

Першопричина проблеми: чому ви сприймаєте все так близько до серця

Ви коли-небудь замислювалися над тим, чому певні речі впливають на вас сильніше, ніж на інших людей? Чому простий коментар, певний погляд або навіть інтонація голосу можуть не відпускати вашої уваги годинами, а іноді навіть днями? Чому емоції бувають настільки сильними, що повністю захоплюють вас, залишаючи виснаженими, пригніченими й перевантаженими постійними обдумуваннями? Якщо так, ви не самотні в цьому. Деякі люди схильні відчувати емоції глибше. Це не слабкість і не те, що робить вас «занадто чутливими», — це лише спосіб, у який ви сприймаєте світ. Але коли емоції здаються надто сильними й контролюють ваше життя, це може відчуватись як прокляття.

Для глибоко чутливих до життя людей це не просто щось, через що вони проходять, це те, що вони **вбирають** у себе. Кожну розмову, кожну взаємодію, кожну маленьку мить ці люди відчують на дещо

глибшому рівні. Це може бути прекрасно, бо дає нам змогу глибше єднатися з людьми, цінувати дрібниці й відчувати емоції так, як інші, можливо, ніколи не зрозуміють. Але водночас це може бути виснажливо. Коли всі моменти відчуються так глибоко, вони не тільки стають важкими, а й **всепоглиналими**. Просте непорозуміння може здаватися відторгненням. Невелика помилка здатна створити вихор сумнівів стосовно себе. Випадкова репліка когось може звучати у вашій голові ще дуже довго після того, як та людина навіть забуде, що сказала.

Причина того, чому деякі люди відчують емоції сильніше за інших, полягає в поєднанні генетики, особистісних якостей і життєвого досвіду. Деякі люди від природи більш чутливі до емоцій: помічають дрібні деталі, тоді як інші їх не бачать; відчують зміни в голосі або в мові тіла й опрацьовують інформацію в спосіб, що робить їхні переживання значно сильнішими. Дослідження **високочутливих людей**, проведене докторкою Елейн Арон (1997), встановило: приблизно 20 % населення народжується з більш реактивною нервовою системою. Це означає, що мозок таких людей опрацьовує сенсорну інформацію та емоційні сигнали глибше. Крім того, велику роль відіграють переживання з дитинства. Якщо ви виросли в середовищі, де емоції не визнавалися, то, можливо, навчилися надмірно аналізувати їх, щоб зрозуміти суть того, що відбувається навколо. Якщо виросли в родині, де доводилося постійно зважати на чийсь настрій, ви, можливо, розвинули підвищену чутливість до всього, що навколо.

Проблема не тільки в підсвідомому відчутті того, що ви приймаєте все близько до серця, а й у тому, що не знаєте, як це вимкнути. Ви не тільки глибоко переживаєте власні емоції, а й поглинаєте емоції інших. Ви заходите в кімнату й миттєво відчуваєте атмосферу. Якщо хтось засмучений, ви це вловлюєте. Якщо хтось поводиться інакше, ви це помічаєте. Це як носити із собою емоційний радар, який завжди увімкнений, постійно фіксує сигнали й опрацьовує інформацію. І хоча це робить вас чуйними й уважними, та водночас може виснажувати, бо ви несете на собі також тягар чужих емоцій.

*Проблема емпатії полягає в тому,
що ви співчуваєте навіть тим людям,
які вас ображають.*

Такий рівень чутливості призводить до **надмірного обдумування** всього, що відбувається. Ваш мозок постійно прокручує минулі розмови, шукаючи приховані значення. Ви переосмислюєте сказане, переймаючись про те, що вас могли неправильно зрозуміти. Ви припускаєте: якщо хтось мовчить, то це обов'язково пов'язано з вами особисто. Такий надмірний аналіз не просто заповнює ваші думки, а ще й затримує вас на місці. Ви губитеся в циклах сумнівів у собі, переймаючись речами, які насправді не такі значущі, як могло здаватися на перший погляд.

Одна з найбільших проблем глибоко чутливих людей — **почуття провини**, що супроводжує їх постійно. Ви відчуваєте провину за те, що надто

переймаєтеся, приймаєте все надто близько до серця. Відчуваєте провину за нездатність відпустити все зайве, як радять інші. Оскільки ви надмірно проживаєте емоції, то також можете відчувати відповідальність за те, як почуваються навколо інші люди. Ви перенапружуєтесь і робите все можливе, щоб зберегти спокій для інших, навіть якщо це шкодить вашому благополуччю.

