

АМАНДА КАССИЛ

рабочая тетрадь,  
рекомендованная  
психологами

# прими свои чувства

практики, которые помогут  
обрести спокойствие и уверенность,  
когда мир вокруг сходит с ума

**Аманда Кассил**

**Прими свои чувства. Практики,  
которые помогут обрести  
спокойствие и уверенность,  
когда мир вокруг сходит с ума**  
Серия «Советы психолога. Как  
самостоятельно решить свои проблемы»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69230497](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69230497)*

*Прими свои чувства. Практики, которые помогут обрести  
спокойствие и уверенность, когда мир вокруг сходит с ума: Эксмо; М.;*

*2023*

*ISBN 978-5-04-187291-5*

**Аннотация**

Одни люди более восприимчивы ко всем изменениям, происходящим в мире, чем другие. И это совершенно нормально. Высокая чувствительность – эволюционный механизм, который помогает совершать открытия, находить более действенные решения. Но от этого знания жить с ней не становится проще.

Психолог Аманда Кассил разработала практики, которые помогут вам обратить чрезмерную восприимчивость в преимущество.

Эта книга будет интересна любителям популярной психологии и саморазвития и поможет читателям лучше понять в себя и сделать жизнь более стабильной.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Вступление	7
Как использовать это практическое руководство	10
Глава 1. Сверхчувствительная личность	13
Что значит быть сверхчувствительным?	14
Сверхчувствительные люди и общество	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Аманда Кассил**  
**Прими свои чувства.**  
**Практики, которые помогут**  
**обрести спокойствие**  
**и уверенность, когда**  
**мир вокруг сходит с ума**

*Моему партнеру, лучшему другу и  
яроостнейшему адвокату Бэну.*

*Ты делаешь меня лучшей версией меня самой.  
Спасибо.*

Amanda Cassil, PhD.

THE EMPOWERED HIGHLY SENSITIVE PERSON:

A Workbook To Harness Your Strengths In Every Part Of Life

Text © 2020 Callisto Media, Inc. All rights reserved.

First published in English by Rockridge Press, an imprint of  
Callisto Media, Inc.

© Смердова Е.А., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

# 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 технологиче-

ском 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. Ед-



ва ли это означает, что жизнь становится проще, но у человека появляется гораздо больше возможностей справляться 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 последствиям, будьте готовы обратиться за помощью к специалисту. Многие психотерапевты будут рады помочь вам совершить это путешествие в глубины личности с использованием данного практического руководства как гида.

Наконец, вы можете использовать большую часть упражнений из этой книги повторно. Выберите те из них, которые будут вашими помощниками в работе над собой. Некоторые используют для этого дневник, другие делают записи на компьютере и в телефоне, кто-то снимает копии страниц книги. Главное – найти эффективный для вас способ использовать это руководство в собственных целях.

Это не та книга, которую можно пролистать за несколько часов. Дайте себе время, чтобы информация обрела свое место в вашем сознании, «переварилась», чтобы практические упражнения нашли подтверждение в теоретических данных. Узнавание себя происходит так же, как и узнавание друга. Оно сопровождается весельем, восторгом, иногда – усталостью, а также огромным потоком новой информации, требу-

ющей времени для усвоения и применения на практике. Вы станете использовать новые знания, взятые из этой книги, во время непрекращающегося диалога с самим собой. Это долгий процесс, который никогда не будет завершен. И в этом состоит вся его притягательность и красота.

# **Глава 1. Сверхчувствительная личность**

Вне зависимости от того, известен ли вам термин «сверхчувствительная личность» или нет, с тех пор как он был создан прошло двадцать лет, эта глава будет посвящена его истории и анализу значения. В этом практическом руководстве вы откроете для себя новые измерения опыта сверхчувствительной личности, те трудности и преимущества, которые он может предоставить в области отношений, семьи, работы, здоровья и общественных связей.

