было невозможно понять и у которых раньше не просматривалась

общая канва?

Этот маленький момент пересмотра может тебя освободить. Вскоре ты поймешь наконец, кто ты.

Приготовься ступить на этот путь.

3. Тест



Как встретиться лицом к лицу с изобилием провозглашений сверхчувствительности?

Начиная с детского садика я был особенным. Позднее я понял, что всем сверхчувствительным сложно адаптироваться в обществе. Но раньше у меня не было ни слов, чтобы описать своё состояние, ни понимания ситуации. Мне были чужды правила игры других людей, я опирался на свои собственные. В коллеже, в лицее², в университете и на работе социальная жизнь основывалась на универсальных моделях поведения и на множестве требований, которые противоречили моей реальности. Там, где другие адаптировались к нормам, не задавая вопросов, я контролировал себя:

² Коллеж и лицей – среднеобразовательные заведения во Франции. – *Прим. ред.*

не реагировал чрезвычайно остро, изображал, что мне весело, решал задачи на логику, которые мне казались абсолютно непонятными. И все это ради того, чтобы слушаться, скупать и не волноваться, быть исполнительным, менее идеалистичным и требовательным.

Я долгое время чувствовал себя виноватым за свою сверхчувствительность. Эта уникальность, сильно отдалявшая меня от других людей, негативно сказывалась на самооценке и общем состоянии здоровья. Переживания были настолько серьезными, что у меня кружилась голова.

Там, где другие адаптировались к нормам, пересадили меня. И все же я рано ушел с праздника. У меня не было никаких претензий к организации, никто ни в чем не был виноват, просто я не принадлежал этому месту. Я разочаровался в себе из-за того, что не был хорошим гостем.

Я часто бываю подвержен скуке. Это тяжелое тревожное чувство прекрасно описано Роланом Бартом в отрывке, который я хорошо запомнил, потому что часто его перечитывал: «Дитя, мне часто и сильно становится скучно. Это внешне происходит очень рано. Это продолжается с разной цикличностью всю мою жизнь, все реже благодаря работе и друзьям. И это всегда заметно. Это паническая скука, доходящая до такой муки, какую я испытывал на семинарах, конференциях, групповых развлечениях. Скуку можно видеть повсюду». Когда я был моложе, я испытывал грусть оттого,

что мне было скучно среди других. Но ничего нельзя было сделать: я всегда чувствовал себя лучше в одиночестве.

Иногда меня называют «мизантроп». Читая одноименную пьесу Мольера, я обнаружил некое сходство с персонажем книги. Альцест, главный герой комедии, объясняет свое отчуждение от людей так: «Повязка спала с глаз: я Вас узнал вполне; в испорченных сердцах не нужно места мне». Герой возмущен, он злится на человечество за лицемерие, трусость, за ту легкость, с которой оно готово идти на сделки с видом невинной праведности. Он не терпит лжи – как и все сверхчувствительные, он способен ее обнаруживать. Особенно сильно ему неприятны лжецы, которые отвергают мизантропа за его отличие, за чувствительность.

Это моя история, которую я могу продолжать бесконечно. У меня есть недостаток: я падаю в обморок, когда мне делают укол, и ничего не могу с собой поделать. Мне все время холодно, поэтому я ношу свою шерстяную шапочку даже летом или в поездах, когда на всю мощность работает кондиционер. Я не могу работать с людьми, которые относятся к делу без души, даже если они настоящие профессионалы. Некоторые духи меня отпугивают, ведь я не могу выносить эту какофонию запахов, от которых кружится голова.

Ты не видишь себя полностью в этой картине, и это нормально: твой опыт уникален, как и мой. Не существует формальных признаков, подтверждающих сверхчувствительность. Например, для диагностики бронхита, чтобы от-

личить его от сенной лихорадки, есть анализы и тесты. Сверхчувствительность так определить не получится. Конечно, усиление сенсорного опыта может быть частью спектра, но о каком опыте идет речь? Запах? Осязание? Слух? И какого рода? Мне всегда холодно, а тебе, быть может, всегда жарко. У тебя шум в ушах, а у меня его нет. Ты терпеть не можешь капли дождя на своем лице, а меня, наоборот, дождь никак не тревожит. Возможно, тебе вообще удалось отрезать себя от всех своих органов чувств и превратиться в машину, но в глубине души, тебе от этого беспокойно, ведь ты самый чувствительный из всех нас.

Но как узнать наверняка? Журналы, интернет, социальные сети предлагают массу развлекательных или «психологических» тестов, к которым специалисты относятся скептически. По их мнению, и они не ошибаются, нет научного определения сверхчувствительности, то есть мы пока не знаем однозначно, что это. В таком случае, что же мы тестируем?

Это правда, каждый из нас по-своему проживает опыт сверхчувствительности, и поэтому этот феномен сложно измерить строгим образом. Однако у развлекательных психологических тестов есть преимущество: они, пусть и в игровой форме, призывают заглянуть внутрь себя (в то время, пока ты отвечаешь на вопросы, какими бы банальным они ни были) и выделить множество ощущений, переживаний и массу элементов, между которыми мы обычно не видим вза-

имосвязи. Они – это ключ к пониманию того, что с нами происходит и заставляет испытывать смятение.

Я бы им не доверял, и это касается всех психологических опросников, в том числе IQ-тестов. Прохождение их – это риск загнать себя в рамки, заставить смотреть на себя через один объектив. А это, безусловно, травмирует, потому что отрезает нас от нашей самости и реальности.

Короткий тест, который я привожу ниже, не более научен, чем все остальные. Измени все вопросы так, чтобы уточнить их, сделать подробнее, длиннее, чтобы начать исследование себя. Развлекись! Открой в себе новые грани, о которых ты еще не знаешь. Но не позволяй окружающим себя останавливать ни какими-либо опросниками, ни самой жизнью. Никогда не прекращай свое движение.

ЧТО НАДО ПОМНИТЬ:

- Тесты – это не что иное, как научный инструмент, а сверхчувствительность остается непростым феноменом, который сложно определить привычными мыслительными категориями;

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.