

A silver teapot is pouring hot water into a white cup on a saucer. The cup is filled with tea, and a single red macaron is placed on the saucer next to the cup. The background is a light blue gradient. The text is overlaid on the image.

Как жить  
**СЧАСТЛИВО**  
С КИПЯЩИМ  
МОЗГОМ



Кристель Петиколлен

Кристель Петиколлен

**Как жить счастливо  
с кипящим мозгом**

ИГ "Весь"

2020

УДК 159.9  
ББК 88.6

**Петиколлен К.**

Как жить счастливо с кипящим мозгом / К. Петиколлен — ИГ  
"Весь", 2020

ISBN 978-5-9573-3694-5

У вас в голове пронесется сотня мыслей в минуту, вы подмечаете все, что происходит вокруг, сканируете каждую, даже ненужную мелочь, устали думать, оценивать и анализировать 24 часа в сутки? Мозг вот-вот взорвется! Благодаря книге Кристель Петиколлен, французского психолога, автора бестселлеров о психологии личности, вы узнаете, что жить счастливо с закипающим мозгом – реально! Просто и понятно, на примерах своих клиентов она объясняет, как устроен мозг сверхэффективно мыслящих людей. У них хорошая память, они подмечают каждую мелочь, способны улавливать еле заметные перемены в атмосфере вокруг, их интуиция и проницательность помогают им понять наперед, что хочет сказать или сделать собеседник. Но у этих удивительных способностей есть обратная сторона. Сверхэффективный человек испытывает постоянное напряжение от пребывания в состоянии «боевой готовности», безостановочный процесс анализа и синтеза поступающей информации мешает отключиться и полноценно отдохнуть, фокус на других людях не дает ему заметить свою одаренность и уникальность, он считает себя самозванцем, не достойным хорошей жизни. Порой он чувствует себя пришельцем с другой планеты, для которого нет места в мире обычных людей. В этой книге вы получите набор приемов, с помощью которых сможете снижать восприимчивость своих органов чувств, научитесь беззаботно проводить время в компании с разными людьми, сохраните свою работоспособность и при этом не потеряете умения полноценно отдыхать. А главное, вы перестанете чувствовать себя изгоем, поймете, что ваше восприятие мира – нормально. Вы найдете свое место в жизни, где максимально раскроете свои таланты и будете самим собой.

УДК 159.9

ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3694-5

© Петиколлен К., 2020

© ИГ "Весь", 2020

# Содержание

Введение	8
Глава 1	10
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Кристель Петиколлен

## Как жить счастливо с кипящим мозгом

© Christel Petitcollin, 2020

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО «Издательская группа «Весь», 2020

\* \* \*



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский

A stylized, handwritten signature in black ink. It features a large, flowing initial 'P' on the left, followed by a series of sharp, intersecting lines that form the rest of the name, ending in a small, wavy flourish on the right.

## Введение

Дорогие читатели, впервые я взялась за книгу-письмо, книгу-диалог, адресованную тем из вас, кто уже знаком с моими трудами. Каждый раз вы обсуждали со мной прочитанное и ждали продолжение. Работа же над этой по-своему уникальной книгой сопровождалась странными ощущениями, а еще – энтузиазмом и страхом. Безусловно, у меня есть, что вам рассказать, и надеюсь, что мои знания окажутся полезными. Но поскольку мы с вами хорошо знакомы, то я даю себе отчет в том, что вы уже многое знаете, поэтому мне будет нелегко удовлетворить ваше любопытство. Не сомневаюсь, вы будете внимательно анализировать каждый предложенный мною факт. Надеюсь, что эта книга сначала утолит ваш интерес, а потом обрушит волну еще более острых новых вопросов. Я также знаю, что она заставит вас чувствовать. И это вызов!

