

Элейн Эйрон

# Дневник самонаблюдения высокочувствительной личности



**Элейн Эйрон**  
**Дневник самонаблюдения**  
**высокочувствительной**  
**личности. Практическое**  
**руководство для**  
**высокочувствительной**  
**личности и групп поддержки**  
**чувствительных людей**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70266133](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70266133)*

*Дневник самонаблюдения высокочувствительной личности.  
Практическое руководство для высокочувствительной личности и  
групп поддержки чувствительных людей:  
ISBN 978-5-6049444-4-8*

### **Аннотация**

Как разобраться в себе и научиться полноценно и с удовольствием проживать каждый день? Об этом написано немало книг, но они редко предлагают сразу и поддержку, и одобрение, и полезные знания по психологии, и готовый набор работающих инструментов для познания себя. Еще реже они

специально предназначены для тех, чей жизненный опыт и проблемы напрямую связаны с высокой чувствительностью.

В «Дневнике самонаблюдения высокочувствительной личности» задания для самостоятельной работы изложены на понятном языке с примерами и сопровождаются подробными и четкими комментариями автора. Но даже если вы не сделаете ни одного упражнения, эта книга все равно изменит вас. Вы задумаетесь о важных вещах, переосмыслите свое прошлое, многое узнаете о своей чувствительности и посмотрите на себя другими глазами. И это вполне может стать первым шагом к переменам!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Слово читателям «Дневника самонаблюдения высокочувствительной личности»	5
Предисловие переводчика	9
Посвящение	11
Предисловие	12
Что именно я называю чувствительностью	15
Что нужно знать о вашей особенности – и об этой книге	17
Эта книга позволяет заглянуть в глубины себя. Как ею пользоваться?	21
Дополнительная опция: можно работать вместе с другими ВЧЛ	26
Тем, кто не столь чувствителен	28
1	29
Если это нормально, почему я так не похож на других?	30
Чувствительность в контексте культуры	34
Слово в защиту высокой чувствительности	39
Ваше чувствительное «я»	44
Переосмысливаем прошлое	50
Конец ознакомительного фрагмента.	52

**Элейн Эйрон**  
**Дневник самонаблюдения**  
**высокочувствительной**  
**личности**  
**Практическое руководство**  
**для высокочувствительной**  
**личности и групп**  
**поддержки**  
**чувствительных людей**

**Слово читателям**  
**«Дневника самонаблюдения**  
**высокочувствительной личности»**

Слово читателям «Дневника самонаблюдения высокочувствительной личности»

– Очень полезный инструмент для изучения всех граней

своей чувствительности... без «воды», все структурировано, индивидуальный подход. – *И. Дж.*

– С помощью «Дневника» Элейн Эйрон я самостоятельно изучила не изведенные прежде области своей жизни. Несколько часов раз в неделю – и я смогла понять и разрешить проблемы, которые предпочитала не замечать годами. Личность доктора Эйрон и ее забота о пациентах отразились на стиле ее письма. Ее дневник стал моим другом и советчиком». – *К. Дж.*

– Вы чувствуете, что ваши антенны настроены на каждый нюанс? Что тонкости и детали важны для вас, а другие их упускают? Вы думаете, вы один такой? В своем «Дневнике» Элейн Эйрон поведала о том, в чем мы так нуждались: таких людей много, и у нашей особенности есть преимущества, она многое дает. – *И. Р.*

– «Дневник» поможет вам осознать свою чувствительность и посмотреть на нее как на природный дар, исцелит ваши раны, которые мешают двигаться вперед. Благодаря книге вы научитесь контролировать этот дар и обращать его на пользу другим. – *Дж. В.*

– Пройдя тест в начале книги и обнаружив, что почти на все пункты мои ответы «да», я словно вернулся домой и обрел семью, о которой раньше не подозревал. Новая книга доктора Эйрон не развлекательное чтение. В процессе находишь у себя кучу стереотипов о чувствительности, усвоенных в детстве, и приходится их пересматривать. Но возмож-

ность по-новому взглянуть на себя и многое понять стоит усилий». – *Дж. Г.*

– Обычно я не выполняю упражнений из книг по самопомощи, но из этой я сделала почти все и благодаря этому лучше поняла себя, а глава про близкие отношения, подзреваю, помогла мне улучшить отношения с партнером. Это определенно вышло дешевле, чем поход к консультанту по браку. – *Ф. У.*

– Ценное дополнение к новаторской «Высокочувствительной личности» доктора Эйрон. В «Дневнике» вы найдете четкие пошаговые инструкции для изучения и принятия уникальных свойств вашей личности. С удовольствием рекомендую книгу всем ВЧЛ. – *И. И.*

– Книга Элейн Эйрон положительно воздействует с двух сторон: во-первых, помогает уменьшить потребность защищать нашу чувствительность, а, во-вторых, мы получаем в руки действенные инструменты для работы над собой. – *Н. Г.*

– Мой отец называл меня «пикон» (на филиппинском это значит «сверхчувствительная») и считал меня ненормальной. Мои сестры быстро поняли намек и постоянно изводили меня. В результате я ощущала себя уязвимой и все время пыталась научиться по книгам и видео, как «мыслить позитивно». Но мне все время чего-то не хватало – того, что нашлось в «Дневнике» Элейн Эйрон. – *Дж. С.*

