



# Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ .....	11
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТО ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО .....	15
<b>ГЛАВА 1</b>	
<b>СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ.....</b>	<b>19</b>
Что значит быть сверхчувствительным? .....	20
Сверхчувствительные люди и общество.....	24
Понимая свое прошлое.....	25
Анкета для сверхчувствительной личности .....	26
<b>ГЛАВА 2</b>	
<b>ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБЩЕНИЕ .....</b>	<b>31</b>
Сверхчувствительная личность в обычной жизни .....	32
Анализ и организация окружающего пространства.....	34
Анализ типов возбуждения .....	38
Распределение ресурсов.....	41
Действия, доведенные до автоматизма .....	51
Анализ воспоминаний .....	53
Сверхчувствительная личность в общении.....	56
Мне идти на это мероприятие? .....	58
Тренировка осознанности .....	59
Ранние сигналы.....	65

## ГЛАВА 3

<b>ОТНОШЕНИЯ</b> .....	73
Сверхчувствительные люди в романтических отношениях .....	74
Поддержание хороших отношений .....	76
Продуктивное общение .....	79
Контроль стыда и вины .....	83
Просим помощи .....	84
Обмен мнениями .....	87
Оценка ожиданий .....	89
Сверхчувствительная личность в семейных отношениях .....	91
Определение границ .....	92
Обозначение собственных границ .....	94
Затруднения при установке границ .....	95
Формирование семьи по выбору .....	98
Соответствие детским ожиданиям .....	102
Сверхчувствительные люди и дружба .....	102
Дружеские суперспособности .....	103
Анализ ваших ожиданий .....	105
Список ограничивающих убеждений .....	107
Переформулировать прошлое .....	108
Знание того, какой я друг .....	110

## ГЛАВА 4

<b>РАБОТА</b> .....	115
Сверхчувствительная личность и ее миссия .....	116
Определение ценностей .....	116
Анализ текущих обстоятельств .....	118
Влияние окружающей среды .....	121

Ранние сигналы.....	123
Уважение превыше долга .....	124
Сверхчувствительная личность на рабочем месте .....	126
Суперспособности работника.....	126
Люди, с которыми вы видите каждый день .....	129
Смена ролей .....	131

## ГЛАВА 5

### **ЗДОРОВЬЕ И ЗАБОТА О СЕБЕ**..... 137

Сверхчувствительная личность и забота о себе .....	138
Внимание к собственному телу .....	139
Осознанность.....	140
Анализ самочувствия.....	143
Сверхчувствительная личность и забота о себе .....	146
Найди свое движение .....	147
Забота о питании.....	149
Забота о новом, улучшенном себе.....	160
Забота о себе и эгоизм .....	163

## ГЛАВА 6

### **УГЛУБЛЕННАЯ РАБОТА**..... 169

Залечиваем старые раны.....	170
История вашей жизни через призму сочувствия.....	171
Возможные препятствия на пути излечения.....	173
Свой собственный родитель.....	176
Независимость и уверенность в себе .....	178
Продолжаем учиться.....	180
Управление и рост .....	182

Фокусируемся на признательности.....	182
Духовная инвентаризация.....	186
Прогулка в поле.....	187
Осознаем свои потребности.....	189
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ.....	195
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	199
БЛАГОДАРНОСТЬ.....	203
ОБ АВТОРЕ.....	205

*Моему партнеру,  
лучшему другу и яростнейшему адвокату Бэну.  
Ты делаешь меня лучшей версией меня самой.  
Спасибо.*



# Вступление

Возможно, вы постоянно ощущаете себя уставшим, а окружающие характеризуют вас как нервного человека. Вы боретесь с желанием уклониться от домашних обязанностей или чувствуете, что работа необъяснимым образом изматывает вас. В течение дня вас могут охватить сомнения в самом себе или подступают слезы при общении с коллегами. Даже положительный отзыв начальника может смутить вас и поставить в затруднительное положение. Скорее всего, вам сложно сохранять концентрацию и трезво мыслить во второй половине дня, а при стрессе могут мучить головные боли. Наверняка ваша любимая часть дня — те самые тридцать минут вне работы, когда вы остаетесь наедине с собой в тихом, укромном месте. «Что же я делаю не так? — думаете вы. — У других людей нет таких проблем, как у меня».