Появление книги «Я слишком много думаю» было (и все еще остается) необычным приключением. Я никогда не получала столько писем, сообщений, постов и комментариев, касающихся моих сочинений! После публикации этой работы мне присылали как минимум десяток откликов в неделю. В итоге из ваших ответов, мнений и вопросов сложился целый том, который имеет для меня даже большее значение, чем сама книга! Так что позвольте выразить мою благодарность: спасибо за время, которое вы уделили тому, чтобы поделиться своими впечатлениями. Я также хотела извиниться, что ответила не на все письма. Признаюсь, меня поглотило их количество: новые отодвигали старые на предыдущие странички, которые затем неведомым образом исчезали с экрана компьютера... Я до сих пор не научилась сортировать почтовые сообщения. А ведь и другие мои книги также вызвали внушительные потоки писем. И хотя я читаю все сообщения, не всегда могу на них откликнуться. Это расстраивает не только вас, но и меня!

Вы с энтузиазмом, теплотой и любовью выражали свою искреннюю радость и благодарность. Но были письма и о боли: «После всех этих ужасных лет наконец я понимаю, кто я!» Меня глубоко трогали фразы типа: «Вы остановили меня на пути к самоубийству!» Вы делились со мной своим опытом, жизненными уроками и выводами, укладывая все это в многостраничные рассуждения, и в конце концов... забросали меня вопросами.

Во время консультаций мы вместе опирались на содержание книги «Я слишком много думаю» как на фундамент, дающий возможность понять себя и в дальнейшем исследовать свои ментальные механизмы. Нам удавалось строить гипотезы, проверять их или опровергать. Вы проявляли креативность, удивляли меня и поражали своим умением конструктивно использовать открытия о самих себе. Одним словом, я должна признаться: мне бесконечно приятно работать с вами и продолжать углубляться в знания о работе вашего мозга!

Иногда меня спрашивали, насколько правомерны мои выводы о ментальной эффективности человека. От меня ждали рассказов о вскрытии мозга, о том, что я нашла некий нейрон, ген или цепочку ДНК. Этим людям был нужен абсолютный тест, доказывающий, что именно они обладают подобными способностями. Случалось, на меня смотрели с недоверием: как после нескольких слов и фраз я могла понять, чем мышление одних отличалось от мышления других? Действительно, это трудно объяснить, но уже по первым услышанным мною высказываниям по поводу мыслей или идей, перепрыгивающим одна на другую, подобно мячику пинг-понга, открывалась вся «картинка». Я часто оказывалась в роли ботаника с желудем в руке, стоящим лицом к лицу с человеком, желающим увидеть доказательства, что этот желудь упал с дуба.

Итак, какое право я имею касаться этой темы? Будьте покойны: никакого! И благодаря этому я могу говорить о данном вопросе в особом ключе. Моя специальность – коммуникации и внутреннее развитие человека. Я учила вас, опираясь в первую очередь на личный контакт, не беря во внимание какие бы то ни было патологии. Работая над книгой, я много

слушала, наблюдала, записывала полученные данные и документировала их, затем тщательно анализировала, распределяла по группам, сопоставляла и, наконец, обобщала. При этом не было предпринято ни одной попытки как-то управлять ответами моих собеседников. Социологи называют подобный процесс сбора информации «качественной дискуссией». Вот уже двадцать лет я провожу время за такими качественными дискуссиями! В действительности это вы написали книгу «Я слишком много думаю», поэтому-то и узнаете себя на каждой странице.

И в этот раз я слушала вас, наблюдала за вами, задавала вопросы. Я постаралась изучить многочисленные письма, выслушать разного рода высказывания, понять проблемы и рассмотреть вместе с вами варианты их решения. Я много записывала. Большая часть этой новой книги принадлежит вам – она собрана воедино благодаря вашему активному сотрудничеству и энтузиазму. Спасибо вам всем за ценнейший вклад в эту новую работу.