– «Дневник самонаблюдения высокочувствительной лич-

ности» помог мне самостоятельно и бережно избавиться от прежних ошибочных представлений о себе. В книге Элейн Эйрон снимает налет мистики с психотерапии и рассказывает о том, как понять и принять себя. Теперь я всегда рекомендую эту книгу другим и дарю в подарок. Она прекрасно дополняет ее же «Высокочувствительную личность». – **Э. М.**

– Всю жизнь я ощущал себя квадратиком, который пытаются пропихнуть в круглое отверстие, и только книга Элейн Эйрон наконец помогла мне осознать свою ценность. Упражнения из книги – безопасный и – хм-м-м! – весьма приятный способ самостоятельно добраться до глубин себя. – **П.П.**

© ООО «Издательство Ресурс», 2023, перевод, оформление

The Highly Sensitive Person's Workbook Copyright © 2000, 2016 by Elaine N. Aron, Ph.D. All rights reserved



## *Предисловие переводчика*

Последнее задание для читателей этой книги, формат которой как раз и предполагает выполнение заданий для самоисследования, – оглянуться на себя прежнего, того, кто только открыл этот дневник. И когда я поставила последнюю точку в переводе, мне тоже захотелось это сделать – оглянуться назад и подвести итог этой не всегда простой, но весьма значимой для меня работы.

Я переводила «Высокочувствительную личность в любви» и «Дневник самонаблюдения высокочувствительной личности» в непростое для себя время. Я справлялась с переменами и занималась подготовкой новых больших изменений в жизни, делала то, что никогда не делала раньше, училась в очередной раз строить отношения с людьми и с миром, решать проблемы, понимать себя. И все это время у меня было ощущение незримого присутствия в моей жизни доктора Эйрон. Ее спокойствие, ее юмор, ее понимание, деликатность и ясность мышления, ее стремление обсудить не только проблемы в отношениях или детские травмы, но и философские вопросы жизни и смерти – все это каждый день поддерживало меня.

У меня не вышло быть просто переводчиком – каждую главу, каждую ситуацию, каждую проблему и каждое задание я примеряла на себя, обдумывала, мысленно отвечала на

вопросы и приходила к каким-то выводам. И сегодня я могу смело сказать: да, я изменилась. Высокочувствительный переводчик получил от работы не только деньги и удовольствие, но и пользу для себя лично и теперь хочет напутствовать будущих высокочувствительных (и не только) читателей – не спешите, изучайте эту книгу вдумчиво и внимательно, а самое главное – откройте автору свое сердце и смело отправляйтесь с ней в это путешествие. Она поможет вам осознать, что в себе можно и нужно уважать и ценить, а что, может быть, стоит поменять. И она будет с вами бережна. Я проверила.

## *Посвящение*

Авторы всегда посвящают кому-то свои книги. А поскольку автором этого дневника по большей части будете вы сами, посвятите его... ну, скажем, чувствительной личности, которая вызывает у вас особое восхищение. Может, это вы сами?

## *Предисловие*

«Ты слишком чувствительный», «Просто ты чересчур чувствительна», «Ты такая гиперчувствительная!»

Еще вариации на ту же тему:

«Устал? Уже?», «Ты же не боишься?», «Да что с тобой? Стыднешься?», «Не умеешь расслабляться?», «Сомневаешься в себе?»

И над всем этим витает: «*Что с тобой не так?*»

Знакомо? Если вы похожи на меня и так часто слышали подобное от родителей, учителей и друзей – всегда с добрыми намерениями, разумеется! – то и сами начали считать это правдой: «Должно быть, дело и правда во мне». Понимая, что не сможете измениться, вы стали подозревать у себя скрытый неисправимый порок. Вся жизнь превратилась в постоянные попытки ужиться с этими пороком, в борьбу со своей неполноценностью.

Главная мысль этой книги: «Ваша высокая чувствительность – это нормально». Вы чувствительны, и при этом с вами все в порядке. Ответьте на вопросы теста на странице 69. Если у вас получится больше двенадцати баллов, ваша нервная система высокочувствительна. Она специально создана для того, чтобы замечать тонкие нюансы окружающей среды, а это бывает очень полезно.

Высокая чувствительность нервной системы также неиз-

бежно означает, что вы легко перегружаетесь от интенсивной стимуляции. Это часть своего рода комплексной сделки. Но высокая чувствительность – не синдром и не серьезный порок личности.

С более восприимчивой и более чувствительной нервной системой рождаются от 15 до 20 % людей. Та же пропорция сохраняется и в животном мире. Женщины и мужчины рождаются чувствительными одинаково часто (но чувствительным мужчинам, разумеется, в нашем мире приходится тяжелее). Нет никаких доказательств и того, что соотношение как-то зависит от расы.

Большое количество людей с этой особенностью в популяции говорит о том, что это не ошибка, не порок и не генетический сбой. У подобного склада нервной системы должно быть определенное предназначение. К примеру, любой группе пригодится человек, способный замечать не замеченное другими. Но чтобы соответствовать этому предназначению, вам придется проделать важную (и весьма духоподъемную) работу над собой. Постепенно, шаг за шагом, придется устранять серьезный и не очень вред, нанесенный вашей самооценке всей этой критикой «для твоей же пользы». Окружающие из лучших намерений ошибочно требовали от вас изменить ваше врожденное, естественное и очень полезное устройство. «Дневник», написанный по итогам многолетних исследований сотен высокочувствительных личностей (ВЧЛ) и протестированный лично еще пятью десятка-

ми добровольцев, призван избавить вас от разрушительных последствий этой заботы и помочь усовершенствовать вашу чувствительность.

