

Илейн Арън

СВРЪХЧУВСТВИТЕЛНИТЕ ХОРА

КАК ДА ПРЕУСПЕЕМ, КОГАТО СВЕТАТ НИ ПРИТИСКА И ОБЪРКВА

София, 2020

ELAINE N. ARON

THE HIGHLY SENSITIVE PERSON

How to Thrive When the World Overwhelms You

REVISED EDITION

Copyright © 1996, 1998, 2013 Elaine N. Aron

All rights reserved.

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Евелина Андонова, превод, 2020

© Издателство „Изток-Запад“, 2020

ISBN 978-619-01-0569-5

ИЛЕЙН АРЪН

СВРЪХЧУВСТВИТЕЛНИТЕ
ХОРА

КАК ДА ПРЕУСПЕЕМ,
КОГАТО СВЕТЪТ НИ
ПРИТИСКА И ОБЪРКВА

Превод от английски
Евелина Андонова



*На д-р Ирен Бернадиду Пети –
едновременно поетеса и селянка, която умело посади това семе
и се грижи за него, докато то разцъфна.
На Арт, който обожава цветята – поредната любов,
която споделяме.*

СЪДЪРЖАНИЕ

Бележка на авторката	9
Предговор	29
Свръхчувствителни ли сте? (тест)	41
1. Какво означава да сте свръхчувствителни	45
(Погрешното) усещане, че нещо не ви е наред	
2. Поглед навътре	71
Опознайте вашата свръхчувствителност в цялата ѝ пълнота	
3. Общо здравословно състояние и начин на живот на СЧХ ...	91
Обикнете вашия детски/телесен Аз и се учете от него	
4. Предефиниране на детството и юношеството	123
Станете родители на самите себе си	
5. Социални връзки	153
Подхлъзването в „срамежливостта“	
6. Успехът в работата	187
Следвайте блаженството си и позволете на вашата вътрешна светлина да изгрее	
7. Близки отношения	215
Предизвикателството на чувствителната любов	

6 - Свръхчувствителните хора

8. Лекуване на дълбоките рани 251

Процес, който при СЧХ протича различно

9. Лекарри, лекарства и СЧХ 279

„Да послушам ли „Прозак“, или да говоря с лекаря за своята свръхчувствителност?“

10. Душа и дух 303

Вашето истинско богатство

Съвети към медицинските специалисти, работещи със свръхчувствителни пациенти 333

Съвети към учителите, работещи със свръхчувствителни ученици 335

Съвети към работодателите на СЧХ 337

Бележки 339

Благодарности 349

Аз вярвам в аристокрацията, ако това изобщо е правилната дума и ако тя може да бъде използвана от демократ. Не в аристокрацията на властта... а... в тази на чувствителните, деликатни натури... Такива има във всички нации и класи, във всички поколения, и между тях цари някакво тайно разбирателство. Те олицетворяват истинската човешка традиция, единствената трайна победа, която странната ни раса е постигнала над жестокостта и хаоса. Хиляди от тях умират в неизвестност, малцина са велики имена. Те са внимателни към другите и към себе си и са мили, без да се превземат. Не се перчат, че са смели, но могат много да изтърпят...

– Е. М. Форстър*, „Това, в което вярвам“,
от сборника есета *Два пъти ура за демокрацията*

* Едуард Морган Форстър (1879–1970) – английски писател, автор на романи, разкази и есета. Първият му роман „И ангелите не смеят да пристъпят“ е публикуван през 1905 г., а след него излизат „Стая с изглед“ (1908, у нас „Изток-Запад“, 2018) и „Хауърдс Енд“ (1910), в които той иронично и задълбочено показва класовите различия и лицемерието на британското общество в началото на XX век. (Всички бележки под линия са на преводача.)

БЕЛЕЖКА НА АВТОРКАТА

2012 г.

През 1998 г., три години след като тази книга бе публикувана за пръв път, аз написах нов предговор към нея и го озаглавих „Честване“. Искрах всички дружно да отпразнуваме това, че много хора откриха, че са свръхчувствителни, и се възползваха от съветите в книгата, и факта, че самата идея набираше все по-голяма популярност в научните среди. Сега радостта ни е многократно по-голяма, защото *Свръхчувствителните хора* бе преведена на четиринайсет езика, сред които шведски, испански, корейски, иврит, френски и унгарски. В много световни медии излязоха статии за свръхчувствителността. В Съединените щати темата бе засегната в списания като *Психологията днес*¹, *Тайм*², множество женски и здравни списания, като *Списание О*, както и в редица посветени на здравето интернет страници. В Европа и САЩ вече се провеждат „Сбирки на СЧХ“ и курсове, в ютюб има многобройни видеоклипове, излязоха и други книги, статии и бюлетини по темата, започнаха да се предлагат и много услуги, предназначени специално за свръхчувствителни хора – повечето добри, а някои не чак толкова добри. Десетки хиляди души се абонираха за моя личен бюлетин *Зона на комфорта* на www.hsperson.com, където в момента може да откриете стотици статии за всеки аспект на свръхчувствителността. Постигнахме голям напредък.

Трите промени в настоящото издание

Предвид факта, че настоящата книга бе написана в зората на една малка революция, аз реших, че трябва да я преработя. Но когато я прегледах отново, разбрах, че тя не се нуждае от много промени. Като цяло бе добра, с три изключения. Първото и най-важно нещо беше да включа повече научни проучвания. Това е от съществено значение, защото проучванията убеждават читателите, че качеството свръхчувствителност е съвсем истинско и че нещата, за които говоря, са напълно реални. Този предговор ще ви запознае с най-новите проучвания по въпроса.

Второ, вече разполагам с просто, но изчерпателно описание на това качество, което може да бъде представено с абревиатурата „ДСЕЧ“, където Д е дълбочината на аналитичния процес. Наша фундаментална характеристика е това, че наблюдаваме и премисляме нещата, преди да действаме. Размишляваме задълбочено върху всичко, независимо дали го съзнаваме, или не. С означава, че лесно реагираме на свръхстимулация, а когато обръщаме повече внимание на всичко, ние и по-бързо се изтощаваме. Е означава, че се влияем най-вече от нашите емоционални реакции и сме способни на силна емпатия, което, наред с други неща, ни помага да бъдем наблюдателни и да се учим. Ч означава, че сме чувствителни към всички фини влияния около нас. Ще разкажа повече по този въпрос, когато започна да обсъждам проучванията.