Может быть, звучит парадоксально, но, несмотря на то что данная книга состоит в основном из ваших мыслей, я надеюсь вас удивить и предложить источник для новых размышлений! В этот раз я проведу вас по другим дорогам – не тем, что были проложены в прочитанных мною исследованиях о сверходаренности. Я могу предложить много тем: «Аутизм», «Потерянный близнец», «Шаманство», «Квантовая физика», «Шимпанзе»... Советую также прочитать работы, отмеченные в библиографии к книге. Из них вы сможете узнать больше о предложенных мною контекстах. Я также отвечу на сотни вопросов, которые вы сами забываете себе задавать – о вашей гиперэмоциональности, об отношениях с коллегами и близкими людьми, о деньгах, о ваших обязанностях, о стремлении к взаимности в человеческих отношениях... Как всегда, я выстроила логический и последовательный путь от одной страницы к другой, прошу принять его и следовать за мной. Не сомневаюсь, что некоторые из вас будут испытывать соблазн читать страницы по диагонали!

Я благодарю за доверие всех тех, кто держит эту книгу в руках. Мне столько всего нужно вам рассказать, так что не будем терять время. В путь!

## **Глава 1**

### **Анализ ваших писем**

*Мадам Петиколлен, возможность написать вам лично – честь для меня. Я думала, что это невозможно, но, найдя информацию о вас, с радостью убедилась, что это не так.*

*Летом 2012 года в одном известном книжном магазине мне порекомендовали список книг, среди которых я нашла вашу – «Я слишком много думаю». Мне двадцать четыре года, и с самого детства мне только и говорят: «Ты слишком много думаешь». Каждый раз, слыша эту фразу, у меня возникает ощущение, что меня никто не понимает, я тут же начинаю сомневаться в собственных умственных способностях...*

*Развлечения ради, я купила вашу книгу, и она захватила меня. Я прочитала ее за неделю! Для меня это стало открытием... Чем больше я вчитывалась, тем сильнее складывалось впечатление, что вы обращаетесь лично ко мне. Невероятно. Я рассказала о книге знакомым, радуясь, что могу поведать о «захватывающем разуме», как вы это называете, сверхэффективности мозга. Те мои друзья, кому свойственно глубоко размышлять и анализировать себя, нашли книгу интересной и во многом полезной. Те же, кто привык жить и думать приземленно, лишь сказали: «Эта книга вроде гороскопа, она построена так, чтобы ты могла однажды почувствовать какое-то озарение. Ты уверена, что это не секта?»*

*Представляю, как вы улыбаетесь, читая эти строки...*

*Буду краткой. В течение многих месяцев я пыталась убедить себя признать ту черту характера, от которой раньше пыталась избавиться (к тому же у меня все равно это плохо получалось). Казалось, словно я живу на другой планете и внезапно нашла сородича.*

*В свете всех этих неудач я спрашиваю себя, может быть, я была слишком воодушевлена, ведь когда пытаюсь поговорить об этом, некоторые люди мне отвечают: «Ах, но ты же знаешь, что я тоже думаю без остановки, и иногда мне хочется все это прекратить!»*

*В итоге у меня сложились три гипотезы:*

*возможно, я плохо объясняю свою теорию;*

*возможно, те, с кем я говорила, обладают сверхэффективным мозгом (в чем я сомневаюсь, потому что их очень много...);*

*возможно, дело просто во мне – я узнала себя в вашей книге потому, что неправильно ее поняла...*

*Я хотела сказать вам еще кое-что. Объявив себя сверхэффективной, я испытывала облегчение, осознавая, что я не одна такая, но при этом стала переоценивать собственные интеллектуальные способности, которые часто мне мешают. У меня появилась некоторая склонность смотреть на людей свысока. Я стараюсь побороть этот недостаток, однако мне не удается сохранять холодный рассудок. Я вовсе не задираю нос, не думайте, совсем наоборот, я очень щедрый человек и альтруист, забочусь (даже чересчур) о счастье других. И в то же время, когда я говорю о своем высокомерии, я имею в виду, что как бы «выталкиваю» из своей жизни всех недалеких*

людей. Я окружаю себя теми, кто обладает выдающимися умственными способностями (независимо от уровня их образования). Иногда я думаю, что пришло время перестать дружить с некоторыми людьми, они никогда не поймут то, что я пытаюсь объяснить (поверьте, я пыталась!). У них словно бы нет «базы» для понимания меня, этой чувствительности к анализу и размышлениям о жизни. Ко всему прочему мир настолько полон интересных и заинтересованных людей, и нужно стольким обменяться...

