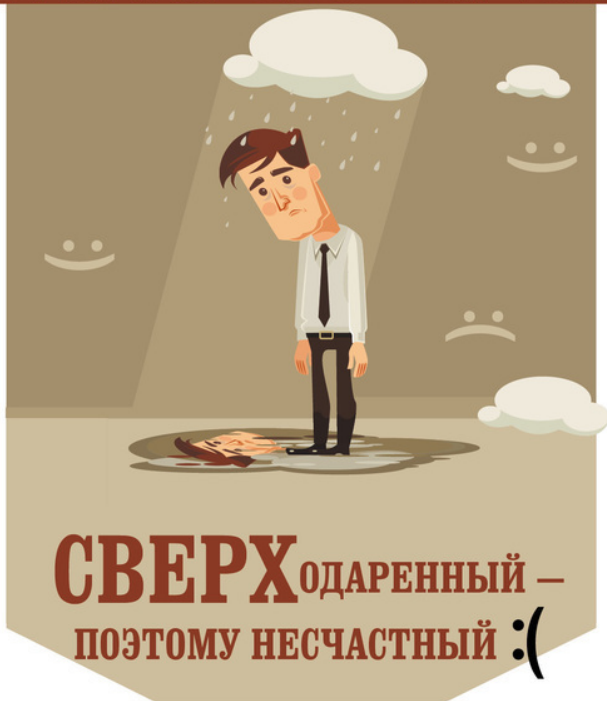


ПСИХОЛОГИЯ. СОВЕТЫ МАСТЕРА

Жанна Сию-Фашен



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ

# **Жанна Сию-Фашен Сверходаренный – поэтому несчастный :( Как использовать свой потенциал Серия «Психология. Советы мастера»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24868048](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24868048)*

*Сверходаренный – поэтому несчастный :( Как использовать свой  
потенциал: АСТ; Москва; 2017  
ISBN 978-5-17-103780-2*

## **Аннотация**

Вы чувствуете себя слишком ранимым, вас легко обидеть? Вам кажется, что друзья и родные вас не понимают, а может даже считают «странным»? Вам сложно выстроить отношения, и вы часто впадаете в депрессию? У вас масса идей, но вы не можете их реализовать? Работать вам скучно, потому что вы не можете реализовать весь свой потенциал? Вас ждет открытие: вы – сверходаренный человек! В своей книге практикующий психолог, автор бестселлеров, которыми зачитывается Франция, Жанна Сию-Фашен утверждает, что большинство ваших проблем – это результат вашей сверходаренности! Никто никогда не говорил вам об этом, и вы не знаете, как использовать свой высокий

потенциал. Вы страдаете, а ведь могли бы добиться невероятного успеха! Эта книга научит вас управлять своей сверходаренностью. Читайте, и вы поймете, как избавиться от боли и страданий и полностью реализовать таланты, которыми наградила вас природа. Книга будет полезна всем сверходаренным людям от 3 до 99 лет! А также их родителям, учителям и друзьям.

# Содержание

Слово к читателям	6
Глава 1. Что означает быть сверходаренным?	12
Сверходаренный – кто ты?	12
Какие названия одаренности вы можете встретить	19
Сверходаренность – что мы сегодня о ней знаем?	22
Тайны мозга, или Что полезного говорят нейробиологи	24
Сверходаренный мозг: гиперактивность и буря в голове	28
Зависимость от ситуации	32
Ушел в себя, вышел из себя: корни конфликтов	34
Где я на глобусе мозга?	36
Путем интуиции: я сам не знаю, как меня озарило	39
Не властен над словами: почему сверходаренным людям трудно выражать свои мысли	41
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# **Жанна Сию-Фашен Сверходаренный – поэтому несчастный: (Как использовать свой потенциал**

**Jeanne Siaud-Facchin**

**TROP INTELLIGENT POUR ETRE HEUREUX?  
L'ADULTE SURDOUÉ**

© Odile Jacob, 2008

© Харханов Е., перевод на русский язык, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

# Слово к читателям

Дорогие читатели!

Я рада, что мы снова вместе. Вы так тепло и внимательно встретили мою предыдущую книгу *«Сверходаренный ребенок»*, что теперь я чувствую двойную ответственность за свою новую работу. От души надеюсь, что она будет вам так же полезна и интересна, как и предшествующая. Я работала над новой книгой, вдохновляясь вашими нетерпеливыми вопросами, и знала, что ее ждут сотни и тысячи людей. В этой книге отражен не только мой личный опыт и многочисленные встречи со сверходаренными людьми, но и новейшие научные исследования в данной области.

Для тех, кто не читал мою первую книгу, небольшое пояснение. Разумеется, для каждого родителя его ребенок – совершенно неповторимый, уникальный и особенный, предмет гордости, но в то же время постоянных забот и волнения. Однако существует особая категория детей, которые от природы наделены необычными талантами, душевным складом и чертами характера. С ними не всегда легко (впрочем, а с каким ребенком легко и просто?). У них богатый внутренний мир, им бывает очень сложно общаться с окружающими, они зачастую необычно себя ведут и очень уязвимы. Под особой одаренностью подразумеваются не только явные и конкретные таланты в каких-то областях: сверходаренные

дети – это не только юные художники или музыканты, шахматисты или поэты. К этой категории относятся и дети, которые смотрят на жизнь иначе, чем мы с вами: их чувства острее и сильнее, у них необычная память и впечатлительность и, даже если о таком ребенке нельзя сказать что-то конкретное, наподобие «растет будущая звезда сцены» или «ему светит Нобелевская премия по физике», он все равно по-своему талантлив.