Конечно, может случиться и такое, что вы чувствительны и при этом полагаете, что никогда не сталкивались с нападками на вашу чувствительность. Или вам кажется, что вы уже уловили главную мысль: высокая чувствительность – положительная черта, и этого достаточно, вы уже запомнили. Или же вы совсем не склонны к застенчивости или неуверенности, так что к вам все это не относится.

Но не спешите закрывать книгу. Высокая чувствительность не то же самое, что застенчивость или интроверсия. На самом деле, около 30 % ВЧЛ – экстраверты. Возможно, на сознательном уровне вы не считаете себя уязвимым. Но если вы живете в нашей культуре и не усвоили бессознательно, что вам нужно прятать истинного себя, потому что вы «странный» или «ненормальный»... По правде говоря, вероятность этого ничтожно мала. По рассказам большинства ВЧЛ, им потребовались месяцы, а порой и годы внутренней работы, чтобы отыскать внутри негативные и неверные представления о себе и постепенно изменить свои бессознательные реакции и сознательные установки. Задача этой книги – помочь вам проделать то же самое.

# Что именно я называю чувствительностью

ВЧЛ рождаются с особенностью нервной системы, которая позволяет им считывать малейшие сигналы извне и изнутри. Это не значит, что у нас лучше зрение или слух. Это говорит о том, что мы более тщательно обрабатываем поступающую информацию. Нам *нравится* размышлять.

Подобная чувствительность дает преимущество во многих обстоятельствах. Согласно исследованиям, ВЧЛ более осознанны, добросовестны (потому что всегда оценивают, что будет, если они с чем-то не справятся или нарушат правила) и обладают более сильной интуицией.

Мы умеем обращаться с младенцами, животными и растениями, чувствуем себя как рыба в воде в любой ситуации, когда нужно распознать едва заметные признаки какого-либо явления. Мы прекрасно справляемся с работой, требующей скрупулезности и внимания, легко находим ошибки, но также видим и «общую картину», и причинно-следственные связи, включая вероятные последствия. У нас богатый и сложный внутренний мир, странные сны, предрасположенность к философии и духовным поискам, нас волнует социальная несправедливость.

У способности замечать множество нюансов есть и другая сторона – на нас сильнее воздействуют грубые и сильные раз-

дражители. Шум. Беспорядок. Жесткие ткани. «Странные» запахи и слегка просроченные или испорченные продукты. Сильные перепады температур и прочие внезапные изменения. Ситуации, вызывающие сильные эмоции. Толпы людей. Незнакомцы.

Более тщательная обработка информации также означает, что мы сильнее и дольше переживаем критику, отвержение, предательство, потери и смерти.

И еще несколько простых фактов о ВЧЛ: у нас чаще бывает аллергия, мы чувствительнее к боли, лекарствам, кофеину, алкоголю. Обычно мы сильнее страдаем от голода и должны регулярно питаться. И все это не делает нас слабыми – просто другими.

Короче говоря, чувствительность во многих обстоятельствах становится преимуществом и часто бывает полезна. Но не всегда. Это такая же обычная и нейтральная врожденная черта, как цвет глаз, – она есть у значительной части популяции, пусть и не у большинства.



# **Что нужно знать о вашей особенности – и об этой книге**

Начиная изучать высокую чувствительность, я не собиралась писать о ней книги. Я, ученый-психолог, внезапно столкнулась с темой, которая очень близко касалась меня лично, собственных причин, по которым я чувствовала себя иначе, чем окружающие.

Но вскоре другие ВЧЛ убедили меня, что им тоже необходима подобная база для познания себя. Особенно активно они стали уговаривать меня опубликовать что-то по животрепещущей теме после того, как в местной газете вышла статья с описанием моих находок. Сотни ВЧЛ преследовали меня и настаивали, чтобы я прочла публичную лекцию, сделала обучающий курс, а потом написала книгу. Так появилась на свет «Высокочувствительная личность».

Поначалу мне было трудно найти для нее издателя, но к сегодняшнему дню она переиздана тринадцать раз, было продано свыше 100 000 экземпляров книги – и это практически без рекламы в СМИ, благодаря одному лишь «сарафанному радио». ВЧЛ передавали информацию о ней из уст в уста, снова и снова говоря мне и повторяя до сих пор: эта книга изменила их жизнь. Любому ученому трудно вообразить более вескую и более нравственную причину продолжать свою работу.

Какое-то время я думала, что та книга будет первой и последней. Но нет. Люди читали ее и требовали большего – еще курсов, консультаций, групп поддержки и прочих инструментов для усвоения идей, которые, по выражению одной ВЧЛ, «помогают сделать полную внутреннюю перестановку».

Теперь я понимаю, откуда взялась потребность получить больше информации. Невозможно полностью изменить отношение к себе, всего лишь прочитав книгу. Но я одна, и я ВЧЛ, а значит, я не могу постоянно обучать и рассказывать. «Дневник» – что-то вроде попытки клонировать себя; в нем любая ВЧЛ, живущая где угодно, найдет все, что я могла бы поведать на курсах, на личной консультации или в группе поддержки.