Вот что говорит мне мое «картезианское» окружение, когда я объясняю, что мне удалось открыть для себя: «Вау! Да ты крупно подседа! Наверное, ты до сих пор не можешь остыть от юношеских рейв-вечеринок! Это же все чистой воды воззрения хиппи, подумай о последствиях!

Спасибо, ребята!

Ну вот, меня принимают за безумную, и я понемногу прячусь в раковину, как улитка, считая, что они правы. Но все это было до того, как я прочитала вашу книгу. Сейчас я чувствую себя намного круче этих посредственных людей.

Вы пишете о сверходаренности, о повышенном уровне интеллекта... С детства мне говорили, что я «особенная», «очень умная». Однажды я посмотрела вопросы теста IQ, и мой запал моментально исчез – я оказалась перед стеной: мне хотелось разбить себе башку!

Этот тест, как вы знаете, состоит из вопросов по логике, философии и задач по математике! Вот только для меня все, что связано с логикой, анализом и цифрами – больная тема (у меня жуткие проблемы с математикой, в обычной жизни я не умею считать, правда). Увидев этот знаменитый тест на IQ, я сказала себе: «Так что значит быть умным на их взгляд??? Ладно, значит, я такой не являюсь...»

Я была раздражена, потому что в душе всегда знала, что во мне есть что-то особенное.

Вот что заставило меня так полагать:

Я действительно все время думаю, я задаю вопросы из разных областей жизни, с утра до вечера. Это как если бы я открыла бескрайнее множество окон в интернете одновременно. Иногда я раздражаю саму себя такими мыслями.

Я испытываю настоящую эмпатию к окружающим. Когда люди рассказывают мне о своих несчастьях, я ощущаю какой-то узел в области солнечного сплетения, словно речь идет о моих собственных трудностях. Иногда, возвращаясь домой, я часами размышляю над решением проблемы, о которой мне рассказали. Хуже всего то, что иногда это волнует меня больше, чем самого рассказчика. Более того, я уверена, что способна (сама) решить эту проблему. И если я не попробую помочь этому человеку, то буду чувствовать себя действительно плохо и испытывать вину. Это похоже на чрезмерный эгоцентризм?

Когда я встречаю кого-то впервые (и даже в другой раз), я осматриваю человека с головы до пят – перехожу в состояние «сканера», задаю себе смехотворные вопросы вроде: «Хм, у нее загорелые руки, она ездила отдыхать? Сейчас март, а в марте у нас не загорим! У нее, видимо, есть деньги, чтобы оплатить солнечный отпуск... или хороший крем. И почему на пальце виден след от кольца? Парень не понравился? Кольцо было результатом флирта или брака? Почему они расстались? Она может быть

*и вдовой... В противном случае, кто кого бросил? Почему? Как она пережила разрыв?» И все это пронесится в голове за одну минуту, пока я вежливо пожимаю ей руку и представляюсь.*

*И это лишь один пример из сотен. Иногда подобные вопросы так меня перегружают, что мне хочется крикнуть другой себе: «Перестань! Я больше не могу, я устала от всего этого!» С тех пор, как прочитала вашу книгу, я добилась большого прогресса. Я учусь управлять своими эмоциями, иначе сошла бы с ума.*

...