Поскольку именно родители, самые близкие для необычного ребенка люди, служат посредниками между ним и внешним миром, на них ложится особая нагрузка и ответственность. Как понять такого ребенка, когда он еще маленький, как воспитывать его? Об этом я рассказывала в первой книге. Но есть и другие проблемы, которые возникают по мере взросления особых детей: как помочь им наладить связь с миром и в то же время защитить их? Как родителям привить им самостоятельность, отпустить в свободное плавание, но самим при этом не превратиться в так называемых «родителей-вертолетов» – тех, кто сверх меры опекает ребенка и нависает над ним?

Теперь, на страницах своей второй книги, я слежу за сверходаренными детьми по мере их взросления, когда их особенности проявляются еще ярче и создают еще больше проблем как самим детям, так и их родителям и попечителям: как они ведут себя в детстве, затем в переломный подростковый период и вот наконец становятся взрослыми – и что

дальше? В кого превращаются эти необычные дети, развивающиеся не так, как все, когда они начинают встречать на своем пути неожиданные препятствия, глубокие разочарования, мучительные неудачи? Как им жить, этим неординарным личностям? Как справиться с излишне острым умом, который может доставить массу неприятностей? Что делать с гиперчувствительностью, которую не хочется выставлять напоказ? Как спланировать свою жизнь и при этом чувствовать себя комфортно? Возможно ли это в принципе? И если да, то как и какой ценой? По сути дела, все сводится к главному вопросу: можно ли, будучи сверходаренным, быть счастливым?

А кроме того, когда закончилось детство, а вместе с ним то самое «раннее развитие», отличающее такого ребенка от его сверстников, как ощутить свою «взрослую» сверходаренность? Как не побояться поверить в нее? Как оценить собственную жизнь и свое место во взрослом мире? Как обнаружить у себя признаки сверходаренности?

Моя новая книга адресована не только родителям необычных детей, но и самим сверходаренным взрослым. Работая над первой книгой, я адресовала ее исключительно родителям и учителям таких уникальных детей, чтобы им было легче понять друг друга. И лишь потом задумалась, что ее могут прочесть и взрослые, которые узнают в описании сверходаренных детей самих себя в прошлом. Когда книга вышла, на меня посыпались письма от взволнованных и потрясенных



взрослых читателей. Они подтвердили то, что я думала: благодаря моей книге читатели находили в себе того ребенка, который продолжал жить в их душе и которого они считали потерянным. Они вновь обретали часть своей индивидуальности, с которой когда-то не знали, как справиться, которая не встречала понимания и принятия окружающих!

Более того, теперь взрослые, некогда бывшие необычными детьми, получают возможность понять и принять самих себя, разобраться в себе. Обрести то, чего им так недоставало. Ведь у взрослых, читающих мои книги, детство и отрочество наверняка пришлось на ту эпоху, когда о сверходаренности было известно гораздо меньше – и педагогам, и психологам, не говоря уже о рядовых людях. Множество повзрослевших сверходаренных детей в некотором смысле потерялись на своем жизненном пути, утратили важную часть своего «я». Моя книга позволяет им вспомнить и переосмыслить всю свою жизнь, чтобы суметь найти в ней новый смысл и двигаться дальше. Очень может быть, что вам, если вы росли сверходаренным и необычным, трудно приходилось в детстве и нелегко живется сейчас. Я постараюсь помочь вам освоиться в мире, поскольку никогда не поздно впустить в свою жизнь гармонию!

Если вы не только сами из числа сверходаренных, но у вас уже есть свои дети, то вам важно знать, как их воспитывать и как справиться с грузом родительских обязанностей. Ведь они даются сверходаренному взрослому нелегко, осо-

бенно матери. Кроме того, я гарантирую, что, познавая своего ребенка, вы лучше поймете самих себя. Это напоминает процесс идентификации наоборот. Как известно, обычно дети пытаются подражать своим родителям, чтобы быстрее вырасти. А когда я объясняю родителям особенности поведения ребенка, они в итоге узнают себя и начинают острее чувствовать свою связь с ним. Это очень интересный и любопытный феномен, который я наблюдаю на своих консультациях «в реальном времени». Его можно назвать «путешествием во времени». Взрослый как будто пересматривает свою жизнь в ускоренном режиме, перед ним, как на экране, мелькают все пережитые события и испытанные эмоции – и при этом он получает возможность вылечить в настоящем какие-то душевные раны, полученные давно в прошлом. А значит, после такого путешествия жизнь становится лучше, ярче и гармоничнее.

Итак, моя новая книга написана об одаренных детях, но и для одаренных взрослых тоже. Нам предстоит большой путь. Для начала мы вспомним все особенности уникальных детей и поговорим о переходном подростковом периоде. Так мы сможем лучше понять взрослого, в которого превратился такой сверходаренный ребенок, и проследить весь путь его взросления. Мой опыт научил меня, что такой путь воспоминаний является наиболее эффективным для осознания своего текущего состояния. Сверходаренность настолько меняет всю нашу личность и отношение к окружающему миру, что

игнорировать ее – означает прожить жизнь зря. Мы просто не имеем на это права. Моя миссия как психолога заключается во всестороннем изучении этого явления, чтобы помочь всем, кого оно коснулось, прийти к своему личному счастью, которого они, безусловно, заслуживают.

Я рада новой встрече с вами и еще одной возможности поделиться своими знаниями. Спасибо за ваше доверие, спасибо всем моим большим и маленьким пациентам, без которых она была бы невозможна. Именно вы заставляете меня двигаться вперед, продолжать мои исследования и в итоге понимать и узнавать все больше и больше. С вами я сама становлюсь сверходаренной!

*Жанна Сио-Фашен*

# **Глава 1. Что означает быть сверходаренным?**

## **Сверходаренный – кто ты?**

Сверходаренные люди – кто они? Просто дань моде? Средства массовой информации пытаются внушить нам, что эта проблема искусственно раздута слишком нервными родителями таких детей и психологами, обеспокоенными возможностями «сверхразума». В то же время частенько говорят, будто каждый родитель хочет видеть в своем ребенке уникала и переоценивает его необычность, теша свою материнскую и отцовскую гордость. Но так ли это? И почему интерес к таким уникальным людям обострился совсем недавно?