Восприятие жизни как процесса выживания в огромном, недружелюбном мире и непреходящее чувство «будто что-то не так» являются характеристиками сверхчувствительной личности (a highly sensitive person). Однако можно с уверенностью сказать, что это не приговор. Понимание данного феномена и конкретные приемы работы с ним позволят полностью изменить ваше восприятие мира.

Впервые я услышала термин «сверхчувствительная личность», будучи интерном в Калифорнийском технологическом институте примерно десять лет назад. Как сверхчувствительная личность, я была заинтригована тем, что эта черта характера имеет свое название и описывает большúю часть людей. В то время информации по данному вопросу почти не было, а одним из немногих исследователей в этой области была доктор Элейн Эрон. Доктор Эрон, психолог по образованию, начала исследование приведенного феномена в 1991 году



и выпустила книгу «Сверхчувствительная натура» (1996). С тех пор как я узнала об этом явлении, я начала активно его изучать и неожиданно для себя осознала, что большинство тех клиентов, с которыми я работала, были сверхчувствительными личностями.

Как дипломированный клинический психолог я работаю с женщинами и представителями национальных меньшинств в научно-технической сфере (естественные науки, технология, инженерия, математика). К счастью, у меня была возможность сформировать у своих клиентов понимание того, что такое сверхчувствительная личность, а также превратить ее проявления в инструмент для достижения успеха. При нашей первой встрече клиенты обычно демонстрируют симптомы депрессии и тревожности, причиной чего является работа в научно-технической сфере. Со временем, после терапии они расцветают и развиваются. Обычно эти перемены к лучшему связаны с повышением уверенности в себе, изменением языка тела, более разнообразными отношениями с другими людьми и общим повышением качества жизни. Едва ли это означает, что жизнь становится проще, но у человека появляется гораздо больше возможностей справиться с неизбежными ударами судьбы.

Эта книга основана как на исследовательской литературе, так и на моих личных наблюдениях во время психотерапевтической практики. Источниками упражнений стали вопросы и опыт принятия решений, с которым мои клиенты сталкиваются ежедневно. Какие-то из них сработают для вас, какие-то — нет. И это нормально. Начав их применять, вы поймете, какие из них помогают вам расцвести и развиваться.





# Как использовать это практическое руководство

Цель книги — предоставление широкого круга примеров из опыта сверхчувствительных людей. В каждой главе будут проанализированы важные в контексте исследования темы, такие как пережитый опыт и общие для людей, склонных к сверхчувствительности, проблемы. Упражнения созданы таким образом, чтобы одновременно и отражать прошлое, и оценивать настоящее, и прогнозировать будущее. Вы можете прочесть книгу от начала до конца, а можете обращаться лишь к тем темам, которые отвечают вашим интересам и целям на данный момент. Согласно канонам практического руководства, оно не может вместить весь объем информации по интересующему нас вопросу, поэтому в конце книги вы найдете список источников по данной теме и при желании сможете продолжить ее исследование самостоятельно.

Во время чтения стоит обратить внимание на несколько моментов. Во-первых, опыт каждой конкретной сверхчувствительной личности уникален. Следовательно, если информация в этой книге не находит отражения в вашем опыте, это не значит, что он не важен. Обобщения, допущенные при исследовании, необходимы для понимания характеристик типа личности, но упускают индивидуальные нюансы. Именно поэтому ваша задача состоит в том, чтобы доверять своим знаниям, в том числе о себе, и продолжать изучение научных материалов по теме для получения более широкой перспективы исследования данной проблемы.

Во-вторых, на фоне работы с собственными переживаниями может возникнуть риск ухудшения вашего психического здоровья. Поэтому на случай если выполнение какого-либо из упражнений приведет к нежелательным по-