*Мадам Петиколлен, спасибо, что прочитали мой «роман». Мне очень приятно излить душу человеку, который действительно может помочь.*

*Желаю вам успехов и еще раз благодарю за время, потраченное на чтение моего письма.*

*С наилучшими пожеланиями,*

**Амели**

Слова Амели отражают содержание многих ваших посланий и в целом подводят итог тому, о чем вы мне рассказывали. Возможно, вы поведали мне то же самое, не так ли? Должна признаться, что это письмо сравнительно небольшого – среднего – объема. Теперь вы понимаете, почему я не успевала отвечать всем вам! Иногда вы искренне признаете: «Поймите, что, учитывая мою проблему, я не могу сократить свое сообщение до пяти строк» или «После прочтения вашей книги я слишком много рассуждаю... Приношу тысячи извинений, я обещал себе не писать эпопею, поскольку знаю, что вы наверняка прочитали уже много подобного... Поэтому останавливаюсь!» Но некоторые письма состояли из более десятка страниц, и, честно говоря, это уже чересчур, особенно когда автор делает заключение типа: «Не знаю, ответите ли вы или даже прочитаете это письмо, но все равно приятно излить свои переживания на бумагу».

Иногда вы ввергали меня в отчаяние. Например, только лишь начав читать книгу, вы тут же писали мне письма с тысячью вопросов, на которые я отвечала в последующих главах. Себастьян поставил рекорд: он написал через час после того, как взял книгу в руки, упомянув, что снова обратится ко мне, когда дойдет до последней главы. Мне казалось также, что некоторые прочитали книгу слишком быстро, возможно по диагонали, как привыкли, несмотря на просьбу уважительно отнестись к выстроенному мною логическому и последовательному курсу повествования. Это ощущается в полном непонимании концепта «сверх-эффективность». Кроме того, у меня была возможность познакомиться с некой легкой паранойей нескольких моих читателей, особенно в чатах Facebook. Был ряд запоминающихся столкновений, которые можно было бы встретить с улыбкой, если не знать, что за ними стоит сверхчувствительность людей, их боль. Скорость, с которой некоторые из вас стали меня идеализировать, а потом ненавидеть, впечатляет! В целом же, я считаю, что наше общение было невероятно искренним и эффективным. Мне действительно очень приятно читать ваши письма, слушать вас, встречаться с вами во время конференций. Спасибо за щедрость, доброту, радость жизни и счастье. Мне повезло иметь таких читателей.

Следующее письмо также является неким резюме, включающим в себя чувства и переживания читателей, познакомившихся с книгой «Я слишком много думаю».

*Кристель, надеюсь, все у вас хорошо. Я бы хотела поделиться с вами одной СМС, которую прислала моя подруга: «Я безмерно благодарю тебя... и одновременно „ненавижу“ (!) за то, что посоветовала прочитать книгу „Я слишком много думаю“. Это богатый опыт, но в то же время... весьма*

*травмирующий. Я много плакала над некоторыми абзацами... Все же итог позитивный, поэтому СПАСИБО:».*

*Желаю прекрасного лета!*

**Александра**

Чаще всего вы беретесь за чтение этой книги по двум причинам:

- вам ее посоветовали или подарили друзья;
- она случайно попала вам в руки (об этом вы упоминали в своих длинных сообщениях).

Кажется, что к книге вас привели определенные обстоятельства ровно тогда, когда она была особенно вам необходима. Мне нравится такое стечение обстоятельств!

Уже не первый раз вы пишете, что ваш врач или психотерапевт посоветовал, или даже прописал вам эту книгу. Мне нужно поблагодарить этих специалистов за доверие, похоже, они свободны от предрассудков. Я горда тем, что сегодня моя работа считается средством терапии.

Как и у подруги Александры, эта книга вызвала и у вас сильные эмоции. Вы много смеялись и плакали, перемежая боль с облегчением, радость с гневом. Книга стала для вас потрясением, к счастью, позитивным. Для кого-то она стала спасательным кругом, который вы успели поймать, когда были уверены, что идете ко дну. Вы писали, что книга спасла от самоубийства или безумия. Я так рада, что смогла помочь! Ваша благодарность согревает мне душу.