Эта книга – приключение, полное как приятных, так и напряженных моментов. Не скрывайте тех эмоций, которые испытаете в процессе чтения данной работы, но анализируйте их. Процесс познания себя, как и инсайт, отнюдь не быстрое и не легкое дело. Используйте ту информацию, которая покажется вам полезной, усваивайте ее и направляйте на изучение своей собственной личности, а также пропускайте информацию, бесполезную для вас.

# **Что значит быть сверхчувствительным?**

У сверхчувствительной личности есть четыре характеристики: глубина восприятия, повышенная возбудимость, высокая степень эмоциональной чувствительности, повышенный уровень уязвимости к внешнему воздействию, вследствие сильной чувствительности органов чувств по сравнению с не-сверхчувствительным типом личности (Aron, 2010). Каждая из этих характеристик будет рассмотрена в последующих главах и сопряжена с соответствующими упражнениями, призванными помочь вам оценить влияние каждой из них на вашу жизнь.

## **ГЛУБИНА ВОСПРИЯТИЯ**

Сверхчувствительные натуры глубокомысленны. В результате чего они способны ко всестороннему анализу философских вопросов, например о смысле жизни, а также привержены моде, всегда находятся в курсе мировых событий и кулуарных сплетен. Глубокомысленность сверхчувствительных людей порождает медлительность в принятии решений или составлении собственного мнения. Кроме того, эта характеристика сочетается с такими качествами личности, как высокая степень сознательности, внимательность к окружающим, понимание возможных последствий, осознанность, а

также рефлексивность.

Как показали исследования, для сверхчувствительной личности характерна развитость областей головного мозга, отвечающих за познание, чувственное восприятие, внимание, обработку информации об эмоциях (Greven, 2019). Эти исследования головного мозга вкупе с генетическими исследованиями определяют биологическое основание сверхчувствительного типа личности. Сверхчувствительная натура получает информацию из окружающего мира и тщательно ее перерабатывает (что доказывают последние исследования мозговой деятельности сверхчувствительных людей). Но подобная скрупулезность в обработке информации, будучи особенно важной, становится бременем для индивида и приводит к ощущению им подавленности и усталости.

## **ПОВЫШЕННАЯ ВОЗБУДИМОСТЬ**

Наряду с высокой активностью ментальных операций, сверхчувствительная личность характеризуется повышенной возбудимостью органов чувств (деятельности мозга по обработке визуальной информации и активизации процессов взаимодействия органов чувств) (Greven, 2019). Это значит, что сверхчувствительная личность особо восприимчива к сенсорной информации, что в результате может привести к избыточной раздражимости и ощущению давления от поступающих данных. Возбудимость может проявляться как в результате воздействия сильного раздражителя (на-

пример, громкого стука или резкого запаха), так и слабого, но продолжительного раздражителя (тихий фоновый тикающий звук).

Если сверхчувствительный индивид не владеет coping-стратегиями, то «перегруженность» органов чувств может стать причиной хронического стресса, раздражительности или уклоняющегося поведения. С другой стороны, повышенная возбудимость, взятая под контроль, позволит человеку наслаждаться изысканными, тонкими ароматами, едва уловимыми вкусами, красотой природы, а также поможет ему развиваться в тех областях жизни, которые требуют внимания к деталям, например в искусстве или науке.

## **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ**

По сравнению с остальными людьми сверхчувствительные индивиды склонны к повышенному эмоциональному реагированию как на положительные, так и на отрицательные эмоциональные стимулы (Aron, 2010). Такое чрезмерное эмоциональное реагирование может проявляться, например, в слезах, вызванных радостью, благодарностью или облегчением. Напротив, жестокие телевизионные передачи, социальная несправедливость или грубость могут оказать негативное влияние на сверхчувствительную личность. Кроме того, сверхчувствительная натура более подвержена влиянию эмоций других людей. Такая личность, словно губка, впитывает положительные и отрицательные проявления



окружающих.