Опираясь на опыт общения с **множеством** ВЧЛ, я думаю, что вам нужно следующее.

- *Базовые знания о вашей особенности.* Это информация в подробностях дана в «Высокочувствительной личности». В этом «Дневнике» она тоже есть, просто несколько в ином, но не менее полезном формате, с упором на самостоятельное изучение себя и того, что значит эта особенность именно для вас. Этому в основном посвящены главы 1 и 2.

- *Подсказки, как заботиться о себе.* Нервная система ВЧЛ работает иначе, чем у других людей. Если мы пытаемся жить, следуя тем же «инструкциям по эксплуатации», что и остальные, у нас появляются хронические болезни (и многие

из нас познали это на горьком опыте). В то же время, если мы слишком старательно защищаемся от мира, то не можем выразить себя. Выливается это опять же в болезни и стресс. Глава 3 рассказывает преимущественно о том, как ВЧЛ самой позаботиться о себе.

- *Помощь в переосмыслении жизни*. Достаточно просто узнать о чувствительности, чтобы переосмысление всей жизни и особенно ваших «недостатков» начало происходить спонтанно. Но осознав важность этого процесса, ВЧЛ предпочитают взять его в свои руки и заниматься переосмыслением жизни целенаправленно и систематически. Вся эта книга призвана помочь с этим, но в главах 1–7 и 9 вы шаг за шагом пересмотрите все сферы вашей жизни через призму чувствительности.

- *Помощь в исцелении травм из прошлого*. Исследования предполагают, что ВЧЛ, чье детство прошло в нормальной, не слишком стрессовой обстановке, во взрослом возрасте бывают даже более благополучны, чем прочие. Но если у нас было несчастливое детство или мы получили какой-либо травмирующий опыт в прошлом, не обязательно в детстве, то мы склонны к тревожности и депрессии более других. Большую часть подобных травм можно исцелить, более того – вы должны это сделать ради собственного здоровья и счастья. Но для этого потребуются сознательные усилия. Глава 8 поможет приступить к этой задаче и постепенно распространить эту работу на все области.

- *Помощь в адаптации вашей особенности к конкретным сферам жизни.* Особенности вашей нервной системы накладывают отпечаток на все, что вы делаете. «Дневник» поможет вам разобраться, как это свойство влияет на все сферы вашей жизни: общение с людьми в целом (Глава 5), близкие отношения (Глава 7), профессию и место работы (Глава 6), отношения с врачами и прочими помогающими специалистами (Глава 9) и, конечно, вашу внутреннюю, духовную жизнь (Глава 10).

# Эта книга позволяет заглянуть в глубины себя. Как ею пользоваться?

Да как угодно! Используйте «Дневник», даже если вы не читали «Высокочувствительную личность», или читайте обе книги параллельно (темы глав в них совпадают), или одну после другой в любое удобное для вас время.

Можно читать «Дневник», не делая никаких упражнений. Да, я вам разрешаю. Также вы можете сделать все упражнения по порядку. Или не по порядку. Или сделать те, которые вам нравятся. И тоже в любом порядке.

Я только надеюсь, что любой выбор вы сделаете осознанно. Постарайтесь прислушаться к внутреннему голосу, который, возможно, шепчет что-то вроде: «Тебе нужна эта книга». Прислушивайтесь к нему и потом, когда он скажет: «Тебе это *не* надо». Но тогда советую выяснить, *почему*, особенно если вы испытываете желание пропустить какую-то конкретную главу или страницу. Дело не в том, что именно вы сделаете, а в том, насколько осознанным будет ваш подход.

В этом «Дневнике» есть *глубина*. Его написала глубинный психолог. И как глубинный психолог я вижу свою главную задачу в том, чтобы вы с моей помощью воздали должное тем аспектам своей личности, которыми пренебрегаете, которые вы игнорируете и даже презираете.

Жизненный опыт и культурные установки заставили вас

усвоить, что кое-какие ваши черты лучше не замечать, позабыть про них. Глубинный подход пытается вернуть вам хотя бы кое-что из упомянутого (поскольку все вернуть невозможно). Мы призываем это скрытое вернуться, приглашаем его и выслушиваем, тем самым высвобождая ваши силы, которые сейчас уходят на подавление. Еще важнее, что это открывает доступ к преимуществам утраченного. Часто человек находит особенно нужное именно в тех качествах, которые он в детстве отверг: так, «мужиковатая» женщина может обнаружить свою утраченную смелость, а «женственный» мужчина – способность улавливать тончайшие оттенки чувств (если взять два противоположных примера).

Многие из нас до последнего времени с особым рвением игнорировали и подавляли в себе именно чувствительность. Многие и до сих пор считают, что их чувствительность – постыдное и отвратительное качество, частично или полностью. (У меня все еще спрашивают, можно ли получать информационный бюллетень «Зона комфорта» в плотных коричневых конвертах.) Именно поэтому, чтобы вернуть чувствительности ее добрую репутацию и помочь ей занять достойное место в вашей жизни, придется углубиться в себя.

