



<b>Вступление</b> .....	9
<b>Часть I. УМСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ, СЛОЖНАЯ ПО СВОЕЙ ПРИРОДЕ</b> .....	19
<b>Глава 1. Сверхчувствительные датчики</b> .....	21
Гиперестезия.....	23
Эйдетизм.....	30
Синестезия.....	31
Эстетические странности.....	32
Замедлители информации.....	33
<b>Глава 2. От сверхчувствительности до сверхпроницательности</b> .....	37
Сверхчувствительность.....	37
Сверхэмоциональность.....	42
Управление стрессом.....	44
Гиперэмпатия.....	47
Телепатия.....	49
Сверхпроницательность.....	50
Синдром Кассандры.....	52
Загадочные способности.....	54
<b>Глава 3. Особый неврологический кабель</b> .....	58
Разница между левым и правым полушариями.....	58
Умственная сверхэффективность.....	63
Хоть и капризная, но удивительная память.....	80
Сон людей со сверхэффективным умом.....	84
Недостаток серотонина.....	85
Различные формы умственной сверхэффективности.....	88
Нужно ли проходить тест на IQ?.....	96
<b>Часть II. НЕОРДИНАРНАЯ ЛИЧНОСТЬ</b> .....	103
<b>Глава 4. Идентификационная пустота</b> .....	105
Самоуважение.....	107
Страх неприятия.....	111
Стратегии адаптации.....	112
Собственная недооценка и депрессия.....	113



Уход в мечты. . . . .	115
Надменность . . . . .	116
Имитирование. . . . .	117
Ложная сущность . . . . .	118
VIP-приемная. . . . .	121
Синдром купальника. . . . .	123
От синдрома купальника к стокгольмскому синдрому . . . . .	125

<b>Глава 5. Идеализм. . . . .</b>	<b>128</b>
Жажда абсолюта . . . . .	128
Слабые места в системе ценностей. . . . .	133

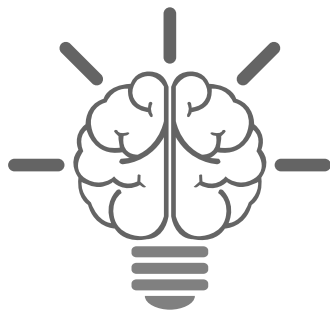
<b>Глава 6. Трудности в общении. . . . .</b>	<b>138</b>
Умственная сверхэффективность и психологическое давление. . . . .	139
За какие ниточки дергают манипуляторы . . . . .	140
Удивительная взаимодополняемость. . . . .	141
Услужливая ложная сущность. . . . .	144
Как в дальнейшем не стать легкой добычей НИ. . . . .	145
Вызывающие беспокойство умственные способности. . . . .	148
Кто такие «нормально мыслящие»? . . . . .	155
Неврология «нормально мыслящих». . . . .	156
Эмоциональный мир «нормально мыслящих» . . . . .	158
Менталитет левого полушария . . . . .	160
Как переносить суждения «нормально мыслящих» . . . . .	166
Найдите родственные души. . . . .	168
Любовь с большой буквы . . . . .	169
Чувство священного: врожденное понимание . . . . .	170
Потребность в любви: великое недоразумение. . . . .	171
Род занятий: камертон. . . . .	174

**Часть III. КАК УЖИВАТЬСЯ  
СО СВОЕЙ СВЕРХЭФФЕКТИВНОСТЬЮ . . . . . 177**

<b>Глава 7. Шок от открытия . . . . .</b>	<b>179</b>
Чувство облегчения . . . . .	179
Американские горки . . . . .	180
Неприятие новости . . . . .	181
Гнев . . . . .	182