Трето, един по-маловажен въпрос, който искам да повдигна още сега – антидепресантите и по-специално употребата на *Прозак*. От 1996 г. насам антидепресантите набират популярност и се множат, както се множат и всички „за“ и „против“ тях. Дали те вредят на тялото? Дали са просто плацебо, което кара хората да се чувстват добре, колкото би ги накарало да се чувстват добре едно хапче от захар? От друга страна, те със сигурност са предотвратили много самоубийства. Нали всъщност, лекувайки депресията на хората, те на практика подобряват и живота на техните близки? Има аргументи в подкрепа и на двете тези, в които си заслужава да се вгледаме. За наша радост днес всичко

това може да се намери в интернет (концентрирайте се обаче върху научните факти, а не върху страшните истории). Затова моят основен съвет към вас си остава същият: информирайте се наистина добре и след това решете сами за себе си дали сте за или против антидепресантите. И най-добре е да си изградите мнение по този въпрос, преди да изпаднете в депресия. При определени обстоятелства свръхчувствителните хора са генетично по-предразположени към депресии, а когато вече сте депресирани, ще ви бъде по-трудно да вземете правилно решение.

На този етап, ако не сте заинтересовани от проучванията върху свръхчувствителността, може да прескочите предговора или просто да го прегледате набързо. Възможно е да сте от типа хора, които просто интуитивно, „сърцето си“, разбират за какво говорят и не се нуждаят от интелектуални доказателства. Но ако заради твърденията ви, че сте свръхчувствителни, понякога се сблъсквате със скептицизъм или дори с враждебност от страна на другите, може би се нуждаете от някои инструменти, които да ви помогнат да се справяте в подобни моменти. А проучванията могат да ви осигурят такива.

Проучванията от 1996 г. насам

Науката вече потвърди много от написаното в тази книга (част от което по онова време се базираше само на моите наблюдения) и вече знаем много повече от това, което аз знаех, докато пишех. Постарах се да запазя предговора интересен, но същевременно и достатъчно подробен, за да задоволи онези, които наистина искат да знаят. Можете да намерите пълната методология и всички резултати в самите статии. През 2012 г. публикувах изчерпателно обобщение на теориите и проучванията³, а на www.hsperson.com винаги можете да намерите списък с текущи изследвания. *Чувствителност на сетивното възприятие* е научното име, което дадох на свръхчувствителността (която е нещо съвсем различно от Разстройството на сетивното възприятие или Разстройството на сетивното интегриране, които, за съжа-

ление, носят сходни имена). Тези състояния са обект на изследване от страна на други учени. Ако имате по-широк интерес към темата, може да издирите материали за Биологическата чувствителност към контекста (Томас Бойс, Брус Елис и др.), Диференциалната възприемчивост (Джей Белски, Майкъл Плус и т.н.) и Ориентиращата сетивност (Д. Евънс и Мери Ротбарт и т.н.) и да откриете и други проучвания, като всички те са правени след публикуването на *Свърхчувствителните хора*.

Първото проучване

Още в най-първото проучване, което публикувахме заедно с моя съпруг⁴ (който има необичайно добър изследователски подход), ние създадохме Скалата на свърхчувствителността (Скала на СЧ), включена в настоящата книга. Целта на проучването ни бе да демонстрираме и това, че свърхчувствителността не е същото като интровертността или „невротизма“ (професионален жаргон за склонността към депресия или прекомерна тревожност). И бяхме прави – тя не беше същото. Но беше тясно асоциирана с невротизма. Аз имах подозрение защо това беше така и втората ни поредица от проучвания, които проведохме през 2005 г.⁵, го доказа: СЧХ, които бяха имали трудно детство, бяха по-склонни да изпаднат в депресии и да проявяват тревожност и срамежливост в сравнение с нечувствителните хора с подобно детство. Но онези сред тях, които бяха имали нормално детство, бяха изложени на подобни рискове не повече от всички други хора. Имаше дори индикации, чийто брой оттогава насам продължава да нараства, че свърхчувствителните хора с добро детство са в много по-изгодна позиция от нечувствителните с добро детство, защото в много по-голяма степен са се повлияли от благотворната среда, в която са израснали. След нас Мириам Лис и други⁶ направиха проучване и откриха същото, главно за депресията. Но не забравяйте, че това са „средностатистически резултати“. Със сигурност има свърхчувствителни хора с хубаво детство, които са склонни към депресии, и нечувствителни хора с лошо детство, които не проявяват подобни признаци. А и освен трудното детство, ние

сме повлияни и от много други фактори. Нивото на стрес в живота ни със сигурност е един от тях.

Влиянието на средата, в която сме израснали, обяснява сравнително тясната асоциация, която правим между невротизма или негативните чувства и свръхчувствителността, която открихме в първото си проучване. Почти половината от въпросите в СС съдържаха негативни чувства – „Чувствам се неудобно от...“, „Смуствам се от...“, „Дразня се от...“ и т.н. И понеже много СЧХ са имали трудно детство – често защото никой не е разбирал тяхната вродена изострена чувствителност, – упоритите негативни чувства, породени от същата тази чувствителност, ги карат да се чувстват още по-объркани, смутени или раздразнени в ситуации, които в известна степен притесняват всички чувствителни хора. Това допринася за впечатлението, че невротизмът и свръхчувствителността се припокриват, но причината за това припокриване всъщност няма нищо общо със самата свръхчувствителност. Използвайки Скалата на СЧ, ние задаваме различни въпроси, за да разберем колко негативни емоции изпитват хората като цяло, и изготвяме статистиките въз основа на тези данни.

За съжаление, доста клинични изследвания⁷ върху връзката между свръхчувствителността и състоянията на тревожност и стрес или фобиите в общуването не вземат предвид ролята на „детството“ и налагат мнението, че всички СЧХ страдат от гореизброените проблеми. По тази причина аз няма да дискутирам тези проучвания тук.