Этот труд непременно будет вознагражден, но это случится небыстро. Вот почему в «Дневнике» есть цикл «задач» (я называю их так, не «занятиями» и не «упражнениями»). Чтобы выполнить кое-какие из них, вам понадобится проявить героизм. Одна из бета-ридеров – добровольцев,

которые тестировали эту книгу перед выходом, — написала в своем отзыве: «Я прочла вашу книгу [ «Высокочувствительная личность»] полтора года назад, и хотя она очень сильно повлияла на меня, эмоционально я как будто отключилась». После шести месяцев терапии, более глубоко погружившись в изучение своего детства, она призналась, что вызвалась стать добровольцем в уверенности, что «это будет несложно, даже весело, но эффект превзошел все ожидания». Она обнаружила, что возвращение к книге и доделывание кое-каких задач потребовало от нее немалой силы воли. «Год назад или около того я не могла об этом даже подумать».

Не у всех, кто опробовал рекомендации из книги на себе, случились переживания подобной силы. Но даже если к чтению «Дневника» подходить как к игре, не стоит забывать: играет он с вашей сутью, ядром вашей личности. Именно поэтому я разрешаю и даже настаиваю, чтобы вы пропустили те части, которые вам особенно тяжело будет воспринять. Просто постарайтесь отнестись к этому осознанно и понять, почему вам так трудно читать те или иные главы. «Это больно». «Меня это пугает». Назовите чувства, которые испытываете (они могут быть любыми).

Многие задания из «Дневника» нужно выполнять в письменной форме. Один доброволец-ВЧЛ после тестирования книги заявил: вести что-то вроде журнала наблюдений о своих реакциях на задания обязательно каждому. Возможно, вам понравится эта идея.

Но если вы не привыкли вести такой дневник наблюдений или записывать ваш поток сознания, сообщая: все, что вы напишете, выполняя задания из книги, не нужно оценивать или как-то редактировать. Просто пишите, что в голову придет. Никто этого не увидит и не поставит вам отметку. Если же вам мешает писать внутренний критик, с этим смутьяном мы начнем разбираться на стр. 29.

Секрет ведения дневника в том, чтобы не торопиться, почувствовать, а потом уже писать. Вот что рассказала о своем опыте одна из бета-ридеров, которые тестировали книгу:

Я заметила, что постоянно пытаюсь добиться от себя «правильной» или «интересной» реакции на упражнения. Мне приходится бороться с этим, чтобы ощутить, какие чувства я испытываю на самом деле. Часто это что-то неприятное: желание оправдываться, стыд, возмущение. Мне требуется немало времени, чтобы успокоиться, прийти в себя и обдумать, какой отклик для меня полезен.

Эта же доброволец предположила, что иногда требуется «нелогичный» или даже невербальный подход.

Выполняя некоторое упражнения, я обнаружила: лучше сначала один-два раза прочитать полное описание, чтобы как следует «вскипеть» и «забурлить», и вернуться к упражнениям, когда появится какая-то ясность. Мне трудно, а то и вовсе не получается выполнять эти упражнения, используя логический подход. Кроме того, иногда я ощущаю просто очень сильные чувства, без слов и даже без образов, ко-



торые я могу описать.

Смысл глубокой проработки как раз в том, чтобы добратъся до превербальных и невербальных мыслей. Так что обдумайте ее идею – ждать, просто наблюдая за ощущениями.

В конце каждого задания вы найдете раздел «В заключение», где можно обдумать и суммировать свои впечатления от самой задачи или от того, насколько вам хотелось ее выполнять. Возможно, это потребует от вас дополнительных усилий, но этот раздел будет великолепным итогом вашей работы. Вы всегда сможете обратиться к нему спустя месяцы и годы, не перечитывая всю книгу. Так что воспользуйтесь шансом все тщательно обдумать (большая редкость в наше время, когда все куда-то торопятся, но именно в этом ВЧЛ настоящие мастера).

Кстати, если вам, как и мне, трудно писать от руки, вы можете не делать пометки прямо в книге. Пользуйтесь текстовыми редакторами.

И наконец, крайне важный момент. Если во время выполнения упражнений вы чувствуете сильный дискомфорт, остановитесь и обратитесь за помощью к хорошему специалисту. Как это сделать, я рассказываю в Главе 8.

## **Дополнительная опция: можно работать вместе с другими ВЧЛ**

Чувствительным личностям непременно нужно знакомиться и узнавать друг друга. Многие сами это чувствуют и начинают искать группы поддержки, курсы или просто знакомятся с другими ВЧЛ.

Специально для удовлетворения этой потребности я добавила в книгу Главу 11 – подробную пошаговую инструкцию, как организовать и провести шестинедельную дискуссионную группу для ВЧЛ самостоятельно. Приступайте к совместной работе – группа будет существовать столько, сколько пожелают ее участники. Вы сможете обсуждать процесс выполнения заданий из книги «на дому» или вместе работать над ними. Там же, в Главе 11, вы найдете продуманный, подробный и проверенный в деле план для первых – решающих – шести недель.

Разумеется, в процессе чтения книги вы можете организовать группу и без этих инструкций. Но лично я считаю, что вы справитесь, только если найдете, хотя бы в начале работы, специалиста по ведению таких групп.

Кроме того, я предлагаю вам найти какую-нибудь другую чувствительную личность и работать над упражнениями из «Дневника» вместе. Подойдет ваш лучший друг или супруг, если они тоже ВЧЛ. Возможно, такой человек найдется в

организованной вами группе или на странице «Контакты» в информационном бюллетене «Зона комфорта», ссылка на которую есть в конце этой книги. Или это может быть какой-нибудь ваш знакомый.

