ВВЕДЕНИЕ

Я иногда сталкивался с таким непониманием со стороны своих современников, что меня охватывало ужасное сомнение: с этой ли я планеты? А если да, разве это не доказывает, что они – нет?

Пьер Депрож

Примерно пятнадцать лет назад во время коучинговых сессий я поняла, что среди моих клиентов есть люди, которые жалуются, что «слишком много думают». У этих людей обнаруживалось много общего: они были слишком чувствительными, креативными, не вписывались в общепринятое понятие нормы и казались неуклюжими в плане социальных отношений. Они считали, что им свойственна эмпатия, были добрыми и любящими, но часто их принимали за слишком эмоциональных, навязчивых и склонных к провокации людей. С ними часто обращались как с «плюшевыми мишками», их мягкость принимали за глупость, а сверхчувствительность — за хрупкость. Начав глубже изучать их профиль,

я специально отказалась от таких терминов, как «сверходаренность» или «высокий потенциал», потому что у них слишком широкое значение в литературе, посвященной данной теме. Мне казалось, что их коннотация намекает на «сверхинтеллект». Мои клиенты себя такими не считали. Интеллект — всего лишь второстепенный аспект этого профиля, который, как выясняется, чаще всего просто связан с нейрологическими особенностями: гиперестезией[1] в сочетании со сложным разветвленным мышлением. На сегодняшний день благодаря движению по борьбе за нейроразнообразие, возникшему в Канаде, появились термины «нейротипичный» и «нейронетипичный», и я надеюсь, что они заменят такие понятия, как «сверходаренный» и... какой еще? «Недостаточно одаренный»? Именно в попытках избежать негативного значения, которое скрывается в слове «сверходаренный», я создала термины «сверхэффективный» и «нормально мыслящий» и продолжу их использовать в этой книге. Приведенные термины, на мой взгляд, не несут в себе никакой оценки. «Сверхэффективный» означает, что ваш мозг кипит. «Нормально мыслящий» подразумевает человека, мыслящего в рамках общепринятой нормы. Соответственно, сверхэффективные не вписываются в эту норму. Они во всем выходят за рамки!

Все сверхэффективные люди жалуются, что не могут овладеть социальными кодами и не понимают имплицитных[2] значений. Их отношения с другими часто полны смущения, тревоги, напряжения, но они не понимают, с чем это связано. Они чувствуют, что делают

[1] Гиперестезия означает наличие сверхразвитой сенсорной системы. — *Здесь и далее прим. автора.*

[2] *Имплицитный* — скрытый, не обнаруживающийся при поверхностном наблюдении. — *Прим. ред.*

что-то неправильно, что они раздражают и сводят с ума других... Это утомляет и подавляет.

Когда я впервые высказала идею написать руководство для нейронетипичных по расшифровке социальных кодов нормально мыслящих, многие из вас подтвердили, что это важно и нужно. Зарядившись вашим энтузиазмом, я принялась писать.

Во время работы над книгой *«Я слишком много думаю»* мне хотелось представить простой и действенный способ применения сложного кипящего мозга — как для его хозяина, так и его окружения. Поэтому я писала как для сверхэффективных, так и для нормально мыслящих. Я считала, что все будут рады наконец получить простое и рациональное объяснение нетипичного функционирования мозга. Я наивно полагала, что нейротипичные будут рады понять этих странных и эмоциональных людей и стать их союзниками, опираясь на их особенности. Но я быстро лишилась всех иллюзий.

Через несколько дней после выхода книги я получила первое письмо, показавшее, что все не так. Один читатель рассказывал, как плохо отреагировали нормально мыслящие, когда он завел разговор на тему нейроразнообразия. В дальнейшем его слова подтвердились. Многие читатели напрасно настаивали, чтобы их партнер или родители открыли мою книгу. Она собирала пыль на ночном столике. И когда сверхэффективный пытался взять инициативу на себя («Ну как, прочитал книгу?»), партнер или нормально мыслящий родитель уклонялся от ответа и менял тему.