Серотонинът и СЧХ

Откритието за влиянието, което детството, хубаво или лошо, оказва върху СЧХ, добавя бележка под линия към нещо, което казвам в тази книга в главата за лекарите и медикаментите. Там цитирам проучване на Стивън Суоми за представители на маймуните резус, които по рождение са „по-чувствителни и напрегнати“, защото са били отгледани в стресиращи условия. Тези маймуни не просто изглеждали по-депресирани и тревожни, но подобно на депресираните хора, имали по-ниски нива на серо-

тонин в мозѣка – неѣо, което се коригира с антидепресанти. Серотонинѣт е химикал, който се използва поне на 17 места в мозѣка за обработка на информация. Оказало се, че заради генна вариация тези чувствителни маймуни били родени с по-ниски нива на серотонина, които впоследствие спадат още повече заради стреса. Чувствителните хора имат същата генна вариация. Интересно, но въпросната вариация се среща само в два вида примати – маймуните резус и хората, и двата високо социални и способни да се адаптират към най-различни видове заобикаляща среда. Вероятно сврѣхчувствителните членове на дадена група имат по-развито умение да забелязват фините промени в средата и по-бързо се ориентират кои непознати храни са безопасни за ядене и кои са опасни и трябва да бъдат избягвани. Това умение като цяло им позволява да оцелеят и да се впишат по-успешно в новата среда.

Всички ние притежаваме безкрайно много генетични вариации, на които дължим цвета на косата, очите или кожата си, както и различните способности или фобии, които имаме. Някои от тях, изглежда, не ни служат за нищо, докато други са ни полезни или не (а понякога дори ни пречат), в зависимост от обитаваната среда. Ако живеете на място, където има много отровни змии, вроденият ви страх към змии може да ви бъде от полза, но ако искате да станете учени, той може да се превърне в проблем за вас.

Във всеки случай, откакто написах книгата и разказах за тези маймуни, Сесил Лихт и други датски учени⁸ направиха проучвания и изразиха предположението, че същата генна вариация се наблюдава и при хората. Години наред учените свързваха ниските нива на серотонин единствено с депресията и резултатите от проучванията бяха доста непоследователни – навярно защото в някои тестови групи по невнимание бяха включени твърде много сврѣхчувствителни хора с добро детство, които не проявяваха склонност към депресия.

Този еволюционен недостатък, или „склонността към депресия“, трябваше да има и някаква позитивна страна все пак. Новите проучвания⁹ вече доказват, че генната вариация, при-

чиняваща понижаване на серотонина, всъщност ни дава и някои предимства – като например по-трайно запомняне на нова информация, по-добра способност за решаване на проблеми и като цяло по-добра умствена функция. Освен това тя дава на СЧХ и по-добро психично здраве, защото тези хора се потапят по-дълбоко в позитивните житейски преживявания. Същите умствени ползи се наблюдават и при резус маймуните със същата генна вариация.¹⁰ А навярно най-убедителното доказателство, че СЧХ не са нито болни, нито психически нестабилни индивиди, е изследването на Суоми¹¹, което доказва, че когато са отгледани от опитна майка, резус маймуните с тази генна вариация много често демонстрират „преждевременно развитие“ и устойчивост към стрес и често стават лидери на групата.

В този ред на мисли все по-нарастващ брой проучвания¹² доказват, че някои хора са особено чувствителни и следователно много по-възприемчиви към заобикалящата ги среда – като деца например те много повече се влияят от мнението на родителите, учителите и други услужливи индивиди. Коя е тази скрита особеност, която „за добро и зло“ ни прави такива, каквито сме?

Кое ни прави толкова различни?

Вече се знае, че в много видове, над 100 на брой¹³, сред които плодовата мушица и някои риби, се срещат свръхчувствителни екземпляри. И макар свръхчувствителността на пръв поглед да се проявява по различен начин при плодовите мушици, рибите, птиците, кучетата, елените, маймуните и хората, може да се каже, че всички свръхчувствителни индивиди споделят една обща наследствена характеристика, която са превърнали в стратегия на оцеляване – преди да пристъпят към действие, те спират, наблюдават и размишляват върху това, което са видели. Не скоростта на реакция обаче е отличителната характеристика на този модел на поведение. Когато видят, че ситуацията много прилича на друга, която вече са преживели и осмислили, СЧХ могат по-бързо от други да реагират на опасността или да се въз-

ползват от предоставената им възможност. Затова общото между тях всъщност е дълбочината на преживяването, която трудно може да бъде преценена. Виждайки как някой спира, преди да действа, другите могат само да предполагат какво се случва вътре в човека. Често СЧХ са квалифицирани като сдържани, срамежливи, страхливи или интроверти (на практика 30 процента от СЧХ са всъщност екстроверти¹⁴, а много от интровертите не са СЧХ). Някои СЧХ приемат тези епитети, защото нямат друго обяснение за своята нерешителност. И както ще видите в Глава 5, понеже наистина се чувстват различни и сбъркани, много от нас оправдават тези етикети и се превръщат в „срамежливи и плахи индивиди, които се страхуват от хорското мнение“. Други знаят, че са различни, но крият своята различност, адаптират се и започват да действат като преобладаващото мнозинство от нечувствителни индивиди.

Причините да еволюираме по този начин ни разкриват много повече за самите нас, отколкото аз знаех, докато пишех тази книга. По онова време смятах, че нашата чувствителност е еволюирала, за да служи на вида, защото като свръхчувствителни индивиди ние можем да надушваме опасности и възможности, които останалите не забелязват. А другите на свой ред служат на вида, като действат, след като са били алармирани за опасността. Това може би продължава да бъде отчасти вярно, но е просто страничен ефект на нашата особеност. Съвременното обяснение на въпроса какво е мястото на свръхчувствителността в нашата еволюция ни дава един компютърен модел, изграден от биолози в Холандия. Макс Волф и негови колеги¹⁵ проявяват интерес към еволюцията на нашата чувствителност и симулират определена ситуация. За да изключат всички други фактори, те използват компютърна програма. После започват постепенно да включват по една-две променливи в симулацията, за да изпробват възможните сценарии и стратегии. Искат да видят дали изострената чувствителност е достатъчно добро условие да останем част от популацията, тъй като качествата, които не служат на еволюцията ни, не просъществуват дълго.