Единственная проблема с совместным выполнением заданий из книги – некоторые из них слишком личные, чтобы делать их с малознакомыми людьми. Поэтому возле каждого задания есть пометка, подходит оно для работы в группе или вместе с теми, кого вы едва знаете (категория «А»), с более близкими знакомыми («Б») и с теми, кого вы уже знаете хорошо («В»). Некоторые задания только для категории «В», другие подходят для «Б» и «В», но не для «А», а какие-то можно делать с представителями всех трех категорий. Итак:

- задания для «А» идеальны для начала работы с партнером или с группой сразу после знакомства;
- задания для «Б» лучше всего подходят для людей с давними отношениям, в которых, однако, участники не чувствуют себя в полной безопасности и не готовы полностью открыться. Для этой категории в книге есть много заданий;
- задания для «В» оптимально выполнять на той стадии отношений, когда пара или группа уже в достаточной степени разобрались с проблемами, и теперь участники действительно «сработались», то есть в состоянии слушать и помогать друг другу без помех, вызванных недоверием, неверным пониманием озвученных мыслей, соперничеством, завистью и всем в таком роде.

# Тем, кто не столь чувствителен

Если вы купили эту книгу, потому что ваш партнер, друг или родственник кажутся вам высокочувствительными, добро пожаловать: читайте сами или подарите кому-нибудь. Судя по письмам, которые я получаю от ВЧЛ, это все равно, что подарить им уверенность и способность гордиться той стороной себя, которая всегда была источником сомнений. Подáрите вы ее или прочитаете сами, в любом случае вам станет проще понимать более чувствительных (не в смысле эмпатии или доброты, а чисто физиологически) людей, и ваши отношения с ними наладятся. Это станет подарком и для вас.

# 1

## *Знакомство с чувствительностью*

Выполняя задания из этой главы, вы ближе познакомитесь со своей чувствительностью и освоите базовые навыки, необходимые всем ВЧЛ: научитесь защищать свою чувствительность и понимать свою роль в этом мире. Чтобы этому научиться, вам нужно больше узнать о вашей особенности. Так что первое задание очень простое: читайте и вникайте.

# Если это нормально, почему я так не похож на других?

Следующие пять пунктов необходимо усвоить и накрепко запомнить всем ВЧЛ.

**1. Избыток раздражителей всегда означает перевозбуждение.** Это верно для любого человека, неважно, насколько он чувствителен: если раздражителей слишком много, наступает физиологическое перевозбуждение. Его признаки – состояние стресса, а также истощение любого характера (физическая усталость, невозможность работать, невозможность расслабиться или сосредоточиться, неспособность думать). Дополнительные признаки перевозбуждения (которых может и не быть) – учащенное сердцебиение, бурление в желудке, тремор рук, поверхностное дыхание, горячая, покрасневшая, влажная или холодная кожа.

**2. Важно поддерживать оптимальный уровень возбуждения.** Абсолютно у любого человека, независимо от степени его чувствительности, перевозбуждение ведет к плохому самочувствию или проблемам с поведением. В этом состоянии невозможно отбить мяч, придумать остроту или наслаждаться происходящим.

Но не слишком хорош и низкий уровень возбуждения. Человеку становится скучно. Как и в случае с перевозбуждением, такое состояние ведет к нежеланию отбивать мяч, шутить

или наслаждаться представлением. Все это кажется слишком скучным.

С самого рождения живые организмы стремятся поддерживать *оптимальный уровень возбуждения*, не слишком высокий, но и не слишком низкий. Они стремятся к нему так же постоянно, целеустремленно и, как правило, бессознательно, как к воздуху, пище и воде, и достигают его, регулируя количество раздражителей и информации извне.

**3. У ВЧЛ перевозбуждение наступает легче и быстрее.** В предисловии я написала, что чувствительность – это способность осознавать нюансы благодаря более тщательной обработке поступающих сигналов. Если ВЧЛ замечают то, что упускают все остальные, то в ситуации, когда этих сигналов слишком много, мы получаем еще больше информации извне и быстро перевозбуждаемся. В результате, как и все прочие люди, мы начинаем хуже действовать и чувствовать. Почти неизбежно мы портим в присутствии начальства или говорим глупости на первом свидании.

Некоторых заскучавших не-ВЧЛ подобные ситуации, напротив, выводят из состояния летаргии на оптимальный уровень возбуждения и производительности. Но чувствительный человек, вероятнее всего, выйдет за пределы оптимального уровня возбуждения, то есть испытает перевозбуждение.

Из-за быстрого перевозбуждения мы чаще терпим «неудачу», действуя под давлением, и не получаем удовольствия от

того, чем, кажется, должны бы наслаждаться. Ничего удивительного, что у нас возникают проблемы с уверенностью в себе и умением «веселиться»; мы начинаем обостренно реагировать на критику и становимся застенчивыми (о причинах застенчивости ВЧЛ мы поговорим подробнее в Главе 5).