Лишь немногие нормально мыслящие прочитали *«Я слишком много думаю»*. Они сделали это прежде всего из любви к своему ребенку или супругу и наконец поняли, что их любимый человек не специально

проявляет чувствительность, эмоциональность, тревожность и рассеянность... В частности, они узнали, что сверхэффективный не может изменить свою глубокую природу. Это привело к результатам, на которые я надеялась: к пониманию и обоюдному принятию, которые упростили и усилили их связь, соучастие и любовь. В отношениях некоторых пар снова разгорелось пламя, как у супругов, которые заново влюбились друг в друга после тридцати лет совместной жизни, ставшей неспокойной из-за взаимного непонимания. Такие редкие свидетельства показывают мне, что я не ошиблась в потенциальном влиянии этой книги.

Моей ошибкой было считать, что понимание нетипичных может быть приоритетом нормально мыслящих. Подобную ошибку повторяют и многие сверхэффективные. Они мечтают, что их наконец поймут нейротипичные, но в большинстве случаев напрасно. Они тратят много энергии на то, чтобы объяснить, кто они такие, как они функционируют, а в ответ получают: «Но эта книга — всего лишь коммерческий ход. В ней говорится о том, что ты хочешь услышать. Все могут узнать себя в ней». Это совершенно неверно, но, как правило, быстро завершает дискуссии и сеет сомнения в голове сверхэффективного, который не знает, что думать по этому поводу.

Недавно я получила такое письмо от читателя:

Добрый день!

Ваша книга «*Я слишком много думаю*» помогла мне понять свои проблемы. Спасибо за такой позитивный подход. Можно попросить у вас одолжения? Мне хочется предложить моим родственникам подобную книгу,

но написанную для нормально мыслящих, что-то вроде «Человек напротив вас думает слишком много»... Конечно, содержание должно быть подстроено под них, но я знаю, что вы на это способны (нельзя, чтобы они бросили книгу на второй странице...). Надеюсь, что я не слишком много требую от вас в этом письме Деду Морозу. Еще раз спасибо и удачи с продолжением.

Симон

Я нахожу мысли многих из вас в письме Симона:

- желание, чтобы другие вас поняли;
- предчувствие, что желаемого не добиться;
- осознание, что они вполне могут «бросить книгу на второй странице»;
- наивное убеждение, что, если информация будет им понятна, этого окажется достаточно;
- скрытое понимание того, что ваша надежда такая же утопия, как и письмо Деду Морозу.

Мой ответ Симону касается и вас:

Дорогой Симон!

Спасибо за ваше письмо. Вы словно верите в Деда Мороза, когда представляете, что нормально мыслящие могут быть заинтересованы в понимании сверхэффективных! Они не бросают книгу на второй странице — они вообще ее не открывают. Их девиз гласит: «Отдельный человек должен подстраиваться под общество, а не общество под него. Возвращайся в строй, и все будет хорошо».

Вот почему я предпочитаю написать книгу, которая объяснит сверхэффективным ценности и работу мира нормально мыслящих, а не наоборот. Мы не знаем социальных кодов и совершаем оплошности. Мне интересно писать об этом. Я не уверена, что это понравится сверхэффективным, но это точно будет им полезно!

В книгах последних лет я рассказывала о моих исследованиях и открытиях. Словно разведчица, исследовательница, старшая сестра, идущая на несколько шагов впереди вас по тропинке, я постепенно передавала вам информацию. Так что, полагаю, вы уже открыли пути понимания мира нормально мыслящих из моих предыдущих работ. Я привыкла, что вы быстро воспринимаете полученную информацию, и решила, что предыдущих книг будет достаточно для того, чтобы вы смогли адаптироваться, особенно в сфере труда. Но мой опыт доказал, что вам все так же непросто понять принципы работы нейротипичных. К тому же сверхэффективные — сами узники своей системы мышления, как и нормально мыслящие — своей. Они совершают те же самые ошибки: применяют свои критерии к людям, которые думают, размышляют и действуют согласно другой парадигме.