Многие из вас узнавали себя с первой до последней строки книги. И этот процесс взаимопроникновения действительно впечатляет. Вы говорите, что никто и никогда так хорошо не понимал вас и так точно не характеризовал. Некоторых даже смущала подобная прозрачность. Были люди, которые утверждали, что ряд моментов был абсолютно про них, а вот другие... – им не свойственны. С притворным удивлением я спрашивала: «Да? И когда же вы себя не узнали?» Ответ универсален, и, как правило, вызывает улыбку: в действительности человек видел **себя** во всей книге, с начала до конца, **кроме** тех аспектов, которые касались интеллекта! Именно это представляло главную проблему. Значит, нужно углубиться в вопросы сверхэффективности.

Некоторые читатели очень осторожно признавались мне в своем экстрасенсорном опыте, испытывая облегчение от того, что могут с кем-то свободно об этом говорить.

*Кароль написала:*

*«Я бы хотела обратить ваше внимание на страницу, где идет речь о мистическом опыте. Вы говорите, что не хотите глубоко погружаться в эту тему, но уверяю вас, для меня это очень важно: ясновидение, общение с природой, предчувствия, восприятие ауры, созерцание энергии в небе (не важно, голубое оно или серое), физическое ощущение некоего присутствия, воспоминания о прежних жизнях (особенно связанные с периодом Древнего Египта). Спасибо, что коснулись этой темы. Все это правда, которую я не могу отрицать, это часть моей реальности. Именно медиумы однажды помогли мне – не психологи и психиатры, которые говорят, что у вас галлюцинации или другие патологии, типа нарциссизма. Для меня все это связано с работой мозга (я знаю о конференции Джилл Болт Тейлор)».*

Вы не обошли вниманием и тему гиперестезии, рассказывали, как она проявлялась в вашей жизни. Вы рассматривали этот аспект с позитивной точки зрения, рассказывая о своих чувственных переживаниях, связанных с сенсорными способностями. Негативные проявления гиперестезии, судя по всему, приводили вас к стрессу и плохому самочувствию, причины которого были непонятны окружающим, считавшим вас занудой. Вы поэтично рассказали о синестезии. Некоторые говорили о способности чувствовать статическое электричество в атмо-

сфере и ощущать облегчение, приносимое воздухом, наполненным после дождя отрицательными ионами. Многие спрашивали меня, может ли гиперестезия объяснить сверхчувствительность к электрическим и электромагнитным волнам, WiFi или мобильным телефонам. Думаю, что да, для меня это очевидно, однако я не могу предложить научного объяснения этому.

В книге мы вернемся к разговору о низкой самооценке, тому, что вы испытываете трудности в любви, в профессиональной сфере, да и вообще в социуме. Вы задали мне множество вопросов, и у меня есть на них ответы.

В числе ваших позитивных впечатлений мне попались две «ложки дегтя»: то, как реагируют на книгу «нормально мыслящие» люди, и то, как вы взаимодействуете с манипуляторами.

Что касается «нормально мыслящих», многие из вас признавались, что теперь узнали, как эти люди думают, и это помогло вам выстраивать с ними отношения. Однако некоторые сочли мои рассуждения о «нормальности» порочащими и даже шокирующими. Это меня удивляет. Я не собиралась никого принижать. Название «нормально мыслящие» выражает только концепт «нормального» мышления, то есть нормы. Аутисты называют «нормальных» людей нейротипичными. Я знаю о способности некоторых людей придирается к определенным словам. Если название «нормально мыслящие» имеет для вас пренебрежительную коннотацию, используйте термин «нейротипичный». Я лишь даю вам ключ к пониманию себя и «нормально мыслящих». Надеюсь, что в ответ «нормально мыслящие» будут рады наконец получить полное представление о сверхэффективных. Но, к великому моему сожалению, этого пока не происходит.