Что же произошло? Здесь соединилось несколько факторов:

- ♦ **во всем мире возрос интерес к психологии;**
- ♦ **как следствие, широко распространились психологические консультации для детей и подростков.**

Итак, психология сделала большой скачок вперед, детей и подростков стали внимательнее изучать, и постепенно выявилась печальная закономерность: именно дети с высоким

уровнем интеллекта испытывают серьезные проблемы с учебой и чаще подвержены психологическим расстройствам. Каким? У них возникают нарушения поведения и трудности с социальной адаптацией; а это значит, что им трудно учиться и их очень трудно учить. Иногда даже и опасно, если ребенок не социализован.

Сработал и еще один фактор: **родители стали откровеннее с психологами**, они больше и охотнее рассказывают о таких проблемах и о необычности своих детей; следовательно, и родители, и психологи получают больше информации. Необычность ребенка, которую общество раньше клеймило или ставило в вину родителям (это называется «стигматизацией»), перестала быть чем-то постыдным, и теперь таким детям и родителям стараются активно помочь, а не списывать ребенка со счета как безнадежного.

Однако есть и еще один предрассудок, который упорно бытует в обществе. Принято считать, что, если ребенок (или взрослый) одаренный, ему по определению легче добиться успеха в жизни и в работе; более того, считается, что он ОБЯЗАН хорошо учиться и впоследствии преуспевать. А где завышенные ожидания – там и повышенное психологическое давление на психику, которая у сверходаренных и без того хрупка.

Каков здесь вывод? Он прост: сверходаренность – это не просто дар природы, но серьезная проблема для носителя дара и для его близких. В противоположность распростра-

ненному убеждению, уникальным людям *трудно* занять свое место в обществе и преуспеть в жизни. Запомним же основной принцип, делающий наших уникальных людей такими чувствительными и ранимыми: за сверхразвитый ум им приходится расплачиваться своей неустойчивой психикой.

**«Странная логика. Разве серьезная работа мысли и серьезные страдания могут привести к одному и тому же результату? Получается, что думать и страдать – это одно и то же?»<sup>1</sup>**

*Морис Бланишо*

Каковы основные заблуждения общества по поводу сверходаренных людей?

◆ Мы прочно ассоциируем их развитый ум с серьезными жизненными успехами.

◆ Мы путаем их теоретические знания и практические результаты.

◆ Мы не видим разницы между потенциалом их разума и его эффективностью.

◆ Мы не понимаем, что их интеллект, кажущийся нам таким полезным в реальной жизни, наоборот, зачастую служит источником страданий и причиной серьезных ошибок (сверходаренные люди умны по-своему).

◆ Мы забываем, что умение быстро усваивать, анализировать и запоминать нужную информацию само по себе не является научным знанием.

---

<sup>1</sup> *Maurice Blanchot. Le Livre à venir. Gallimard, 1959.*

◆ Мы не всегда понимаем, что сверхразвитый интеллект всегда «идет в комплекте» со сверхчувствительностью и чрезмерной эмоциональной восприимчивостью.

◆ Мы не понимаем, что сверхразум и сверхчувствительность делают его обладателя более слабым и уязвимым.

◆ Мы не догадываемся, что одаренный человек неимоверно устает от эмоционального напряжения: чтобы глубоко понять мир и нюансы человеческих отношений, ему требуется много сил, а это неизбежно отражается на психике.

Любая беседа об умственных способностях всегда порождает многочисленные поводы для споров. Прежде всего, интересно само значение этого понятия: что означает быть умным? Нас занимает и практическое применение таких способностей: какое будущее ждет умного человека? И наконец, наши личные ожидания: как я могу использовать свой ум? А если у меня ничего не получится, не ставит ли это под сомнение мои высокие умственные способности? Видите, насколько сильны все наши страхи и предрассудки, связанные с чрезмерно развитым умом.

*«Быть умной, конечно, здорово, но к этому уму всегда прилагается парочка неприятных „дополнений“, – объясняет мне сверходаренная Аврора. – Я бы с удовольствием взяла один ум без всех этих „бонусов“, ведь он правда очень нужен в повседневной жизни. Но со всем, что прикладывается к нему, жить весьма тяжело».*

## Запоминаем!

♦ Сверходаренность – это, прежде всего, один из видов умственного развития, нетипичный способ работы разума, использование различных индивидуальных познавательных ресурсов мозга.

♦ Речь идет не о **количественно большем** уме, а о **качественно другом**. Это абсолютно разные вещи!

♦ Сверходаренность – это не только высокий уровень интеллектуальных познаний, крайне развитый ум, сильно развитые навыки понимания, анализа и запоминания, но и чрезмерная чувствительность, эмоциональность и восприимчивость, напряженная работа всех пяти чувств, а также проницательность, глубина которой находится за рамками нашего понимания. Таким образом, мы получаем две стороны одной медали:

– сверходаренность – это **образ жизни**, накладывающий отпечаток на характер человека;

– сверходаренность – это непременно бьющие через край эмоции и постоянная нечеловеческая работа мозга.

## Бьем в колокола!

На сегодняшний день статистика по сверходаренным детям неутешительна: у них хромает школьная успеваемость, при этом они часто испытывают психологические проблемы, манию величия, обостренное чувство вины. Казалось бы, у



них есть все, чтобы превратить свои способности в плюсы, которые помогали бы свести к минимуму жизненные трудности. Но вместо этого у детей получаются сплошные минусы: неумение контролировать свои эмоции и многочисленные психологические проблемы. В подростковом возрасте такие нарушения порой сопровождаются более серьезными психическими заболеваниями, когда ребенку все сложнее справляться со своими особенностями.