В единия сценарий учените тестват до каква степен един свръхчувствителен индивид, който е преживял ситуация А, става по-успешен в ситуация Б именно защото се е поучил от първата ситуация (като в различните случаи тестващите променят и степента на ползата, съпътстваща успеха на субектите в ситуация Б). При другия краен сценарий наученото от ситуация А е напълно безполезно в ситуация Б, защото двете ситуации нямат нищо общо помежду си. Въпросът е при какви условия се наблюдава еволюция при двата типа индивиди – тези, които стратегически се учат от преживяното, и другите, които не го правят? Оказва се, че е достатъчно да има и най-малка полза от дадена черта, за да може тя да се задържи във вида като цяло. Оттук става ясно защо и двата вида поведение – да се учиш от дадена ситуация и да не го правиш, продължават да се наблюдават в хората и до днес.

Вие може би мислите, че да бъдеш свръхчувствителен винаги е предимство, но в много случаи това не е така. Чувствителността наистина е предимство за индивида, но само когато болшинството от групата не притежават такава. Ако всички бяха свръхчувствителни, никой нямаше да има предимство пред другите, защото тогава всички щяхме, фигуративно казано, да използваме един и същ пряк път, за да стигнем по-бързо до някаква информация, и тази информация в крайна сметка нямаше да облагодетелства никого. Казано накратко, предимството на свръхчувствителността или свръхвъзбудимостта, както още я наричат биолозите, се състои в това, че в сравнение с останалите хора ние обръщаме повече внимание на подробностите и след това използваме тези знания, за да предвиждаме по-добре бъдещето. Понякога това ни носи успех, но друг път вниманието и усилията, които полагаме, не ни носят отплата.

Свръхчувствителността определено си има и недостатъци и наистина може да бъде загуба на енергия, ако ситуацията, в която се намираме, няма нищо общо с предишни наши преживявания. Тогава сме склонни да се хвърляме в обобщения и да избягваме или да се плашим от най-различни ситуации, които по някакъв начин ни напомнят за нещо лошо, което сме преживели.

А най-голямата цена, която плащаме за своята свръхчувствителност, е това, че нервната ни система се претоварва. Всеки си има лимит на информацията или стимулацията, които може да поеме, преди да се почувства претоварен, свръхстимулиран, превъзбуден, притиснат и реално да *изпуши*! Просто ние достигаме този праг по-бързо от другите. За щастие, в тези случаи е достатъчно просто да си починем малко, за да се възстановим.

Наустина е в гените ни

Когато писах книгата, заявих, че свръхчувствителността е вродена. Знаех, че децата се раждат с нея и че при животните можем дори да изолираме гена, за да селектираме по-чувствително поколение. Но когато използвах Скалата на СЧ, няхах генетично проучване, върху което да базирам твърдението си. Сега имам. Вече ви споменах за едно проучване, резултатите от което се свързват с гена вариация, за която се знае, че влияе на нивата на серотонин в мозъка. Китайският учен Чен и неговите колеги¹⁶ възприемат различен подход. Вместо да търсят специфичен ген с известни свойства, те разглеждат всички генни вариации (общо 98 на брой), които влияят на нивата на допамина и на другите химикали, които пренасят информация в различни части на мозъка. И откриват, че Скалата на СЧ се асоциира с 10 вариации на 7 различни, контролиращи допамина гени. И макар всички да сме съгласни, че характерът ни до голяма степен е въпрос на наследственост, никой досега не е изолирал ген на стандартни черти като интровертност, добросъвестност или благосклонност. Затова китайските учени заключават, че свръхчувствителността е по-скоро „дълбоко заложен в нервната система“.

Интересното е това, че комбинации от генни вариации предсказват появата на тази характерна особеност, но функциите на тези вариации са предимно неизвестни и по тях много трудно може да се разгадае генетиката на характера. Освен това по някаква причина при генетичните изследвания е много трудно да получиш едни и същи резултати два пъти, дори да използваш съ-

ция метод на изследване. Така че, за да бъдем сигурни, ще ни бъдат нужни още проучвания като тези. Въпреки всичко, аз съм още по-сигурна и отпреди, че свръхчувствителността е наследствена черта.

Ние наистина сме отделна група хора

Макар тук да твърдя, че човек или е свръхчувствителен, или не, аз нямам преки доказателства в подкрепа на тезата си. Допуснах, че това е така, защото според Джером Кейгън от Харвард при децата е същото – или имат, или нямат задръжки. За наличието на задръжки (или инхибираност, както е и психологическият термин) обаче той съди по това, че някои деца не се втурват веднага в стая с непознати, сложни играчки, а първо спират, за да огледат обстановката. Това поведение е типично за свръхчувствителните деца и съвсем разбираемо човек може да го обърка с наличието на задръжки. Много учени обаче смятат, че свръхчувствителността е по-скоро като височината, като болшинството хора попадат в средния регистър. За тема на докторската си дисертация в германския университет Билефелд Франциска Борис прави подробен статистически анализ¹⁷ на категории и величини в едно проучване, при което над 900 души се подлагат на Скалата на СЧ. Тя открива, че свръхчувствителността всъщност е категория, а не величина. Тоест човек или е свръхчувствителен, или не е.

Трудно можем да изчислим точния процент на СЧХ в дадена популация, тъй като винаги може да има някакви причини той да бъде по-малък или по-голям от средностатистическите 15–20 процента. Освен това много фактори влияят на представянето на отделния индивид, така че някои хора могат да попаднат в средния диапазон и по други причини. Има хора, които почти във всичко се представят по-слабо от други. Някои може да са били разсеяни в деня на теста или нещо друго. А и мъжете по принцип отчитат по-ниски резултати, макар да знаем, че при тях свръхчувствителността се среща в същата степен както при жените. Но явно самото подлагане на теста им се отразява по

различен начин. И все пак болшинството хора не са в средата на скалата. Те или притежават свръхчувствителност, или не.