Виснаження внаслідок глибокого переживання всього, що відбувається навколо, не тільки ментальне — воно також фізичне. Коли ваші емоції постійно загострені, ваша нервова система завжди в стані підвищеної готовності, а тіло — у стані стресу, хоч ви навіть не усвідомлюєте цього. Ось чому деякі люди, які стикаються з глибокими переживаннями, також страждають від тривожності, напруження, головного болю або навіть мають виснаження внаслідок перебування серед людей. Ваше тіло реагує не тільки на ваші емоції, воно також зазнає впливу емоційного навантаження від усього й усіх, хто вас оточує. Але глибоке переживання не лише спустошує вас емоційно, а й змушує надмірно перейматися усім, що відбувається навколо, виснажуючи такою мірою, що ви навіть не усвідомлюєте...

ЕМОЦІЙНА ЦІНА ТОГО, ЩО ВИ ЗАНАДТО ВСІМ ПЕРЕЙМАЄТЕСЬ

Бути небайдужими — це добре. Це те, що робить нас людьми. Турбота допомагає нам установлювати зв'язки, кохати й будувати здорові стосунки. Але що

відбувається, коли піклування про ближнього стає чимось, що вас не наповнює, а виснажує? Коли воно вже здається емоційним тягарем, який ви не в змозі скинути із себе? Коли, надмірно переймаючись усім — що думають люди, як вони почуваються, що їм потрібно, — ви залишаєтеся **спустошеними, виснаженими і непоміченими**?

Тим хто глибоко переживає всі емоції, життя часто нагадує нескінченну емоційну інвестицію. Ви вкладаєте своє серце в усе — у стосунки, дружбу, навіть у найменші взаємодії з незнайомцями. Ви без вагань віддаєте свої час, енергію та емоції. Але замість того щоб відчувати наповнення, часто почуваєтеся виснаженими, недооціненими чи навіть ображеними. Річ не в тім, що не бажаєте перейматися нічим навколо, ви просто не знаєте, як зупинитися, навіть тоді, коли це вам шкодить.

Надмірне залучення до потреб і проблем інших має свою ціну, і найчастіше нею стає **ваше емоційне благополуччя**. Коли ви постійно ставите інших на перше місце, для себе простору вже не лишається. Ваші потреби, почуття й бажання відсуваються на другий план. Ви переконуєте себе, що це нормально, що робити інших щасливими варто за будь-яких зусиль, але ви розумієте, що це знесилює вас. Із часом цей дисбаланс призводить до емоційного виснаження, ніби ви постійно віддаєте, але майже ніколи нічого не отримуєте натомість.

Одна з найбільших проблем надмірної залученості й турботи — тягар емоційної відповідальності. Ви

відчуваєте відповідальність за те, щоб люди з вашого оточення почувалися добре. Ви відчуваєте провину, якщо не здатні вирішити їхні проблеми. Ви переймаєте їхні емоції, ніби це ваші власні, і коли вони страждають, вам здається, що саме ваше завдання — це виправити. Але правда в тому, що ви не можете врятувати всіх. Ви не в змозі нести емоційний тягар людей, які вас оточують, і сподіватися на власну емоційну неушкодженість. Незалежно від того, якою мірою переймаєтеся проблемами інших, їхнє щастя — **поза вашою особистою відповідальністю**. Якщо ви вірите в протилежне, то прирікаєте себе на тотальне виснаження й розчарування.

*Зазвичай я вважав, що можу всіх урятувати,
аж поки зрозумів, що саме вони мене й топлять.*

Ще одна прихована ціна надмірної участі у справах інших — це перенапруження. Ви погоджуєтеся тоді, коли воліли б сказати «ні». Допомогаєте людям, які не вчинили б так само заради вас. Ви штовхаєте себе за межі власних можливостей, щоб тільки нікого не підвести. Але що відбувається тоді, коли ви продовжуєте ділитися з порожньої чашки? Як наслідок, стаєте емоційно вразливими, виснаженими психологічно, а іноді й фізично. А що найгірше? Часто ті, заради кого так стараєтеся, навіть не помічають тих жертв, на які ви йдете.

Надмірна турбота про інтереси інших робить уразливими до того, що вас можуть використовувати. Коли люди бачать, що ви завжди готові допомогти, погоджуєтеся на будь-які умови чи

обставини, дбаєте про інших, дехто перестає цінувати це й починає очікувати такого ставлення від вас постійно. Ваше оточення вважатиме, що ви завжди поруч, незалежно від того, як вони до вас ставляться. А оскільки ви надмірно переймаєтеся думкою інших, то терпітимете те, чого не повинні. Ви будете виправдовувати поведінку, яка ображає вас. Ви залишатиметеся в односторонніх стосунках, дружбі чи ситуаціях, де вас не бачать і не цінують.

Та ось болісна правда: **ваша турбота про людей не гарантує того, що вони так само будуть піклуватися про вас.** І це усвідомлення ранить. Воно призводить до тихої образи, вигорання й емоційного виснаження. Саме це змушує вас почуватися спустошеними тими стосунками, які колись цінували. Коли ви занадто переймаєтесь інтересами інших, то в підсумку несете їхній емоційний тягар, намагаючись водночас зібрати себе до купи.