

РОЗДІЛ ПЕРШИЙ

Трійця: високочутливі люди, токсичні маніпулятори та нарциси

Чи правда, що ви щодня переживаєте сильні, інтенсивні емоції? Почуваєтесь, мов емоційна губка, і постійно переймаєте настрій і стан інших людей. Коли з кимось спілкуєтесь, помічаєте все: ви дуже чутливі до змін у виразі обличчя, інтонації та невербальних жестах візаві. Критика й конфлікти вибивають вас із колії та можуть зіпсувати вам день. Великі натовпи вас виснажують, яскраве світло дратує, а грубі текстури й сильні запахи викликають занепокоєння. Ви часто опиняєтесь у стосунках з токсичними людьми або вами вже навіть користувалися нарциси. Оскільки ви читаете цю книжку, дуже ймовірно, що у вашому житті наявні ці прояви та характеристики, а про вас самих можна сказати, що ви *високочутлива людина* — це термін, який використовують дослідники у сфері психології.

Можливо, вам завжди здавалося, що ви не такі, як інші. Ви здатні відчувати більше, а також сприймаєте світ інтенсивніше та глибше, немов його увімкнули для вас на максимальну гучність.

У своєму виступі, присвяченому темі високочутливих людей, на TED Talks у 2016 році Елена Гердікергофф описує це так: «Усі ваші органи чуття у режимі підвищеної готов-

ності... Всі емоції підсилені. Коли вам сумно, це глибокий смуток, будь-яка радість — екстаз. Окрім того, ви безмежно турбуєтесь про інших і співпереживаєте. Уявіть, що ви підтримуєте постійний зв'язок з усім довкола». Це відбувається зовсім не через химерну натуру — це благословення і водночас прокляття риси, яка насправді зумовлена генетично. Висока чутливість — генетична схильність, яка дозволяє нам ретельніше обробляти подразники, вловлювати тонкощі нашого оточення та яскравіше переживати негативний і позитивний досвід.

Якщо ви — високочутлива людина, знайте, що ви не одні такі (хоча часом, безумовно, складається таке враження). Дослідниця Елейн Арон зазначає, що 15–20 % населення планети є високочутливими людьми (2016, xxv). Реакція високочутливої людини або людини з сенсорною чутливістю на власні прояви, прояви свого оточення та свої стосунки з іншими емоційніша та має фізіологічні особливості. Як високочутлива людина ви тонко налаштовані на сприйняття всього, що відбувається довкола. Через цю рису ви схильні до надмірної стимуляції, але в неї також є чимало переваг. Так, щойно ви навчитеся дослухатися до свого посиленого чуття, ви можете стати надзвичайно проникливими у спілкуванні.

Наша висока чутливість робить нас вразливішими до впливу токсичних людей. Це відбувається через те, що високочутливі люди, як і споріднена група людей, яку зазвичай називають «емпатами», легко зчитують емоції інших і переносять їх на себе, переживаючи як власні. Оскільки наші кордони хиткі, ми переживаємо біль і стрес інших людей і частіше, ніж середньостатистична людина, вбираємо негатив від інших у повсякденному житті. Саме через нашу надзвичайну сумлінність, емпатійність та здатність тонко



Завдяки цій формі чутливості дві емпатійні людини можуть установити зв'язок. Однак вона також може призвести до односторонніх паразитичних стосунків з токсичними людьми. Як високочутливі люди ми часто беремо на себе відповідальність за емоції та проблеми інших. Попри те що такий високий рівень емпатії та прагнення «рятувати» може бути корисним, коли йдеться про активізм і благодійність, саме через нього ми стаємо ще вразливішими до токсичних людей, які шукають, хто їм поспівчуває, щоб продовжувати деструктивну поведінку. Коли ми постійно переживаємо біль іншої людини, то забуваємо врахувати, як ця людина ставиться до нас. Натомість ми швидко з нею миримось й раціоналізуємо її неприйнятну поведінку. Маніпуляторам ця наша риса необхідна, щоб нас використовувати, і ми поговоримо про це детальніше далі в цьому розділі.

Підвищена сприйнятливість і відчуття середовища

Високочутливі люди не лише тонко відчують інших людей — вони також тісно пов'язані зі своїм середовищем. Дослідження показують, що у високочутливих людей активніша ділянка мозку, відома як *острівець*, через що вони краще сприймають і обробляють інформацію про зміни в середовищі та глибше переживають різні події. Високочутливі люди також сильніше реагують на ледь помітні стимули — як позитивні, так і негативні (Ягелловіч та ін., 2011). Острівець відповідає за самоусвідомлення та відіграє важливу роль в обробці тілесних відчуттів, які є чинником ухвалення рішень. За словами дослідника Бада Крейга (2009), острівець відповідає за те, що він називає «глобальним емоційним моментом»: збирає інформацію про наше оточення, тілесні відчуття та емоції, щоб сформувати суб'єктивне переживан-

ня теперішнього моменту. Вважається, що високочутливі люди обробляють інформацію про оточення та власні переживання на глибшому рівні, ніж більшість. Ми здатні розпізнавати й визначати закономірності, докладніше сприймати інформацію, поєднувати минулий і теперішній досвід, а також обмірковувати рішення комплексніше й інтуїтивніше за інших.