ДСЕЧ описва свръхчувствителността

Когато през 2011 г. написах *Психотерапията и Свръхчувствителните хора*¹⁸ (за да помогна на терапевтите да ни разберат по-добре и да проумеят, че свръхчувствителността не е болест или недостатък), аз създадох абривиатурата ДСЕЧ и тя започна да ми харесва, защото описва както нас, така и проучванията по темата.

Д – дълбочина на аналитичния процес

В основата на свръхчувствителността е тенденцията ни да обработваме информацията на едно по-дълбоко ниво. Когато някой ви каже телефонния си номер и няма къде да го запишете, вие навярно ще се постараете да го запомните по някакъв начин – ще го повтаряте многократно, ще потърсите някакъв смисъл в цифрите или ще направите асоциация между тях и нещо познато. Защото ако не обработите информацията по някакъв начин, със сигурност ще я забравите. СЧХ просто обмислят всичко по-задълбочено, като търсят връзки и паралели между новите факти и свои предишни преживявания. И го правят както съзнателно, така и несъзнателно. Когато не можем да кажем как сме стигнали до дадено решение, ние се позоваваме на интуицията, а СЧХ имат доста добра (но не и безгрешна) интуиция. Когато съзнателно вземаме решение, ние пак го правим по-бавно от другите, защото премисляме внимателно всички възможности. Това също е задълбочено анализиране.

Проучвания върху дълбочината на аналитичния процес сравняват мозъчната активност при СЧХ и хора с обикновена чувствителност, които извършват различни задачи, свързани със сетивното възприятие. Яжа Яжиловиц¹⁹ открива, че СЧХ в по-голяма степен използват онези части на мозъка, които се свързват със „задълбоченото“ обработване на информацията, особено при

задачи, изискващи забелязването на фини нюанси. Други учени, в това число и аз и моят съпруг²⁰, сме правили следния експеримент. Възлагаме на СЧХ и по-малко чувствителни хора задачи с повишена трудност (изискващи по-голяма мозъчна активност и усилие), които съответно съобразяваме с културната принадлежност на субектите. И докато нечувствителните индивиди съвсем очаквано се затрудняват с изпълнението на заданията, СЧХ, независимо от техния произход и култура, не показват подобни затруднения. Те сякаш съвсем естествено се абстрахират от своите културни очаквания и стигат до „същността на нещата“.

Проучвания на Бианка Асеведо²¹ и нейни колеги регистрират по-голяма мозъчна активност при СЧХ в областта на мозъчната инсула, където във всеки един момент се интегрират знанията за всяко вътрешно състояние и емоция, позиция на тялото и външно събитие. Някои наричат инсулата седалище на съзнанието.²² Ако сме по-осъзнати за всичко, което се случва във и извън нас, това би бил и очакваният резултат – да стигаме до „същността на нещата“.

С – свръхстимулация

Когато забелязваш всяка подробност от дадена ситуация и ако ситуацията е сложна (има много неща за запомняне), напрегната (шумна, хаотична и т.н.) или продължителна (двучасово пътуване във влака например), очевидно ще се изтощите по-бързо от многобройните впечатления, които мозъкът ви трябва да обработи. Другите хора, които не забелязват толкова неща, колкото вас (ако изобщо забележат нещо), няма да се уморят толкова скоро. На тях дори може да им се стори твърде странно, че след цял ден разглеждане на забележителности вечерта вие нямате сила да отидете на нощен клуб. Те безгрижно си дърдорят, докато вие имате нужда от малко тишина, за да помислите, или с радост отиват в „оживен“ ресторант или на парти – места, които за вас са непоносимо шумни. На практика това е и най-типичното поведение за СЧХ, които лесно се стресират от свръхстимулацията (в това число и от социалната стимулация), и научавайки си урока, започват да избягват ситуации и места, които ги напрягат.

В едно неотдавнашно проучване немският учен Фридерик Герценберг²³ прави сравнение между чувствителните и нечувствителните субекти, като възлага на всички следната задача: да открият на екрана на компютъра буквата Т, която присъства (обърната по различни начини) сред множество букви L (които също са обърнати по различни начини). Оказва се, че СЧХ се справят много по-бързо и прецизно от другите субекти, но и са много по-стресирани след завършването на задачата. Каква е причината за това – дали самото интелектуално усилие или емоционалното напрежение, породено от участието в експеримента? Няма значение, важното е, че СЧХ са се почувствали стресирани – също като метала, който се огъва, когато е подложен на натиск.

Свръхчувствителността обаче не се свързва само с идеята, че се стресираме от многото стимули, както някои намекват, въпреки че това съвсем естествено се случва, когато сме подложени на твърде голямо напрежение. Не бъркайте свръхчувствителността с психично разстройство – сетивният дискомфорт сам по себе си може да бъде признак за разстройство, но това разстройство обикновено е свързано с лоша, а не с добра обработка на сензорна информация. Например хората с аутистични разстройства понякога се оплакват от сетивно претоварване, но в други случаи реагират съвсем апатично. Те трудно осъзнават накъде да насочат вниманието си и кое да игнорират. Когато говорят с някого, вместо да гледат човека в лицето, те понякога се фокусират в шарката на килима или в електрическата крушка, защото в момента тези неща им се струват по-важни. И естествено, се оплакват, че не могат да се справят в определени ситуации. Умът им се занимава с всякакви подробности, които обаче нямат връзка със случващото се в момента, докато СЧХ обръщат голямо внимание на фините промени в изражението на събеседника или поне го правят, когато не страдат от прекомерна нервна възбуда.

Е – емоционална реактивност

В редица свои проучвания д-р Яжа Яжиловиц²⁴ открива, че СЧХ реагират подчертано по-силно на картини с „позитивно посла-

ние“ в сравнение с не-СЧХ. (Данни от проучвания и експерименти²⁵ вече доказаха, че СЧХ реагират по-силно както на позитивни, така и на негативни преживявания.) Това е особено вярно в случаите, когато СЧХ са имали хубаво детство. Реакцията спрямо позитивните картини се наблюдава не само в онези области на мозъка, които се асоциират с първоначалното изживяване на силни емоции, но и в областите на висшите мозъчни функции на мисленето и възприемането, в които се извършва задълбочената обработка на информацията. Тази подчертана реакция спрямо позитивните картини, която още повече се засилва от хубавото детство, се вписва в новата концепция на Майкъл Плус и Джей Белски²⁶ – тяхната идея за „благоприятната чувствителност“, според която СЧХ притежават специфичен потенциал да се облагодетелстват от позитивните обстоятелства и намеси.