Суть в том, что мы сами и наши близкие с удовольствием пользуемся преимуществами нашей чувствительности – повышенной внимательностью, способностью к эмпатии, креативностью, духовностью и т. д. Не стоит забывать, что у этой «медали» есть и другая сторона – повышенная утомляемость. *Это идет в комплекте.*

***4. В нашей культуре чувствительность не считают примером для подражания.*** Если вы читаете эту книгу, скорее всего, вы живете в обществе с развитыми технологиями и высоким уровнем конкуренции, которое ориентировано на СМИ и потребление. Влияние этой культурной парадигмы сейчас ощущает на себе весь мир. И прямо сейчас в нем куда больше ценится способность выдерживать высокие нагрузки, а не умение улавливать тонкие нюансы.

Есть культуры, где чувствительность в почете. К примеру, исследования показали, что в китайских начальных школах ровесники больше любят и уважают «чувствительных и тихих» детей. А вот в Канаде таких любят и уважают куда меньше.

*Традиционно ценят чувствительность в Китае, Японии и Европе, а также в большинстве культур, близких к природе.*



де, где необходимы следопыты, травники и шаманы. А в обществах с высоким уровнем агрессии и стресса, склонных к экспансии, где много иммигрантов, востребованы личности толстокожие, жестокие, склонные к риску, которые способны много работать, готовы воевать и тому подобное.

**5. ВЧЛ больше страдают от воспитания в неблагоприятных условиях.** Мои исследования показывают, что ВЧЛ с детскими травмами или опытом неблагополучия в семьях чаще страдают тревожностью и депрессией, хуже умеют расслабляться, чем ВЧЛ с нормальным детством. И у них больше проблем, чем у не-ВЧЛ с похожим опытом неблагополучия в прошлом.

Это еще одна причина, по которой ВЧЛ ощущают себя не похожими на других – их все еще тревожат события и обстоятельства, которые другие уже давно оставили позади. Из-за того, что многие ВЧЛ со сложным детством несчастны и во взрослом возрасте, чувствительность начинает ассоциироваться с тревожностью и депрессией.

Однако ВЧЛ с нормальным детством страдают от психологических проблем ничуть не больше прочих, а иногда и *меньше*. Важно не забывать об этом. Депрессия или тревожность не базовые черты ВЧЛ, их можно вылечить. И хотя терапия этих состояний не главная задача этой книги, в Главе 8 вы найдете несколько подсказок, как двигаться в этом направлении.

# Чувствительность в контексте культуры

Наше общество нуждается в нас больше, чем думает, и это еще одна важная причина – социальная, а не только личная, чтобы укрепить свою уверенность в себе. Почему так? Совершим небольшой экскурс в историю.

Агрессивные культуры, склонные к экспансии (те, в которых чувствительность не ценится), появились около 5000 лет назад в Европе и Азии, когда племена кочевников-скотоводов из Евразии захватили более миролюбивые народы, жившие в то время в Европе, Индии и на Ближнем Востоке. Узурпаторы говорили на индоевропейском языке, из которого вышли греческий, латынь, английский, немецкий, французский, испанский, хинди и многие другие языки. Они принесли с собой культуру, которая вместе с языком распространилась впоследствии и на Северную и Южную Америку и в конце концов стала доминировать на планете. Аналогичные орды кочевников двигались на Восток, в Китай (для защиты от них была построена Великая Китайская стена) и Японию. Эти же активные кочевники были предками древних греков и римлян. Позже новые волны кочевников-варваров разрушили империи, выстроенные теми, кто пришел раньше них.

Философия кочевников заключалась в том, чтобы иметь

как можно больше голов скота. Для пастбищ требовалось все больше земли, а значит, нужно было воевать с соседними племенами. Воюя, варвары захватывали женщин (убивая мужчин и детей), которые рожали больше сыновей, которым требовалось больше скота, земли, женщин, которые родят больше сыновей, которым потребуется больше скота и т. д.

Захватив процветающие, но плохо защищенные города земледельцев и торговцев, кочевники превратили людей в рабов и солдат, города – в крепости, а общества – в империи. Обычной стала логика: лучшая защита – это нападение, а для выживания необходима экономическая экспансия. Знакомо звучит, правда?

Индоевропейская культура стала доминировать на планете. Более миролюбивыми культурами, например коренными американцами и австралийскими аборигенами, просто закусили на завтрак.

Не все «доисторические» культуры были примитивными. Ранние общества в Европе, на Ближнем Востоке, в Индии и частично в Северной и Южной Америке возводили большие города, порой с водопроводом, металлургией и зачатками письменности. Но в Европе, на Ближнем Востоке и в Индии в большинстве городов не было королей, рабов, замков и оборонительных сооружений. Люди там не воевали, и найдено очень мало признаков, что у них было классовое расслоение. Управление было простым: в благополучные времена еду приносили в храмовый комплекс, а в трудные времена

распределяли. Помимо надзора за торговлей, это, по-видимому, было главной функцией властей.

Совсем другое мы увидим, если рассмотрим индоевропейское управление, то, которое принято в вашей культуре, с учетом некоторого этнического разброса. К какой бы расе вы ни принадлежали, если вы выросли в индоевропейской языковой культуре, это относится и к вам. В агрессивных культурах всегда есть два правящих класса – короли-воины и советники-жрецы (в «Высокочувствительной личности» я называю их «советниками королей»).

Кто такие короли-воины? Те, кто стремится к завоеваниям, развязывают войны. В современном мире корпораций они хотят захватывать рынки сбыта, сокращать расходы, применять инсектициды и вырубать деревья.