Сверхчувствительным людям, в отличие от других, нужно больше времени на то, чтобы пережить эмоционально значимое событие в жизни (не важно, положительное или отрицательное). Как показывают последние исследования мозговой активности сверхчувствительных людей, высокий уровень эмпатии и детальность обработки эмоциональной информации являются у них доминирующими процессами (Greven, 2019). Иными словами, сверхчувствительные люди внимательны к эмоциональному состоянию окружающих, у них более развита так называемая интуиция. Более того, они склонны в большей мере, чем кто бы то ни было, распознавать эмоции других людей.

## **СЕНСОРНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И УЯЗВИМОСТЬ К ВНЕШНЕМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ**

Повышенная сенсорная чувствительность сверхчувствительных людей позволяет им улавливать малейшие изменения в окружающей среде. Такая особенность восприятия продиктована, скорее всего, характером обработки сенсорной информации, но не устройством самих органов чувств (Aron, 2010). Иначе говоря, тот факт, что сверхчувствительный индивид ощутил шероховатую поверхность, свидетельствует не о том, что у него «сверхчувствительные» пальцы, а о том, что информация, полученная от органов чувств, подверглась более тщательному анализу.

Исследования проводились в том числе и в области корреляции между сенсорной чувствительностью и уязвимостью к воздействию окружающей среды у сверхчувствительных индивидов. Повышение нейронной активности было зафиксировано при обнаружении небольших изменений чаще, чем при обнаружении значительных (Greven, 2019). То есть сверхчувствительные индивиды могут зафиксировать такое изменение окружающей среды, которое остальные либо не воспримут вовсе, либо посчитают несущественным, например изменение температуры в помещении на один-два градуса.

*Так как данная книга не может продемонстрировать всей полноты исследований по обозначенному вопросу, заинтересованные читатели могут обратиться к приложению, в котором размещена глава из работы доктора Эрон Psychotherapy and the highly sensitive person (2010), а также рецензия на эту книгу (Greven, 2019).*

## **СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ В СРАВНЕНИИ С ИНТРОВЕРТАМИ, ЭКСТРАВЕРТАМИ И ЭМПАТАМИ**

Общественная жизнь может стать утомительной для сверхчувствительной личности, так как ей приходится обрабатывать большое количество информации:

данные об эмоциях окружающих, микровыражениях, скрытом подтексте, условиях общения. Вследствие чего сверхчувствительные индивиды стараются использовать такие копинг-стратегии, как: отойти и понаблюдать за происходящим со стороны, уйти раньше, расслабиться вдали от большого скопления людей и т. д. Такое поведение может быть ошибочно расценено как проявление интроверсии, хотя на самом деле перед нами разные типы личности.

Интроверсия и экстраверсия, согласно популярному индикатору типов личности Майерса – Бриггса, определяется через то, в чем индивид черпает вдохновение. Интровертам может понравиться вечер, проведенный с друзьями, но он отнимет много сил. Им больше подойдут личные встречи с одним-двумя близкими людьми или размышления наедине с самим собой. Экстраверт же, напротив, может предпочесть провести вечер с книгой, но будет ощущать зудящее стремление выйти из дома и встретиться с друзьями. Несмотря на то что многие (около 70%, согласно исследованию доктора Эрон (Aron, 2010)) сверхчувствительные натуры проявляют черты интровертов, сверхчувствительность и интроверсия/экстраверсия измеряют разные стороны личности. Иными словами, повышенная сенсорная чувствительность проявляется в том, насколько детально обрабатывается получаемая человеком информация, а шкала интроверсии/экстраверсии определяет энергетический ресурс, выбираемый

индивидом на основании собственных предпочтений.