В поисках выбора . . . . .	182
Депрессия . . . . .	183
Принятие факта. . . . .	184
Решительное и бесповоротное закрытие жалобного бюро . . . . .	184
Автострады настроения . . . . .	185
Сделайте доступными ваши ресурсные состояния . . . . .	186
<b>Глава 8. Разложить свои мысли по полочкам. . . . .</b>	<b>189</b>
Можно организовать свою мысль с помощью интеллект-карт . . . .	190
Как это делается? . . . . .	192
Логические уровни . . . . .	192
Уровень духовности (миссия) . . . . .	199
Пирамида логических уровней . . . . .	200
Положите конец смешению и путанице . . . . .	201
<b>Глава 9. Восстановить свою целостность. . . . .</b>	<b>205</b>
Как восстановить самоуважение? . . . . .	206
Как же обрести любовь к самому себе? . . . . .	209
Как узнать, повысилось ли ваше самоуважение? . . . . .	213
<b>Глава 10. Как оптимизировать функционирование своего мозга. . . . .</b>	<b>214</b>
Жить в легком переутомлении . . . . .	214
Пять основных потребностей правого полушария . . . . .	215
Об искусстве. . . . .	221
Об эмоциональном: окситоцин и серотонин. . . . .	223
<b>Глава 11. Как безбедно жить со своим сверхэффективным умом. . . . .</b>	<b>225</b>
Как приручить одиночество. . . . .	225
Управлять критикой. . . . .	227
Как вылечить самолюбие, раненное отказом . . . . .	229
Убавьте доброжелательность . . . . .	231
Как быть сверхэффективному в семейной жизни . . . . .	232
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>236</b>
<b>Библиография . . . . .</b>	<b>242</b>



## Вступление

Ко мне на прием пришла двадцатилетняя студентка Камилла и объяснила, что «недостаточно уверена в себе». Как только она начала говорить о своих проблемах, ее переполнили эмоции. Кусая губы и с трудом сдерживая слезы, она без конца извинялась за свою излишнюю чувствительность. По мере ее рассказа я поняла, что передо мной потрясающая, творческая личность, и никаких особых недостатков в ней нет. Как раз наоборот: она прекрасно сдает сессии и, в общем, все в ее жизни идет хорошо. Тем не менее, чем дальше, тем больше она в себе сомневается. Ей кажется, что другие студенты легко находят свое место в обществе. В то время как она, наоборот, с каждым днем все сильнее сомневается, правильно ли выбрала специальность. Чем дальше, тем больше ей кажется, что она выбрала неверный путь.

В компании сокурсников и знакомых Камилла чувствует себя не такой, как все. Круг интересов товарищей сильно отличается от того, что для нее действительно важно. Веселье, царящее на вечеринках, кажется ей искусственным, и она часто удивляется, почему пришла в эту примитивную и скучную компанию. Все, чего ей хочется — поскорее вернуться домой.



Камилла уже давно пытается понять, что с ней не так. Она полна сомнений, ее одолевают вопросы и нелепые мысли, голова идет кругом, и в душе поселились тревога и уныние. Еще немного, и она впадет в депрессию.

Камилла — не единственный такой случай в моей практике. Ко мне на консультацию приходит множество людей, причем самого разного возраста, и все они жалуются, что чувствуют себя не такими, как все. Они страдают от комплекса неполноценности, что влечет за собой умственное перенапряжение.

Эта книга, как и все предыдущие, — результат моих профессиональных наблюдений. Вот уже семнадцать лет я слушаю, наблюдаю и стараюсь понять каждого, кто ко мне приходит. Я научилась тому, что Эрик Берн, отец-основатель Транзактного анализа, называет «марсианское слушание». Подобно неисправному магнитофону, мой слух фиксирует лишь самые значительные слова и ключевые фразы, на основе которых я делаю выводы.

Вот какие короткие фразы я удерживаю в памяти: подобные мысли часто звучат в рассказах этих особенных людей:

- «Я слишком много думаю».
- «Мои близкие говорят, что я слишком сложный(ая) и задаю себе очень много вопросов».
- «Я думаю постоянно, и поэтому мне хочется отключить голову и больше ни о чем не думать».



Крайне часто мне случается слышать такие ключевые фразы:

- «Мне кажется, я с другой планеты».
- «Я никак не могу найти свое место в жизни».
- «Меня никто не понимает» и т. д.

На основе этих коротких фраз я составила психологический портрет людей, которые слишком много думают. У меня в арсенале есть специальные вопросы, задавая которые, я определяю их потребности и мотивацию. Поскольку им всегда важно с кем-то поделиться информацией, они с удовольствием удовлетворяют мою любознательность. Постепенно мне удалось отыскать решения их проблемы. Эта книга написана во многом благодаря их помощи, и я от души благодарна им.