Все эти последствия зависят от возраста, в котором у ребенка была выявлена его сверходаренность. Если ребенок растет, не зная, какой он, риск психологических проблем возрастает. Когда он повзрослеет, его характер будет основан либо на пережитых душевных травмах и ложных предвзятостях, либо на своевременно созданных защитных механизмах. Жизненный путь такого повзрослевшего сверходаренного ребенка часто извилист, переменчив и не слишком удачен.

Разумеется, некоторые сверходаренные взрослые способны наладить нормальную жизнь, найти себе занятие по душе и добиться некоторых успехов. Но, к сожалению, кроме таких более-менее счастливых существует еще множество других, запутавшихся в своей жизни и зачастую и не подозревающих о своих сверхспособностях.

*Помните: у сверходаренности всегда две стороны – интеллектуальная и эмоциональная.*

Забывая о любой из двух этих сторон личности, мы получаем неполную и искаженную картину. Сверходаренность – не выигрыш в лотерею, не божественная благодать, не особый дар, не феноменально развитый ум. Это *особый тип личности*, обладающий многочисленными интеллектуальными и эмоциональными ресурсами, которые полностью раскрываются, только если их обнаружить и понять их устройство. Только тогда получится выстроить полноценную по всем параметрам жизнь. Если не знать о своих ресурсах и тем более действовать вопреки им, то мы рискуем прожить жизнь напрасно или неудовлетворенно. А это прямой путь к социальной неприспособленности и другим серьезным психологическим проблемам.

**«Счастье – это на самом деле не что иное, как использование своих способностей на 100 %».**

***Михай Чиксентмихайи***

# Какие названия одаренности вы можете встретить

Перечислю несколько названий, которые могут вам встретиться применительно к одаренности. Я не буду глубоко вдаваться в сложную научную терминологию и ее историю, однако важно, чтобы вы запомнили основные варианты. Дело в том, что разные психологи, педагоги и другие специалисты пользуются разными терминами, хотя и стараются прийти к единому знаменателю. А уж если вы начнете искать материалы о сверходаренных детях в средствах массовой информации, там вас ожидает еще большая путаница.

Итак, сверходаренных детей могут называть: детьми с опережением развития и маленькими вундеркиндами, то есть «чудо-детьми». И то и другое не совсем точно: дело ведь не в том, что ребенок опережает сверстников и успел быстрее сформироваться психически и интеллектуально, чем они. Помните: мы не на соревнованиях и ни с кем не состязаемся. Ну а в определении «чудо-ребенок» или «вундеркинд» есть оттенок цирковой диковины; подразумевается, что такой ребенок вырастет и утратит свои особенности. Так что и это название неточное.

А как насчет расхожего выражения «дети с высоким Ай-

Кью»<sup>2</sup>? Да, у сверходаренных детей этот коэффициент высок. Но сверходаренность с ее тонкими эмоциональными нюансами и психологическими проблемами нельзя свести к такому сухому определению.

В последнее время среди специалистов все-таки устоялся термин «сверходаренность». Им мы и будем пользоваться на страницах этой книги. Но не забывайте, что, если вы слышали выражения «вундеркинд» или «человек с высоким IQ», это тоже может означать сверходаренность в устах говорящего.

Родители и дети не всегда и не сразу готовы принять определение «сверходаренный». Почему так получается? Родителям обычно сложно понять, что их ребенок одарен, ведь он может никак не выделяться среди своих сверстников ни в учебе, ни в общем развитии. Ребенку также непросто объяснить, что он обладает неким сверхразумом, когда это никак не соответствует ни его собственным представлениям о своих способностях, ни его оценке со стороны окружающих. В итоге ему становится сложно жить с этим чувством, при этом родители страдают от его несоответствия «стандартным» параметрам. У них просто язык не поворачивается называть его сверходаренным, ведь тогда все начнут бросать на него косые взгляды. И как тогда рассказать, в чем заключается его реальная особенность, и объяснить, что это «не то, о чем они подумали»? Родителям тяжело использовать этот тер-

---

<sup>2</sup> IQ – коэффициент умственного развития.

мин еще и потому, что они при этом как бы хвастаются своим ребенком и выставляют напоказ его сверхспособности.

Еще сложнее свыкнуться с определением «сверходаренный» взрослым, к которым оно подходит. Даже те, кто способны принять свою жизнь такой, какая она есть, со всеми ее хорошими и плохими сторонами, или даже считают себя кое-чего добившимися в ней, смущаются от этого определения: я – сверходаренный? Да это вообще ни имеет ко мне никакого отношения, иначе моя жизнь была бы совершенно другой!

Наконец, сверходаренных людей, как детей, так и взрослых, часто называют просто чудаками. Иногда это звучит благожелательно, но чаще всего не очень. Как бы там ни было, если вы родитель особенного ребенка или сами – выросший сверходаренный ребенок, будьте готовы услышать и такое название.

# **Сверходаренность – что мы сегодня о ней знаем?**

В последнее время появилось много научных трудов и исследований на тему сверхдаренности; интересы и потребности сверхдаренных людей стали учитываться и на государственном уровне. Во-первых, стало понятно, что при правильном подходе они – своего рода национальное достояние, потому что способны на многое, непосильное для обычных людей. Во-вторых – что их можно и нужно встраивать в общество, а не отвергать.

А потому ученые все внимательнее изучают сверхдаренных детей, в сфере образования разрабатывают особые методы обучения для них. Но процесс идет медленно, и поэтому до сих пор хватает и недостаточно знающих психологов и педагогов, и обеспокоенных родителей, которые не понимают, почему их ребенок не такой, как все.