*Амели пишет:*

*«Те мои друзья, кому свойственно глубоко размышлять и анализировать себя, нашли книгу интересной и во многом полезной. Те же, кто привык жить и думать приземленно, лишь сказали: „Эта книга вроде гороскопа, она построена так, чтобы ты могла однажды почувствовать какое-то озарение. Ты уверена, что это не секта?“ Представляю, как вы улыбаетесь, читая эти строки...»*

Нет, я не улыбалась! Так же, как и Амели, Ксавье рассказал мне о своем разочаровании по поводу реакции нормально мыслящих людей на эту книгу. Он сказал: *«Я сразу понимаю, имею я дело с сверхэффективным или нормально мыслящим человеком: достаточно просто заговорить о вашей книге! Если это кто-то из сверхэффективных, он забрасывает меня вопросами. Эта тема его вдохновляет. Если это нормально мыслящий, то в разговоре повисает ледяная тишина и, если получается, он меняет тему»*. Некоторые матери и супруги, считавшие себя «нормальными», признались мне, что, прочитав книгу, узнали в ней своих детей или мужей. Они спросили у меня, как с ними справляться! Два нормально мыслящих мужа, влюбленных в своих сверхэффективных супругов, написали мне, что я сделала им больно. До этого они восхищались стремлением к постоянному поиску, искрой, нежностью и умом своих сверхэффективных жен и стоически выносили их гиперэмоциональность, сомнения и резкие смены настроения. Они расстроились, прочитав в моей книге, что сверхэффективный человек может заскучать со своим нормально мыслящим партнером. Мне так жаль, учитывая, что в их случае это скорее всего несправедливо. Их попытка прочитать книгу «Я думаю слишком много», чтобы понять своего сверхэффективного партнера, доказывает, что они открыты в своем желании узнать больше. Учитывая силу их любви, я считаю, что в данном случае нормальность должна быть скорее источником стабильности и покоя, чем скуки для их супругов. Надеюсь, что за прочтением моей книги последует конструктивная дискуссия, которая поможет им сбалансировать отношения, а не ограничивать их!

Все, что вы мне рассказали о реакции «нормально мыслящих» людей, сводится к одному: мало кто из них прочитал эту книгу. Мало кто понял, что она дает им ключ к пониманию близ-

кого человека, являющегося сверхэффективным. В большинстве случаев «нормальные» проявили безразличие или даже презрение. Гороскопы, секты, книги по демагогии – это модно. Параллельно с ними проводятся сотни исследований, посвященных биполярности, гиперактивности, вниманию. Сегодня эти темы звучат так часто, что начинают терять смысл. А многочисленные статьи о сверходаренности, сверхчувствительности, гипермотивированности и так далее! Некоторые из них либо напичканы банальностями, либо открывают «двери» так широко, что вызывают ощущение передозировки и тошноты.

Тема сверхэффективности в наши дни становится настолько волнующей, что ее даже окрестили пошлым словечком «мода». Неврология как наука ничего не доказала на уровне работы мозга, а понятия о правом и левом полушариях устарели... В то же время между дислексией и другими «дис», аутистами и сверходаренными остается «ничейная земля»: не было установлено никакой взаимосвязи, способной дать сверхэффективным людям понятную картину о том, кем они являются. Зато заявления о патологиях процветают. Хуже того, из-за терминов типа синдрома гиперактивности, нехватки внимания или биполярности вы сталкиваетесь как с непонятными сверхэффективными людьми, так и манипуляторами, которые благодаря этим ярлыкам получили новый способ вредить, оставаясь безнаказанными. Вкратце, вы, как всегда, имеете дело с осколками зеркала, из которых состоит калейдоскоп. Зеркало во весь рост появится не скоро! Это основная проблема исследования гиперспециализации левого полушария мозга.