Кто бы мог подумать, что ум способен причинить столько горя и даже сделать человека несчастным? Между тем, именно на это жалуются такие люди. Во-первых, они не осознают, что умны. Во-вторых, утверждают, что мозг не дает им никакой передышки, даже ночью. Они теряют разум от бесконечных сомнений и вопросов. Их восприятие настолько острое, что они запоминают множество ненужных деталей. Иногда им хочется отключить мозг. Но самое мучительное для них — понимать, что они не такие, как все. Им не нравятся существующие порядки. Вот почему они заявляют: «Я с другой планеты!»

Постоянный поток мыслей вовлекает их в бесконечный ассоциативный ряд идей, каждая новая из которых порождает целый рой других. Этот вихрь вращается у них в голове



с невыносимой скоростью. В итоге они начинают запинаться или, наоборот, замолкают, обескураженные слишком обширной информацией. Слова не могут передать богатство и сложность их мыслей. Они быстро теряют уверенность в себе, им не на что опереться. Вопросы, которые постоянно вертятся в голове, как зыбучие пески, размывают их систему ценностей. При этом они критикуют только себя: «Почему другие не замечают того, что вижу я? Возможно, я все понимаю неправильно? Да, наверное, я вижу все не так, как надо».

Несомненно, чувствительность, тонкость восприятия и эмоциональность прямо пропорциональны уму. Все эти люди — настоящие сосуды с нитроглицерином. При малейшем толчке они взрываются от негодования, неудовлетворенности или раздражения. В этом мире так мало любви! У идеалистов со сверхэффективной умственной деятельностью, которые, к тому же отличаются чрезвычайно ясным сознанием, нет другого исхода, кроме аутизма или нервного срыва. Поэтому они то погружаются в романтические мечтания, то смиряются с прискорбной действительностью, то смотрят сквозь розовые очки, то впадают в отчаяние. Они даже не помышляют о помощи, потому что им кажется, что люди, готовые помочь, не понимают их проблемы. Советы близких не облегчают их положение: они еще больше уходят в себя. Задавать меньше вопросов себе? Да они только об этом и мечтают! Но как это сделать? Примириться с несовершенством мира? Это невозможно!

Пойти к психологу тоже нелегко. Они боятся, что их сочтут сумасшедшими, и, к сожалению, этот страх обоснован. Как человек с обычным мышлением может понять того, чьи идеи



не вписываются в общие рамки? Таблицы, существующие в психоанализе, дробят, расчленяют, подразделяют это тонкое, богатое мышление, определяя его как аномальное, патологическое. Причем это начинается уже со школьной скамьи: такие дети создают проблемы. Они ведут себя слишком активно и неспособны сконцентрироваться, потому что их многоплановому мозгу скучно решать всего одну поставленную задачу. Учителя убеждены, что такие подвижные дети все воспринимают поверхностно. Это не так. На самом деле они способны углубиться одновременно в несколько тем. Многим из них не раз приклеивали ярлыки: дислексия, дисграфия, затруднения в овладении орфографией, в обучении счету и т. д. Когда они становятся взрослыми, им ставят диагноз пограничного состояния, шизофрении, биполярности или подозревают в маниакальной депрессивности. Там, где эти люди со сверхэффективной умственной деятельностью рассчитывали на помощь, они сталкиваются с еще большим непониманием. Вместо решения проблем получают клеймо: «пациент с дисфункцией». Им нужно помочь разобраться в себе и показать, что нет никакой дисфункции, и они просто другие. Однако, к сожалению, происходит все с точностью до наоборот.