Основными открытиями в изучении сверхдаренности мы обязаны нейробиологам. Они сумели наглядно показать то, что невозможно было увидеть и понять раньше: магнитно-резонансная томография (МРТ) показывает работу мозга в реальном времени. Мы видим, какие участки мозга отвечают за выполнение конкретных задач. А значит, у нас есть шанс понять, в чем мышление сверхдаренных людей отличается от обычного. Эти данные подтвердили то, что пред-

полагалось и раньше: сознание и, как следствие, поведение сверходаренных детей устроено иначе. Они иначе обучаются, иначе ведут себя со взрослыми и сверстниками. И потому, параллельно научному прогрессу и благодаря ему, важнее всего ответить на самый актуальный вопрос: как им помочь? Ответ на него интересует не только их самих, но и всех, кто их окружает, обучает и воспитывает. Наша задача сейчас – научиться оказывать конкретную помощь сверходаренным в контексте их среды и окружения. Я всецело за научные исследования, но твердо уверена: наука должна стоять на службе людям. Поэтому на страницах данной книги не будет сухих теорий и выкладок, не будет рассказов об экспериментах с участием сверходаренных людей. Я всецело сосредоточилась на практической стороне дела. Чтобы вам было спокойнее, могу вас заверить, что научные исследования сверходаренности продолжаются очень активно, исследованы уже сотни людей, создана весомая научная база. Ученые узнали много нового о работе мозга и смогли сделать из этого практические выводы.

То, как устроен мозг сверходаренного человека, помогает понять особенности его мышления и поведения, нюансы психики и навыков обучения.

# **Тайны мозга, или Что полезного говорят нейробиологи**

Вкратце перечислю важные для нашей темы открытия в области нейробиологии, непосредственно связанные со сверходаренными людьми и имеющие практическое значение. Нейробиологи установили, что важно не количество нейронов в мозгу, а количество связей между ними: чем больше этих связей, тем мощнее мозг. Именно они отвечают за интеллект. В процессе учебы мы усваиваем большой объем различной информации, затем применяем полученные знания на практике, в итоге нейроны в нашем мозге выстраиваются в связи. И чем больше этих связей, тем «мощнее» наш мозг.

Раньше было принято считать, что в раннем детстве нейроны образуются в больших количествах, в итоге к наступлению подросткового возраста наш мозг уже полностью сформирован, а затем начинается обратный процесс. Это правда лишь отчасти. Да, в раннем возрасте мозг действительно развивается феноменальными темпами, но ученые установили, что впоследствии угасания не происходит. Прекрасная новость, радостное открытие: наш мозг восстанавливается! Это означает, что теперь можно не бояться за количество наших нейронов, ведь из имеющихся вполне можно создать новые связи. Другими словами, можно всю жизнь учиться,



размышлять и запоминать разную информацию и этим подпитывать свой мозг. Невероятно, правда? Почему это важно? Потому что, если вы взрослый, который в детстве в силу обстоятельств не знал о своей сверходаренности, теперь вы можете нагнать упущенные возможности. И это прекрасно.

Еще одно важное с практической точки зрения открытие нейробиологов: с наступлением подросткового возраста наш мозг еще не сформирован окончательно. Причем «незрел» он в той части, которая отвечает за поведение. В чем практическая ценность этого факта? В том, что теперь мы лучше понимаем, почему некоторые подростки так любят бессмысленно рисковать и подвергать опасности свою жизнь: их мозг просто не может приказать им остановиться! Им нужно сделать над собой усилие, чтобы использовать какие-то другие навыки для контроля своего поведения, что для них не вполне естественно. Зная об этом, сами подростки, их родители и учителя смогут решить множество сугубо подростковых проблем.

Далее, нейробиологи сделали поистине революционное открытие: наш мозг универсален. Ранее считалось, что каждая зона нашего мозга отвечает за конкретную функцию. Соответственно, предполагалось, что если одна зона повреждена (например, в результате черепно-мозговой травмы), то соответствующая функция тоже перестает работать. Например, если затронута речевая зона, то больной больше не сможет заговорить. Теперь же доказано, что наш мозг может

работать в режиме многозадачности: любая его часть может отвечать за абсолютно разные функции. Другими словами, если повреждена одна зона, то другая «придет на помощь». Все это говорит о том, что возможности нашего мозга поистине безграничны.

Но и это еще не все. Ученым удалось опровергнуть бытовавшее ранее утверждение, что мы якобы используем лишь 10 % мозга. Оказалось, что мы используем весь мозг целиком, но не одновременно и не постоянно. Нагрузка на наш мозг и степень его активности всегда меняется: разные зоны включаются в зависимости от ситуации и решаемой проблемы, тогда как остальные бездействуют. Вот почему некоторую часть информации мы получаем как бы незаметно: когда одна часть мозга из всех сил работает над основной проблемой, другие анализируют, обрабатывают и запоминают второстепенные данные. Такой феномен обычно называется «интуитивным познанием». Это та информация, об обладании которой не знаем мы сами, а «знает» лишь наш мозг.

Наконец, благодаря новым научным данным, удалось опровергнуть и расхожее убеждение, будто эмоции вредят рассудку. Долгое время считалось, что когда нам требуется что-то серьезно обдумать, то необходимо делать это с холодной головой. Ученые установили, что все обстоит наоборот: эмоции помогают мыслить. Без участия чувств наши решения, выводы и все наше поведение вполне могут оказаться лишены всякого смысла, мы потеряем чувство реально-

сти. Например, без привлечения эмоций мы не сможем передать нашу субъективную оценку, что ведет к решениям, противоречащим нашим или чужим интересам.

# **Сверходаренный мозг: гиперактивность и буря в голове**

Теперь, когда вы в курсе основных недавних открытий нейробиологов, давайте посмотрим, как работает мозг у сверходаренных людей. Естественно, он подчиняется всем закономерностям, перечисленным выше: формируется постепенно, универсален, работает полностью, но задействуя разные зоны попеременно, и для работы ему полезны эмоции. Но это еще не все...