И, наконец, самый драматичный аспект, содержащийся в ваших письмах и отлично изложенный еще в одном послании Амели, которым я с вами еще не поделилась:

*«Я считаю, что эту тему можно обсуждать часами, поскольку количество нюансов и деталей бесконечно. Часть вашей книги, шокировавшая меня больше всего, касается людей с нарциссистскими извращениями. Вы упрямо повторяли, что эти люди злы и не в состоянии поменяться. У меня такое впечатление, что вы устроили масштабную охоту на ведьм. Я также не понимаю, почему есть столько желающих показывать на этих людей пальцем. Мы все созданы по одному образу, так же, как Джилл Болт Тейлор, никто не защищен от внезапных изменений, которые перевернут с ног на голову наши привычки и восприятие жизни. Поэтому объясните мне, в чем именно эти люди могут быть такими жестокими и опасными. Скорее всего, что они могут находить удовольствие в своей воображаемой силе или превосходстве, но не думаю, что они счастливы в таком состоянии, тем более если осознают это. Вот почему я никогда не соглашусь, что другой человек может быть злым по собственному желанию. Каждый день я сталкиваюсь с людьми, поведение которых меня ранит, расстраивает или раздражает. Но в игре под названием „жизнь“ столько условий (о миллиардах которых, я думаю, мы и понятия не имеем), например, образование, культура, разного рода травмы (!!!), генетика, страх, отношения с окружающими и с собой, знания и незнания, желания, сложности – все и ничто одновременно. Невозможно сказать об этом одним словом! И да, подтверждаю, что в моих глазах вы „злая“ (в кавычках, потому что не считаю вас по-настоящему злобной), потому что намекаете, будто могут существовать такие злые люди. В голове не укладывается, как вы можете так легко выносить суждение и так мало понимать. Мои слова звучат довольно жестко, но меня убивает ваша инфантильность и категоричность. Например, в своей книге вы говорите: „Сверхэффективный мозг будет несчастен, если он будет злобным, но, будучи абсолютно несчастным, он не станет злобным. Манипуляторы злы и даже жестоки. Они рады быть такими, и это их вовсе не тревожит“.*

*Таким образом, следуя вашим утверждениям, сверхэффективные люди очень милые, нуждающиеся в защите от нарциссов, которые на них нападают? Клянусь, я совсем вас не понимаю, и эти мысли меня ошеломили. Сама я часто кажусь себе „злой“, жесткой и властной, я умею привести человека в замешательство и добиться своего, но я всякий раз я отдаю себе отчет в своих действиях и горько сожалею. Я и понимаю, что это такой способ защиты, такая грубая броня. Но, думаю, не у всех людей, живущих в нашем мире, есть способность и возможность, как у меня, проанализировать собственное поведение...*

*Ну вот! Все равно благодарю вас за всю проделанную работу =)!  
С уважением...»*

Я уже говорила, что моя специальность – коммуникации, поэтому я много изучала людей, не индивидуально, как это обычно делает психология, а во взаимоотношениях. Именно во взаимодействии с манипуляторами четко вырисовывается профиль сверхэффективных: столько благосклонности, доброты, желания понять, стойкости нет ни у кого, и это удивительно! Но что можно сказать, когда эта доброжелательность становится ограниченной? Амели – юная девушка, ей двадцать четыре года. У нее есть целая жизнь, чтобы понять, кто из нас двоих прав. Дорогая Амели, я так легко «осуждаю» манипуляторов, потому что уже двадцать лет (почти столько, сколько вам) работаю с их жертвами, и я отлично знаю этих мрачных типов. И снова желудь в моей руке говорит, что я злая, потому что утверждаю, что он упал с дуба. Я не написала Амели ответное письмо. Но я очень боюсь за нее. У девушки есть немало предпосылок к тому, чтобы стать следующей жертвой этих хищников, возможно даже очень многих.

## **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.