Е означава също и *емпатия*. В едно друго проучване на Бианка Асеведо²⁷ чувствителни и нечувствителни субекти разглеждат снимки на непознати и на техни близки, на които лицата на хората изразяват щастие, тъга или неутрално чувство. Във всички случаи, в които на снимката присъства емоция, в инсулата на чувствителните субекти, както и в системата на техните *огледални неврони* се наблюдава засилена мозъчна активност, особено когато субектите наблюдават щастливите лица на техните близки. Огледалните неврони²⁸ бяха открити едва преди около две десетилетия. Когато наблюдаваме как някой прави нещо или изпитва някаква емоция, тази група мозъчни неврони се активират по същия начин като в мозъка на човека, когото наблюдаваме. Ще ви дам пример. Едни и същи неврони се активират в различна степен, както когато ритаме футболна топка, така и когато просто гледаме как някой друг рита футболна топка, чуваме звук от ритане на футболна топка и изричаме или чуваме някой да изрича думата „ритам“.

Тези удивителни неврони не само ни помагат да се учим чрез имитация, но заедно с останалите мозъчни области, които са подчертано по-активни при СЧХ, ни помагат да разгадаваме чувствата и намеренията на другите хора. Оттук следва, че на тях до голяма степен дължим способността си да проявяваме емпатия. А емпатията се изразява не просто в това да знаеш как се чувства

другият, но в известна степен и ти да изпиташ същото чувство. Това е типично за чувствителните хора. Само да видят нечия тъжна физиономия, и техните огледални неврони се активизират. При вида на снимка, на която техен близък е нещастен, активност, дори по-голяма и от тази в центровете на емпатията, се наблюдава и в мозъчните им области на действието, което подсказва, че те искат реално да направят нещо, за да помогнат на своя близък (може би с течение на времето се научаваме да смекчаваме силната емпатия, за да дадем приоритет на действието). Като цяло снимките с лица, на които е изписана каквато и да е силна емоция, извикват по-силна емпатия у СЧХ, отколкото у не-СЧХ.

Съществува една всеобща заблуда, че емоциите ни карат да действаме нелогично. Но неотдавна психологът Рой Баумайстер и неговите колеги²⁹ обявиха, че емоцията е в центъра на мъдростта. Една от причините за тяхното заключение е фактът, че болшинството емоции ни връхлитат след края на дадено събитие, което очевидно ни помага да запомним какво се е случило и да се поучим от него. Колкото по-разстроени сме от грешка, която сме допуснали, толкова повече мислим за нея с намерението да я избягваме в бъдеще. Колкото повече се наслаждаваме на своя успех, толкова повече мислим и говорим за него, и съответно увеличаваме шансовете си да го повторим.

Баумайстер дискутира и други изследвания, които изучават влиянието на емоцията върху способността да разсъждаваме трезво. Според тях, ако човек няма никаква емоционална причина да запомни нещо, той няма да го запомни добре, ако изобщо го запомни. Това е и една от причините по-лесно да учим чужд език на място, в страната, в която той се говори – там сме по-мотивирани, защото ни се налага да се справяме в различни ситуации, да отговаряме, когато ни заговорят, и като цяло да не изглеждаме като глупаци. От тази гледна точка, за СЧХ е почти невъзможно да обработят задълбочено дадена информация, ако не са мотивирани емоционално за това. И помнете, че СЧХ обикновено реагират по-силно на позитивни емоции като любовитство, предчувствие за успех (възползвайки се от способността си да усещат неща, за които другите не знаят), приятно

желание за нещо, удовлетворение, радост, задоволство. Всички реагират силно на негативните емоции, но СЧХ, изглежда, сме развили особен афинитет към позитивното развитие на нещата и по-добре от другите знаем как да го постигнем. Мога да заявя, че ние сме в състояние да организираме страхотен рожден ден, мотивирани от това да дарим радост на другия.

Ч – чувствителност към фините нюанси

Болшинството експерименти, които цитирах дотук, изискват голяма наблюдателност. Това е и най-характерното за СЧХ, а именно способността ни да забелязваме дребните неща, които другите пропускат. И тъй като аз нарекох нашата характерна черта свръхчувствителност, много хора решиха, че тя се гради на не-обичайно развити възприятия. (За да разсеем това объркване и да подчертаем ролята на мисловния процес, с моя съпруг Артър въведохме по-научния термин „чувствителност на *сетивното* възприятие“.) Тази черта обаче не се характеризира с необикновено развити възприятия – все пак има свръхчувствителни хора с нарушения в зрението или слуха. Мнозина от нас твърдят, че някое от сетивата им наистина е силно развито, но дори в тези случаи може да се каже, че те просто обработват сетивната информация по-задълбочено, а не че имат изключителни очи, нос, кожа, вкусови рецептори или уши. Отново ще повторя, че при СЧХ постъпването на сензорна информация активира областите на висшите мозъчни функции, които улавят смисъла на информацията, а не просто мозъчните центрове, които разпознават буквите по тяхната форма или контролират четенето на думите.

От една страна, повишената осъзнатост към детайлите ни е полезна в безброй отношения. Тя ни помага както да оценим простите радости в живота, така и да реагираме адекватно на фините невербални сигнали (които другите може и да не съзнават, че излъчват), разкриващи в какво настроение е човекът отсреща или дали може да му се доверим. От друга страна, разбира се, когато се чувстваме изтощени, ние мислим единствено за това, че се нуждаем от почивка, и спираме да забелязваме всичко останало, фино или очевидно. Това ни води към следния важен извод.