**Мозг у сверходаренного человека, прежде всего, работает активнее, чем у обычного.** Он находится в состоянии постоянной гиперактивности и характеризуется высокой скоростью нейронных связей, распространяющихся одновременно во всех направлениях. Такое «кипение» в голове значительно расширяет возможности мозга, но, к сожалению, его не всегда удастся направить в нужное русло.

Послушаем, что говорят сверходаренные люди.

♦ *«Моя голова настолько переполнена, что я всегда стараюсь разговаривать очень быстро, чтобы успеть все сказать, и постоянно запутываюсь. Это какая-то катастрофа!»*

♦ *«Я думаю одновременно о стольких вещах, что иногда я уже не понимаю, где я остановился в своих мыслях, и теряю нить. Все это происходит очень быстро, и у меня появ-*

ляется ощущение, что я забыл что-то важное».

♦ «В моей голове всегда происходит столько всего, что мне иногда кажется, что она буквально нагревается и сейчас что-то вырвется из нее наружу. Меня это, честно говоря, пугает. Я пытаюсь заставить себя думать поменьше, но у меня это не получается. Как будто я нахожусь в плену у собственного мозга».

Для сверходаренных людей характерна **повышенная скорость передачи информации**: они способны усвоить и обработать гораздо больше, чем другие. Таким образом, умственный процесс происходит у них активнее и затрагивает большой объем данных, обрабатываемых одновременно. Мыслительная деятельность у таких людей не прекращается ни на минуту. Мозг постоянно используется на максимуме своих возможностей, и эту гиперактивность очень сложно «притормозить». Что же мы имеем в итоге? Постоянно работающий разум, который нельзя остановить.

«Я бы так хотел дать отдохнуть своему мозгу», или «Как перестать думать, я так больше не могу», и даже «Может быть, существует какое-то лекарство или хирургическая операция, чтобы остановить этот процесс?» Так обычно жалуются сверходаренные люди, измученные постоянной умственной работой.

Кроме того, обычные люди одновременно обрабатывают самую разную информацию: внешнюю и внутреннюю. У всех нас идет анализ всего объема данных, поступающих снаружи

или изнутри. Снаружи – это то, что происходит вокруг нас и улавливается нашими пятью чувствами. Изнутри – то, что творится у нас в голове и связано с нашим воображением, воспоминаниями и ассоциациями. **У сверходаренных людей обработка всей информации происходит одновременно, то есть все данные анализируются параллельно и с равным приоритетом.** При этом неизбежно растет число используемых нейронов, что и приводит к «буре в голове». К тому же сверходаренные люди вынуждены постоянно сортировать информацию на более или менее важную, выделять то, что в данный момент актуальнее для решения конкретной задачи. Это создает дополнительное эмоциональное напряжение и активирует еще более отдаленные зоны мозга.

Именно поэтому **сверходаренные люди страдают от недостатка латентного торможения:** им трудно или невозможно отсеивать ненужную информацию и лишние данные от органов чувств. Скажем, нормальный человек сначала замечает тиканье настенных часов, которое может поначалу раздражать, но затем перестает обращать на него внимание. Это и есть латентное торможение: информация превращается во второстепенную. Благодаря этому мы обращаем внимание только на важные и актуальные детали, а все «фоновое» наш мозг отключает. Подобный неврологический процесс помогает не утонуть в море информации и сосредоточиться на главном. Он совершается помимо нашей

воли.

Отличие сверходаренных в том, что они не могут фильтровать информацию бессознательно и вынуждены прилагать дополнительные усилия, чтобы рассортировать данные на важные и второстепенные, чтобы, решая какую-то задачу, увидеть общую картину и вычленить приоритетную информацию. Представляете, сколько сил на это уходит и насколько в эти мгновения сверходаренным людям мешают все ненужные эмоции? А ведь сверходаренный человек всегда зависим от своего эмоционального состояния, он не может абстрагироваться от своих чувств.

# **Зависимость от ситуации**

То, насколько успешно сверходаренные люди справляются с задачей, во многом зависит от ситуации. Это подтверждают и научные эксперименты, и практические наблюдения, в том числе и за учащимися. Чтобы сверходаренный человек действовал эффективно, нужно сузить круг данных, имеющихся в его распоряжении. Например, в школе они всегда отлично справляются с тестами с пропусками и вопросами с несколькими вариантами ответа. А когда, наоборот, необходимо составить свободный доклад по определенной теме, их широкие познания тонут в бесконечно сменяющихся друг друга идеях.

В повседневной жизни сверходаренные люди тоже по-разному ведут себя в зависимости от конкретной ситуации. Либо они сконцентрированы, но обычно это длится не очень долго, так как на эту концентрацию тратится масса энергии. Какое-то время им удается абстрагироваться от всей ненужной информации. В этот момент им нужно ухватить мысль, которая может ускользнуть от них, и идти дальше. Часто бывает, что они переключаются с одного на другое и не могут сконцентрироваться на самом важном, так как это требует большого напряжения внимания.

Либо окружение сверходаренного человека переполнено информацией, особенно эмоциональной, и ему не удастся



направить свое внимание в нужное русло. Тогда он переходит в «спящий режим» и впускает в свой мозг только минимум данных, необходимых для жизни. В такие моменты создается впечатление, что он не слушает вас или вообще отсутствует. При этом такое состояние «экономии энергии» весьма вредно для него и неприятно для окружающих. В итоге, чтобы достучаться до него, приходится окликнуть его не один раз. Сверходаренные люди способны делать сразу все или ничего. Но «все» часто оказывается для них непосильной задачей.

## **Ушел в себя, вышел из себя: корни конфликтов**

Для сверходаренного человека характерны особенности поведения, которые приводят к конфликтам. Такой человек порой может производить впечатление не вполне вменяемого, настолько необдуманно могут казаться его действия и реакции. В такие моменты при решении даже самой простой задачи он переходит в «спящий режим» и дает поверхностный или, еще хуже, неправильный ответ. Это заставляет относиться к нему с презрением и может служить причиной тяжелых конфликтов. Окружающим зачастую бывает тяжело понять, как такой обычно чуткий и интеллигентный человек может вести себя таким непочтительным образом. В это бывает просто невозможно поверить!