«Глобальний емоційний момент» можна пережити, наприклад, знайомлячись із новою людиною. Формуючи перше враження про неї, ви сприймаєте її жести, мікроекспресії обличчя, інтонацію та емоційний стан, водночас обробляючи власний емоційний стан, тілесні відчуття та деталі оточення. Наприклад, ви знайомитеся з Мері: спочатку вона здається чарівною, але ви вловлюєте нотки презирства, деяку зарозумілість у її манері спілкування та нещирий солодкавий тон. На додачу ви ловите себе на тому, що почуваетесь некомфортно, а з ваших фізичних реакцій стає зрозуміло, що вам тривожно.

Проблема в тому, що навіть як високочутлива людина ви можете раціоналізувати свої спостереження в цій ситуації через харизматичний образ Мері. Важливо навчитися сприймати свою здатність вловлювати нюанси під час знайомства з людьми як перевагу, а не як недолік. Здатність вашого мозку збирати й обробляти величезні обсяги інформації може стати в пригоді у процесі ухвалення рішень, особливо коли йдеться про відсіювання потенційно токсичних людей з вашого життя.

Така глибока обробка інформації може реалізуватися у два способи залежно від обставин: в одних ситуаціях високочутливі люди, ймовірно, зважуватимуть усі «за» та «проти», перш ніж ухвалити рішення, а в інших, навпаки, можуть вирішити дуже швидко (якщо поточна ситуація дуже схожа



відчувати потреби інших ми, високочутливі люди, можемо легко потрапити в пастку токсичних особистостей. Та перш ніж заглибитися в цю динаміку, варто детальніше розглянути високу чутливість як рису. Навчившись розуміти себе краще, ви зможете точніше аналізувати ситуації, в яких опиняєтеся, та почати прокладати шлях до здоровішого життя високочутливої людини.

Що каже наука про високу чутливість

Висока чутливість — не просто відчуття, а науковий факт. Функціональне обстеження МРТ, проведене в межах дослідження Б'янки Асеведо з колегами (2014), показало, що мозок високочутливих людей інтенсивніше реагував на емоційно заряджені зображення. Ділянки мозку, пов'язані з усвідомленням, емпатією, інтеграцією сенсорної інформації, обробкою винагород і навіть плануванням дій, у високочутливих людей, коли вони дивилися на вирази облич незнайомих і партнерів, активувалися сильніше, ніж у менш чутливих. Цим можна пояснити, чому високочутливі люди частіше й інтенсивніше, ніж більшість, реагують на соціальні взаємодії та емоції інших.

Далі — ще більше наукових фактів, які пояснюють, чому ми реагуємо саме так.

Чому ми відчуваємо більше: емпатія та дзеркальні нейрони

Чи замислювалися ви коли-небудь про можливі причини, чому ви сильніше реагуєте на біль інших та більше йому співпереживаєте — аж настільки, що переживаєте чужий біль як власний? Чому, якщо у вашій присутності комусь роблять боляче, вас це вражає сильніше, ніж інших? Чому ви схильні допомагати людям і рятувати їх? Існує біологічна

причина, а саме потужніші *дзеркальні нейрони*: тип сенсорно-моторних клітин мозку, які, коли ми спостерігаємо за діями іншої людини, спрацьовують майже так само, як клітини цієї людини, — наче ми власноруч робимо ті самі дії, навіть якщо при цьому і пальцем не ворухнули (Марш і Рамачандран, 2012).

Як ви вже прочитали, дослідження підтверджують, що одна з найактивніших ділянок мозку у високочутливих людей — це саме система дзеркальних нейронів, яка і пов'язана з нашою емпатійною реакцією, усвідомленням, обробкою сенсорної інформації та плануванням дій. Завдяки цьому ми маємо сильнішу емпатію, ніж в інших людей, і вбираємо їхні емоції, мов губка. Крім того, високочутливі люди більш схильні реагувати та відчують емпатію, коли бачать, що комусь боляче (Асеведо та ін., 2014). Наша система дзеркальних нейронів дозволяє нам зчитувати, що може відчувати інша людина, коли ми спостерігаємо чийсь дії, оскільки у нас активуються ті самі ділянки в мозку, які активувалися б, якби ми робили те ж саме. Ця потужніша система дзеркальних нейронів може посилювати як позитивний, так і негативний досвід у соціальних взаємодіях (Арон, 2016). Ми можемо спостерігати чийсь біль і відчувати, ніби самі його переживаємо, але так само можемо відчувати радість інших від їхніх приємних новин.

Наприклад, коли бачимо, як хтось плаче, ми можемо також відразу почати плакати, бо відчуваємо, наскільки іншим незручно і боляче. Якщо близька людина розповідає нам про травматичну подію, яку пережила, ми можемо зазнати вторинної травми в тій чи іншій формі. Ми здатні яскраво уявити кожнісінький жахливий момент цієї травматичної події і подумки програти її так, ніби все це сталося з нами самими. Ми цілковито ставимо себе на місце цієї людини.