Сверхчувствительность часто заменяют термином «эмпатия». Ключевым моментом в этом обобщении служит тот факт, что сверхчувствительность характеризуется высокой интенсивностью переживаемых индивидом эмоций и его внимательным отношением к эмоциональному состоянию окружающих. В некоторых случаях термины «сверхчувствительная натура» и «эмпатийная натура» используются в одном и том же значении. Иногда понятию «эмпатия» приписывается (по сравнению со сверхчувствительностью) бóльшая духовность. В иных случаях эмпатийность рассматривают как подвид сверхчувствительности, принимая во внимание то, что эмпат способен испытывать чувства на более высоком уровне, нежели другие сверхчувствительные люди. Однако этот подход не имеет научного подтверждения на данный момент.

Сверхчувствительность может проявляться на всех уровнях, и каждая тонко чувствующая личность испытывает затруднения в общении по-своему. Задавая вопросы самому себе о том, что дает вам энергию, что утомляет, нервирует и вдохновляет, вы сможете выяснить, что больше всего помогает вам выразить собственные убеждения и потребности в общении с другими. Также это поможет вам планировать свои действия заранее и использовать эффективные копинг-стратегии в потенциально опасных ситуациях общения.

# Сверхчувствительные люди и общество

Общественные идеалы оказывают огромное влияние на сверхчувствительных индивидов. Вы, будучи сверхчувствительной личностью, наверняка помните свое состояние, когда ваши умения и навыки были проигнорированы, поскольку кто-то другой, будучи менее чувствительным и внимательным к мелочам, но более коммуникабельным и открытым, был признан более подходящим для конкретной работы. Сьюзан Кейн (2012) приводит полезный пример подобной ситуации в своем исследовании экстраверсии в среде американских предпринимателей. Она связывает это явление со скрытыми и явными сигналами, которые человек может получить в деловом общении при выборе тех или иных навыков самопрезентации. Кейн подчеркивает, что именно навыки самопрезентации становятся приоритетными, а остальные отходят на второй план. Однако вынужденное стремление к экстраверсии не ограничивается только бизнес-сферой. Общественные идеалы формируются под действием различных факторов, которые могут стать затруднительными для сверхчувствительной личности. Вот лишь несколько из них:

- перенаселенные города (например, Нью-Йорк, Пекин, Мумбай);

- шумные мероприятия (концерты, вечеринки в ночных клубах);
- предпочтение славы и влияния (убеждение, что публичное выступление более ценно, чем педагогическая деятельность, например);
- подавляющее количество ситуаций выбора (слишком много товаров в магазине);
- социальные ожидания (к примеру, студент колледжа должен употреблять алкоголь, любить вечеринки и не спать допоздна);
- предпочтение работы вместо отдыха (заверение людей в незначительной роли сна на фоне пользы от сверхурочной работы);
- шовинистские замечания («мужчины не плачут»).

Вы наверняка могли бы назвать и другие примеры стереотипов в вашей культуре, порождающих конфликт между тем, что считается правильным в обществе и что было бы лучше для вас самих.

Цель этой книги не «излечить» вас от сверхчувствительности, а лишь научить использовать ее во благо. О какой бы черте характера или особенности личности мы ни говорили, обучение ее эффективному использованию сопровождается оценкой всех за и против и, соответственно, принятием последующих решений на основании этого анализа. Этот процесс неизбежно связан с такими чувствами, как фрустрация,

грусть, разочарование – эмоциями, которые часто связаны с процессом роста, взросления. Когда вы расстраиваетесь из-за того, чего у вас нет, это дает вам возможность порадоваться тому, что у вас уже есть.

Упражнения в этой книге составлены таким образом, чтобы соблюсти баланс между оценкой, разочарованием и актуализацией тех особенностей личности, которые помогут вам развиваться. Одним из эффективных упражнений для поднятия самооценки является осознание ценности сверхчувствительности в современном обществе (даже если эта ценность раскрыта людьми лишь частично). Многие талантливые художники, философы, музыканты, ученые, врачи и учителя оказали значительное влияние на жизни других людей в процессе изучения своих собственных умений и навыков в области сверхчувствительности.

# 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.