Обычно потом сверходаренный человек пытается убедить вас, что он сделал это не специально, что он не думал о последствиях, что он вас неправильно понял, и, как ни странно, он при этом не лжет! В итоге все это может привести к безвыходным ситуациям: вы не можете простить ему такое неадекватное поведение и продолжаете обижаться на него. Тогда наш уникум, под давлением весомых аргументов, покидает «поле боя». Он замыкается в себе, молчит, убегает от конфликта. Он не понимает, что нужно делать дальше, предпочитая избегать ненужной конфронтации из-за неспо-

способности что-то вам возразить. У него нет разумных доводов для объяснения своего поведения, но вы все равно не можете простить его.

Истерики, конфликты, бесконечные капризы, самоистязание, взаимные упреки – так обычно заканчиваются данные ситуации, вызванные невольными нервными срывами наших уникальных людей, которые и сами страдают от такого обоюдного непонимания.

Теперь мы легко можем понять, почему такое поведение многими расценивается как наглость, грубость и бесцеремонность. Причем независимо от возраста!

# Где я на глобусе мозга?

Как вы все знаете, наш мозг разделен на два полушария – правое и левое. В свою очередь, в каждом из них находится несколько зон, отвечающих за определенные функции.

Обычно принято делить их задачи следующим образом.

ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ	ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ
<ul style="list-style-type: none"><li>– Способность к анализу, позволяющая организовывать и упорядочивать мыслительный процесс.</li><li>– Логическое мышление и здравый смысл.</li><li>– Способность к устному общению и аргументированной защите своей позиции.</li><li>– Речь</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Общая и визуальная обработка информации.</li><li>– Способность к одновременной переработке большого объема данных.</li><li>– Способность к моделированию на основе ассоциаций идей.</li><li>– Интуиция.</li><li>– Креативность и нестандартное мышление.</li><li>– Эмоции</li></ul>

Левое полушарие отвечает за линейное мышление, правое – за разветвленное. У обычных людей мозг при обработке информации пользуется обоими методами. В чем они состоят? При линейном или последовательном мышлении мы

начинаем с определенной точки и с помощью логических выводов приходим к конкретному результату. Такой метод помогает находить способ решения задачи и совершенствовать его, а также сразу отсеивает ненужную информацию. Мозг блокирует все мысли, идеи и гипотезы, мешающие спокойному и рациональному мыслительному процессу. Благодаря такой способности мозга мы можем обосновать свое предположение, развить идею, составить план доклада, сделать правильные выводы. Линейное мышление наиболее эффективно при заданиях, требующих точности, четкой логики и конкретных методов решения. У так называемых «левополушарных людей» речь обычно ровная и плавная.

Правополушарное мышление – разветвленное, оно работает совсем иначе, собирает ассоциативные ряды, а затем одна идея рождает другую, иногда и без особой логической связи между ними. Анализ происходит одновременно в разных плоскостях, создавая целую разветвленную сеть мыслей. Образы, чувства и эмоции дополняют этот все усложняющийся процесс, в итоге ветви этого «дерева сознания» разрастаются до бесконечности. Число появляющихся мыслей быстро растет, и их становится все сложнее структурировать. Данный визуально-эмоциональный разветвленный ум весьма благоприятен для появления новых креативных идей, но его достаточно трудно выразить в речи и подвести под него доказательную базу.

Как вы уже догадались, у сверходаренных людей обычно

доминирует правая половина мозга. Эта гипотеза давно подтверждена научно. При доминировании правого полушария человеку сложнее справляться с повседневными задачами. Речь идет не только об учебе, но и обо всех ситуациях, в которых нужно сконцентрироваться и следовать жесткой логике.

*«Когда обычным детям задается какой-либо вопрос, у них как будто вырастает антенна, которая выдвигается вверх и ловит нужные идеи. А у нас появляется сразу двадцать пять антенн, в которых сразу же запутываешься, не в силах уловить их сигналы, а тем более выразить их словами», — объясняет **Жюли, 14 лет.***

## **Путем интуиции: я сам не знаю, как меня озарило**

При правополушарном мышлении человек не может объяснить методы, которые помогли ему найти правильный ответ. Он, возможно, скажет «сам не знаю, как догадался», или «ну это же ясно», или «просто озарило». В большинстве случаев это все же не очень полезно – сначала в школе, а потом и всю нашу жизнь. Что смущает больше всего, так это то, что сверходаренный человек при этом никого не обманывает. У него действительно не получается адекватно объяснить, как он смог решить ту или иную задачу. Это выходит у него совершенно бессознательно. Даже если бы он всерьез задался целью изучить механизмы своей умственной деятельности, он бы вряд ли смог описать сам алгоритм решения.

Нейропсихологи объясняют эти поразительные явления так: нейронные связи выбирают такие короткие пути, что разум не успевает уследить за ними. Правда, эта скрытая умственная активность видна на томографии. Но объяснить ее словами сам человек не может. Он просто ссылается на свою интуицию. Следует сказать, что у сверходаренных людей, как ни странно, вообще большие проблемы в том, чтобы выразить свои мысли словами. Казалось бы, что проще, если у тебя блестящие способности? Вовсе нет. Если мозг работает на такой скорости, которая опережает слова, возникают

СЛОЖНОСТИ.



# **Не властен над словами: почему сверходаренным людям трудно выражать свои мысли**

Правое полушарие мозга отвечает за широкое визуальное-образное мышление, а слова, речь и вообще вся линейная структура языка сосредоточены в левом, что требует от сверходаренных людей немалой концентрации и особенных усилий. В сложной ситуации, при решении трудной задачи, в момент преодоления тяжелого препятствия, но также и во время обычных будничных дел у них в первую очередь включаются зоны мозга, ответственные за обработку изображений. Сверходаренный человек сперва видит образы, а затем преобразует их в слова.