Всеки сврѣхчувствителен човек е различен и в различните моменти се гържи различно

ДСЕЧ е чудесно описание на сврѣхчувствителността, но не и валидно във всички случаи. Понякога, в зависимост от това как се чувстваме, ние може да се проявим като по-ненаблюдателни от някои не-СЧХ или да постъпим по-необмислено от тях. Освен това всеки един от нас е различен от другите СЧХ. Всички имаме различен характер³⁰, различна история и просто сме различни. И колкото и да искаме да се идентифицираме като група, дори и като погрешно разбрано малцинство, ние няма как да си затворим очите за факта, че сме напълно различни един от друг. И за съжаление, изобщо не сме, или поне не през цялото време, осъзнати, съвестни и прекрасни хора!

Да вземем например *сврѣхстимулацията*. Двама СЧХ могат да реагират напълно различно на силен шум или грубо отношение от страна на други хора. Единият може да не се оплаче и почти да не покаже, че нещо го притеснява, защото е свикнал да избягва подобни ситуации или тихома̀лком да се измѣква от тях. Той или тя обаче няма да останат на работа, където има силен шум, грубости или други дразнителни. Ако не могат да избягат от проблема, тези хора кротко ще тѣрпят, докато той не бѣде решен. Други СЧХ, които са били подложени на по-голям стрес в миналото, ще се чувстват по-травматизирани и разстроени при подобни обстоятелства, но в същото време по-трудно ще избягат от неблагоприятната среда и ще намерят правилната. Може би чувстват, че трябва да угодят на другите или да докажат нещо, но така или иначе не са способни да напуснат работното място, освен ако не настѣпи някаква криза, която да направи тяхната „прекалена“ чувствителност всеобщо достояние.

Ученият Бавини Шривастава³¹ провежда проучване в компания за информационни технологии в Индия и открива, че в работна среда СЧХ се чувстват по-стресирани от другите, но шефовете им всѣщност ги преценяват като по-продуктивни от техните колеги. Ако приемем, че по време на проучването онези СЧХ, които не можели добре да се справят със стреса, вече са

били уволнени или сами са били напуснали, става ясно, че останалите СЧХ (които били по-възрастни и по-отдавна работели на това място) постепенно се били адаптирали към средата, вероятно с помощта на специално отношение от страна на своите началници, и допринасяли за успеха на компанията със способността си да правят задълбочени анализи и да улавят фините нюанси. Дотук можем да говорим за два (или повече) вида СЧХ – такива, които благодарение на други черти от характера си умеят да се справят със стреса, и такива, които не умеят да се справят с него. Освен това можем да говорим и за два (или повече) вида ситуации – по-малко стресиращи, в които СЧХ намират начин да се адаптират и съответно изглеждат силни, и безнадеждно стресиращи, в които СЧХ не успяват да се адаптират и изглеждат слаби.

Заключителни мисли

За мен изучаването на свръхчувствителността бе едно удивително пътешествие. То започна с нещо, което някой каза по мой адрес и ме накара да се замисля. В началото започнах да разпитвам хора, които се смятаха за свръхчувствителни, за да видя какво е това, без изобщо да имам намерение да правя по-нататъшни проучвания, още по-малкото да пиша книга по темата. После, както обичам да казвам, тръгнах по улицата, а след мен се заформих нещо като шествие от свръхчувствителни хора, които дотогава не бяха чували този термин.

Много често чувам въпроса:

– Как открихте тази нова черта?

Свръхчувствителността не е нова черта, а просто такава, която трудно се забелязва с обичайните психологически методи за наблюдение на човешкото поведение. По тази причина психолозите и хората като цяло я наричат с други имена като *срамежливост* и *интровертност*, които я описват приблизително, но не и напълно точно. А и самите ние не помагаме на останалите да забележат нашата свръхчувствителност, защото до такава степен реагираме на заобикалящата ни среда, че когато сме сред други

хора, направо се превръщаме в хамелеони, които на всяка цена се опитват да се впишат. Аз имах щастието да бъда едновременно в позицията на любопитния учен и на свръхчувствителния индивид, който лично познава това усещане. Въпреки това, както вече казах в оригиналния предговор към книгата, отначало дори аз не бях наясно със своята свръхчувствителност и насочих вниманието си към нея едва след като някой веднъж каза, че реагирам „пресилено“ на обикновена медицинска процедура.

Когато не се прикриваме, това, което другите виждат, е, че в сравнение с тях реагираме „пресилено“ – т.е. че лесно се подаваме на *свръхстимулация* и че имаме по-изявени *емоционални* реакции. Но тъй като сме малцинство, това, че не реагираме като повечето хора, в очите на другите и на самите нас изглежда като недостатък. Освен това онези СЧХ, които са имали трудно детство, още по-малко владеят реакциите си и оставят впечатлението, че страдат от някакво психично разстройство. Малкото доказателства в подкрепа на способността ни задълбочено да обработваме информацията и да забелязваме фини нюанси и подробности често биват пренебрегвани или погрешно разбирани. Когато например хората виждат как спираме, преди да се наемим в ситуация или да вземем решение, те отново тълкуват това като странност, потенциален проблем или недостатък. И няма как да разберат, че крайният резултат от нашето решение всъщност е бил много добър. Пък и не само ние сме „бавни“. Понякога такива са и хората, които се страхуват или на които им липсва интелигентност. Но нещото, което най-категорично ни отличава от всички останали, е това, което се случва вътре в нас и което остава скрито за другите. Слава богу, вече има нови методи за изследване на човешкия мозък, които показват тези разлики, и слава богу, че има хора като всички вас, които се осмелихте смело да заявите:

– Да, същото се случва и вътре в мен.

Затова нека да празнуваме! Може да си спретнем и шествие!

ПРЕДГОВОР

— **Р**евльо!
— Бъзла!

— Не разваляй всичко!

Звучи ли ви познато? А какво ще кажете за добронамереното:

— Твърде чувствителна си, но все когато ти изнася.

Ако и вие сте като мен, вероятно сте се наслушали на подобни забележки, които са ви убедили, че нещо не ви е наред. Аз също бях сигурна, че имам някакъв фатален недостатък, който трябва да крия и който ме обричаше на посредствен живот. Бях сигурна, че у мен има нещо сбъркано.