На сегодняшний день я считаю так: книги, которые пытаются объяснить функционирование нетипичных людей нормально мыслящим, создавались в таком количестве практически напрасно, даже если это и привело к небольшому улучшению положения в школах и на предприятиях. Я терпеливо жду, когда станет понятно следующее: корпорации действительно понимают

и принимают ментальные различия людей и планируют учитывать их в своих стратегиях развития или они просто притворяются, что открыты подобным изменениям? Будущее покажет. Но только ли нейротипичные должны постараться вас понять? Просьба Симона и литература на тему нейроразнообразия несут такой посыл, и весьма настойчиво. Но в НЛП[1] советуют: «Если то, что вы делаете, не работает, меняйте. Делайте что-то другое». Действительно, когда то, что вы делаете, не работает, продолжать глупо.

Итак, я исходила из следующего рассуждения: те, кто страдает больше всего от взаимного недопонимания, — явно сверхэффективные, которые еще и в меньшинстве. Поэтому именно им нужно постараться понять других. Думаю, им нужно посмотреть на проблему с другой стороны и постараться понять коды мира нормально мыслящих, имплицитное значение, которое они упускают (нормально мыслящие не всегда его вербализируют, потому что для них оно очевидно).

У культуры нормально мыслящих свои коды, а также логика и система ценностей. Как и у всех культур, у нее есть сильные и слабые стороны, основные мифы, мудрость и абсурд. Сверхэффективные часто словно бы врезаются в мир нормально мыслящих и возмущаются из-за той верхушки айсберга, которую видят. Знать и понимать коды не значит их одобрять или принимать, но это позволит осторожно пробираться по миру нейротипичных, не натыкаясь на рифы непонимания. Это позволит также обогатиться, узнав о новых способах мышления, взять хорошее и отпустить все остальное. Некоторые аспекты мира нормально мыслящих

[1] Нейролингвистическое программирование.

заслуживают того, чтобы принять их. И если некоторые предложенные мной вещи вам не понравятся, то, по крайней мере, вы лучше поймете, что бы хотели изменить в нынешнем мире.

Я сверхэффективная. Сожалею, что не сказала об этом ясно и четко при написании книги «*Я слишком много думаю*». Мне хотелось оставаться нейтральной, и я не предполагала, что это будет иметь такое значение после выхода книги. Я верила, что моим читателям будет очевидно, что я не смогла бы так хорошо их понимать, если бы не думала так же, как они. Но многие мне писали, что для «нормально мыслящей» я проделала впечатляющую работу. Ваше незаслуженное мной восхищение очень смущало меня, но намного позже я осознала масштаб непреднамеренного обмана: мой псевдонейтралитет заставил вас думать, как и Симона, что нормально мыслящий может полностью вас понять. Хуже того — что он может хотеть узнать вас получше. К несчастью, на сегодняшний день я убедилась, что это не так. Эта книга поможет понять, почему я пишу об этом.

Будучи сверхэффективной с самого начала, я тоже не имела кодов и имплицитных знаний, о которых теперь расскажу. Я даже сейчас не уверена, что все поняла! Но я не считаю, что нормально мыслящие смогут вам лучше объяснить то, что очевидно для них, или то, что они понимают неосознанно. В очередной раз я отправилась в разведку. Этот поиск понимания принес большое удовольствие, стал настоящей охотой за сокровищами. Я переходила от сюрприза к сюрпризу. Я собрала много занимательной информации. И теперь могу поделиться своими наблюдениями, открытиями и выводами. Я собрала и структурировала все находки

в форме понятной системы мышления, которая, как мне кажется, хорошо отражает нейротипичную логику.

В НЛП считается, что коммуницировать — значит встречаться с другим в его модели мира.

Именно это я и предлагаю вам сделать. Так давайте же отправимся в путешествие на планету нормально мыслящих.