При этом могут возникнуть две проблемы.

◆ Каждый образ может стать отправной точкой для появления целого набора разветвленных идей. Сначала нужно «зафиксировать» образ в голове, чтобы потом быстро трансформировать его в слова. Это довольно опасный процесс, потому что у сверходаренных людей на этом этапе уже начинают формироваться визуальные ассоциативные связи.

◆ Визуальный образ соответствует некоему общему явлению, которое невозможно выразить конкретными словами. У сверходаренного человека обычно не получается выделять

нужную информацию из множества идей.

Неудивительно, что сознание сверходаренного человека захлестывает лавина образов и разветвленное мышление начинает мешать ему. Круговорот мыслей и эмоций усложняет их превращение в слова. Как передать этот шум внутренних голосов, волну чувств, биение жизни вокруг, не ошибившись в описании; как найти правильные слова, соответствующие данному моменту? Как быть уверенным, что твой собеседник точно поймет, что ты имеешь в виду?

*«Стандартное линейное мышление – это когда из всех существующих решений мы выбираем одно, которое кажется нам наиболее верным. А когда мой разум работает в „разветвленном“ режиме, моя речь замедляется, так как я могу оказаться один на один с четырьмя словами, обозначающими примерно одно и то же и пришедшими ко мне одновременно». Рафаэль, 17 лет.*

Сверходаренные люди зачастую не могут выразить словами свои мысли в конкретный момент, ведь их речь не всегда «подключена» к разуму.

*«В те моменты, когда я думаю, я способен подобрать нужные слова для озвучивания своих мыслей. Но для того чтобы выразить их, мне нужно справиться со своими эмоциями. Если у меня через какое-то время спросят мое мнение по какому-то вопросу, я не смогу его изложить, ведь в тот момент я уже не буду подключен к своему разуму».*

У сверходаренных людей вся работа мысли и вся связан-

ная с этим эмоциональная нагрузка могут быть преобразованы в слова только «в реальном времени», то есть сию же минуту. Интенсивность этих процессов усложняет нормальную обработку информации. Иногда какая-то часть полученных данных теряется, а затем появляется вновь. Своевременная мобилизация своих сил начинает требовать слишком большого количества энергии. Нужные идеи быстро ускользают. Получается, что слишком активная умственная деятельность убивает саму мысль.

Когда слова проносятся в голове с огромной скоростью, желание высказаться может привести к серьезным проблемам в общении и глубоким переживаниям. Когда у нас не получается ясно и четко выразить то, что мы имеем в виду, когда мы путаемся и сбиваемся с мысли, мы рискуем быть непонятыми нашим собеседником или понятыми неправильно, что зачастую еще хуже. Нам бывает тяжело подобрать слова еще и тогда, когда нам приходится объяснять то, что мы чувствуем.

В связи с этим сверходаренные люди часто вынуждены молчать. Ведь им просто нечего сказать. А иногда они, наоборот, могут случайно ранить собеседника всего одним словом.

Заблудившись в своих мыслях, они иногда вынуждены идти окольными путями, чтобы прийти к нужной идее. Зачастую это является единственным решением, чтобы попытаться как-то озвучить свои намерения.

Отдельная проблема сверходаренных – неумение распознавать переносное значение слов.

*«Нельзя говорить о жизни после смерти, это неправильно. Ведь на самом деле все происходит как раз наоборот – смерть наступает после жизни. По идее, необходимо найти какое-то другое слово».* **Жюльен, 10 лет**, не может понять использование этого, по его мнению, бессмысленного выражения...

Жюльен поведал о конкретной проблеме, но такие сложности типичны для всех сверходаренных людей. Во время обсуждения какой-то темы они могут не понять заданного вопроса или ответить не впопад. Очень быстро такое поведение начинает раздражать и нервировать окружающих. Им кажется, что собеседник делает это специально, провоцируя их. На этом конструктивный диалог обычно заканчивается, превращаясь во взаимные упреки. Почему так происходит? Потому что смысл, вложенный в конкретное слово или выражение, для обычного и сверходаренного человека будет разным.

Для сверходаренного человека абсолютная точность превыше всего, он привык понимать все в буквальном смысле. Для того чтобы он уяснил, что вы хотите ему сказать, вам нужно донести до него весь контекст. Тогда он увидит в ваших словах тот же смысл, что и вы, и вы сможете продолжить диалог с ним. В противном случае он не поймет вас или поймет неправильно. Именно здесь таится источник болезнен-

ного недопонимания и тяжелых конфликтов, которые встречаются на всех стадиях жизни сверходаренного человека и во всех сферах его деятельности: в школе такого ребенка называют «неадекватным», так как он порой не может ответить на самый простой вопрос; дома он зачастую делает прямо противоположное тому, о чем его попросили; на работе он начинает «меряться силами» с коллегами или начальством; ну а в личной жизни любой диалог обычно заходит в тупик.

Такие трудности с пониманием элементарных вещей иногда могут вызвать у сверходаренного человека, ребенка или взрослого, ощущение, что он вообще ничего не смыслит в этой жизни. Это усиливает его чувство одиночества и несоответствия окружающим. Получается, что все вокруг ведут себя как надо, а у него так не получается, то есть он оказывается ненормальным! В итоге он страдает и от чувства своей непохожести, изолирующей его от остальных, и от не очень симпатичного собственного образа, который вырисовывается в его сознании из-за его неприятия обществом. Сверходаренному человеку кажется, что это он виноват в сложившейся ситуации, будучи не способным вести себя так же, как остальные. Такое состояние может спровоцировать уход в себя и потерю интереса к жизни.

# 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.