А истината е, че всичко у вас и у мен си е наред. Ако сте отговорили с „да“ на дванайсет или повече от въпросите от теста в началото на тази книга или ако напълно се разпознавате в описанието от Глава 1 (което е и най-добрият тест), значи сте много специално човешко същество, свръхчувствителен човек като всички останали, които оттук нататък ще наричам СЧХ. И тази книга е точно за вас.

Да имате чувствителна нервна система в общи линии е нещо съвсем нормално. Това е черта, която вероятно сте наследили. Среща се при около 15–20 процента от населението. Тя ви прави особено осъзнати по отношение на фините влияния във вашето обкръжение, а това в много случаи е голямо предимство. Пак тя е и причината да изпаднете в нервно изтощение, когато твърде дълго сте пребивавали в стимулираща среда, която ви е бомбардирала с гледки и звуци. Следователно свръхчувствителността си има както предимства, така и недостатъци.

В нашата култура обаче тя не е издигната на пиедестал и това вероятно е оказало голямо влияние върху вас. Добронамерените родители и учители навярно са се опитвали да ви помогнат да я „преодолеете“, сякаш е някакъв дефект. Другите деца невинаги са били толерантни към нея. Като възрастни сигурно ви е било трудно да откриете правилната за вас професия и подходящия партньор и като цяло да добиете самоуважение и самоувереност.

Какво ви предлага тази книга

Тази книга предлага основна, подробна информация за вашата черта, която не можете да намерите никъде другаде. Тя е плод на петгодишно проучване, задълбочени интервюта, клиничен опит, курсове и индивидуални консултации със стотици СЧХ и внимателно четене между редовете на онова, което психологията вече знаеше за тази човешка черта, но не съзнаваше, че знае. В първите три глави ще ви запозная с всички основни факти за вашата свръхчувствителност и ще ви науча как да се справяте със свръхстимулацията и нервната превъзбуда.

По-нататък ще разгледаме как вашата чувствителност влияе на живота, кариерата, връзките и вътрешния ви свят. Ще се фокусираме върху предимства, каквито не сте си и представяли, че може да имате, и ще ви дам съвети за типичните проблеми, пред които някои СЧХ се изправят, като например срамежливостта и неумението да намерят подходящата за тях работа.

Това е едно сериозно пътешествие. Болшинството СЧХ, на които съм помогнала, ми споделят, че тази книга драматично е променила живота им. И настояват да ви го кажа.

Няколко думи към не толкова чувствителните читатели

Първо, ако сте избрали тази книга, защото сте родител, брачен партньор или приятел на някой свръхчувствителен човек, аз го-

рещо приветствам решението ви. Вашите отношения с този човек ще претърпят страхотно подобрене.

Второ, едно телефонно проучване върху 300 произволно избрани индивиди на най-различна възраст открива, че 20 процента от интервюираните са изключително или много чувствителни, а други 22 процента са умерено чувствителни. Онези от вас, които попадат в тази категория, също ще извлекат полза от книгата.

Впрочем останалите 42 процента от интервюираните заявяват, че изобщо не са чувствителни, което обяснява защо понякога СЧХ се чувстват напълно неразбрани в света. И естествено, точно тези 42 процента са и хората, които вечно надуват звука на радиото или бибипката с клаксона.

Всъщност всеки може на моменти да стане свръхчувствителен – например след един месец усамотение в планинска хижа. А и всеки става по-чувствителен с напредването на възрастта. И болшинството хора, независимо дали го признават, или не, дълбоко в себе си крият една свръхчувствителна страна, която се проявява в определени ситуации.

И няколко гуми към не-СЧХ

Понякога не-СЧХ се чувстват засегнати от идеята, че ние сме различни и може би се възприемаме за нещо повече от тях. Те казват:

– Да не искаш да кажеш, че не съм чувствителен?

Единият проблем тук е, че „чувствителен“ означава също разбиращ и съзнаващ. Това са качества, които и СЧХ, и не-СЧХ проявяват, особено когато се чувстват добре и са настроени към фините промени в обкръжението си. Когато са съвсем спокойни, СЧХ дори се наслаждават на предимството да долавят по-деликатните нюанси. Когато сме превъзбудени обаче, което често ни се случва, ние сме всичко друго, но не и разбиращи или чувствителни. Вместо това се чувстваме объркани, изтощени и имаме желание да останем сами. И в ситуации на голям хаос не-СЧХ,

за разлика от нас, всъщност проявяват по-голямо разбиране към другите.

Дълго мислих как да назова тази черта. Не исках да следвам пътя на болшинството психолози, които погрешно я наричат с всякакви имена – като интровертност, срамежливост, инхибираност и други. Никое от тези имена не улавя неутралните, а още по-малко нейните позитивни аспекти. Думата „чувствителност“ наистина отразява неутралния факт, че сме по-отзивчиви към стимулация. Затова реших, че е настъпил моментът да компенсираме тази несправедливост и да въведем термин, който да работи в наша полза.

От друга страна, някои не виждат нищо позитивно в това да бъдеш „свръхчувствителен“. Докато седя спокойно въщи и пиша това, във време, когато никой не говори за тази черта, ви заявявам съвсем официално: Тази книга ще предизвика доста обидни коментари и подигравки по адрес на СЧХ. Около идеята, че някои хора са по-чувствителни от други, е генерирано огромно количество колективна психологическа енергия – почти толкова, колкото около половите различия, с които свръхчувствителността често е погрешно свързвана. (Броят на момчетата и момичета, които се раждат с тази черта, е еднакъв, но докато за жените е нормално да бъдат по-чувствителни, от мъжете не се очаква подобно нещо – заблуда, за която и двата пола плащат висока цена.) Затова просто се подгответе за тази енергия. Защитете вашата чувствителност и новопридобитото си разбиране за нея, като изобщо не говорите за тези неща, ако не е крайно необходимо.

И най-вече, радвайте се на факта, че по света има много хора като вас. Досега ние не поддържахме връзка помежду си. Но сега вече го правим и тази връзка обогатява както самите нас, така и цялото общество. В глави 1, 6 и 10 ще обсъдим по-подробно важната социална функция на СЧХ.