Впрочем, поскольку сверхэффективная умственная деятельность еще плохо изучена, не существует термина, который бы обозначал это явление. Можно было бы воспользоваться понятиями «сверходаренный» или «с высоким интеллектуальным потенциалом». Но они настолько избиты, что звучат несколько претенциозно, к тому же, подразумевают значение «более чем все остальные», поэтому совершенно не вписыва-





ются в систему ценностей людей со сверхэффективной умственной деятельностью. Их больше устраивает термин «умственной сверхэффективности»: это лучше передает кипение мыслей, переполняющих мозг. Также их устраивает понятие «доминирующее правое полушарие», потому что они не отрицают, что мыслят иначе, чем остальные. «Да, точно, я мыслю не так, как все!» — эту ключевую фразу мне приходится слышать чаще всего. Но самое главное для них — не столько найти приемлемый термин, сколько добиться максимальной его точности. Во-первых, слово не должно быть синонимом другому. Во-вторых, то, что отличает этих людей, невозможно определить одним словом. Так что же делать?

Жанна Сиод Факкин, автор книги «Сверходаренный ребенок» (см. библиографию), нашла замену термину «сверходаренный»: «зебра». Это прекрасное решение! Зебра — нетипичное животное, не поддается приручению и обладает способностью уникально адаптироваться к окружающей среде. Интересно проводить параллели между характером этих людей и животными. С собакой их объединяет преданность и верность, привязанность и самоотверженность. У них есть качества кошки: утонченность, обостренность чувств и подозрительность. От верблюда им досталась невероятная выносливость. И, как белки, они крутятся без усталости в колесе!

АЗЛУСЭ (Ассоциация защиты лиц с умственной сверхэффективностью) называет их ЛУСЭ<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> GAPPEM (фр.): *Groupement Associatif pour la protection des personnes encombrées de Surefficiency Mentale*. — Примеч. пер.



Разумеется, название это приблизительное, хотя и довольно точно передающее их ситуацию, но лично я с трудом могла бы использовать такой термин: слишком уж он немелодичный! Иметь сверхэффективный ум — это совсем не то же самое, что быть «лусэ»!

Лично я считаю, что их нужно называть сверходаренными. Но я уверена, что большинство читателей мне возразят: дескать, если они такие умные, могли бы приспособиться к обществу, в котором живут. Но дело в том, что ни один из таких людей не признает себя сверходаренным в привычном смысле слова. Да, есть умные, амбициозные, отличники — но у них-то все наоборот!

Поскольку я люблю называть вещи своими именами, как-то раз я забыла об обостренной чувствительности своих пациентов и, без задней мысли, назвала их сверхэффективными. И что вы думаете? Этим я сразила наповал одних, до смерти напугала других, а третьи сбежали от меня, сверкая пятками! Пусть эта книга послужит моим извинением перед ними. Теперь я использую более образные выражения, рассказывая об особых неврологических сплетениях и о доминирующем правом полушарии. И все равно эта информация их шокирует. Хотя они интуитивно понимают, что не такие, как все, им трудно принять объективную реальность.

Я долго искала слово, которое могло бы обобщить это понятие. Я провела мозговой штурм со своими близкими. Термины ADSL и «Высокая пропускная способность» нам понравились больше всего и даже отчасти позабавили. Мне пришло на ум назвать это «spidermind», имея в виду



и быстроту их мысли, и паутину, в которой эта мысль запутывается. Но, в конце концов, термин «сверхэффективный» показался мне самым простым и подходящим. Мне кажется, он понятен (хотя все же недостаточен), и не вызывает недоумения. В любом случае, цель этой книги не навесить на кого-то ярлык, а помочь понять и полностью принять себя, научить жить в полном согласии с постоянным бурлением в голове.

Если вы слишком много думаете, вы наверняка узнаете себя в описанном человеке со сверхэффективным умом. Ваш слишком много думающий мозг — это настоящее сокровище. Поразительны его тонкость, сложность и скорость. Его мощность сродни мотору болида «Формулы-1»! Но гоночная машина не имеет ничего общего с обычным автомобилем. Если ею управляет неопытный водитель, да по грунтовой дороге, машина несет угрозу. Она покажет все, на что способна, только если за руль сядет профессионал и дорога будет соответствующая. До сих пор мозг водил вас из стороны в сторону. Теперь вы все возьмете под контроль.

Я разбила книгу на три части, в которых хотела рассмотреть самые важные аспекты сверхэффективности:

- Сверхчувствительность и умственное изобилие.
- Ваши представления о себе и истинная непохожесть на большинство людей.
- Третья часть подытоживает все решения, которые я могу вам предложить.