Советники-жрецы необходимы для того, чтобы останавливать их и указывать на долгосрочные последствия, которые требуют оценки. Они делают это в качестве учителей, советников, судей, художников, историков и ученых, а также используя свою личную власть как целителей и религиозных авторитетов.

Хотя ВЧЛ всегда встречались во всех слоях общества и во всех классах, очевидно, что там, где была потребность в «жрецах», именно мы, ВЧЛ, традиционно заполняли эту нишу.

Все дело в устройстве наших мозгов – нам *нравится* думать. В прошлом мы были самыми лучшими учителями,

семейными докторами, медсестрами, судьями, адвокатами, президентами (вспомните Авраама Линкольна), художниками, учеными, проповедниками, священниками и просто обычными добропорядочными гражданами.

В наши дни, однако, ВЧЛ стало трудно выполнять почти все свои традиционные роли. Технологии развиваются, расходы сокращаются из-за конкуренции – так происходит по всему миру. В этих условиях люди, которые могут много работать в условиях стресса, ценятся больше, чем те, кто на это не способен. Но агрессивное общество, лишившись чувствительных советников, способных умерить агрессию, неизбежно попадет в неприятности. У ВЧЛ есть множество качеств, необходимых политике и бизнесу. Но чтобы в полной мере осознать это, королям-воинам потребуется время.

Стоит ли нам занимать позицию «мы – они»? Пусть не навсегда, но на какое-то время это однозначно потребуется. Дайте себе возможность испытать гордость за вашу особенность, хотя бы временно, в качестве противоядия от постоянного чувства неполноценности. В данный момент нормально думать примерно так: «Я хочу быть собой, а всем остальным придется приспособиться». Мир нуждается в том, чтобы мы вновь вернули себе значимость и влияние в обществе. А для этого должны ценить себя, тогда нас по достоинству оценят и другие.

Подведем итог. Читая эту книгу и выполняя задания, помните, что вы помогаете не только себе. Постепенно, по

мере того, как чувствительные личности будут обретать уверенность в себе, мы восстановим утраченный баланс в культуре, которая сейчас доминирует (во всех смыслах) на земном шаре.

Теперь вы готовы выполнять первое задание.

# Слово в защиту высокой чувствительности

Цель этого задания – разработать готовые формулировки, помогающие отвечать на критику вашего нормально-го, врожденного поведения ВЧЛ, которую вы слышите всю жизнь. Иметь под рукой такие готовые ответы крайне важно для вас и для любой высокочувствительной личности. Обдумывая эти формулировки, вы также сможете обуздать и своего «внутреннего критика», который появился у вас под влиянием критики внешней.

1. В поле ниже, обозначенном как «Ошибочное суждение», запишите от трех до пяти мнений о вашей чувствительности – то, что люди говорили вслух или подразумевали и что, как вы знаете теперь, было неверной интерпретацией вашего опыта. Для простоты вспомните конкретные ситуации.

Часто вы слышите примерно следующее: «Не будь таким чувствительным!» (начальница, когда замечает, что вас задела ее критика); «Да что с тобой?» (врач во время выполнения обычной процедуры); «Не надо так стесняться» (друзья о новом знакомстве, к которому вы не стремитесь); «Почему ты не хочешь просто развлечься?» (когда вас зовут в кино, а для вас фильм слишком тяжелый); «Чего ты боишься?»; «Это совсем не больно». И так далее.

Сюда же относятся тонкие намеки, что вы невротик, чудной, чрезмерно боязливый, сверхчувствительный, слишком впечатлительный, ваша реакция на то или иное событие чрезмерно эмоциональна. Все подобные ошибочные ярлыки нужно записать в соответствующую графу.

2. В строке «Мой ответ» запишите, как вы хотите в будущем отвечать на каждую подобную реплику. Помните о том, как много среди людей ВЧЛ (15–20 % в популяции); о ваших достоинствах (способность чувствовать тонкие нюансы и тщательно обрабатывать информацию, добросовестность и так далее); о вашем значении для общества (уравновешивать королей-воинов); о том, что у вас другая стратегия (хорошо подумать, прежде чем действовать, об этом читайте на стр. 62). Запишите целиком предложения, которые придумали.

К примеру, ответить на «ты слишком чувствителен» можно множеством способов, но если бы мне сказал такое стоматолог или врач, причем явно осуждающим тоном, я могла бы ответить: «Понимаю, моя чувствительность проблема для вас, но не для меня, мне нравится, что я вхожу в 20 % людей, у которых от рождения более чувствительная нервная система». И добавила бы, что осмотр или процедура пройдет более успешно, если я буду ощущать спокойствие и поддержку. В противном случае мне нужно направление к специалисту, который лучше обращается с чувствительными пациентами.

Если мне такое сказали бы на работе, заметив мою реакцию на критику, я могла бы ответить: «Вас как-то задева-



ет моя реакция?» Я бы попыталась выяснить, какие на самом деле ко мне претензии у этого человека, но в какой-то момент, скорее всего, сказала что-то типа: «Я знаю, я обычно очень тщательно обрабатываю информацию, а это значит, что любую критику я воспринимаю близко к сердцу, возможно, куда ближе большинства людей. Это часть моей чувствительности, которая также позволяет мне...» И привела бы примеры, как эта самая чувствительность помогает мне в работе.

Также полезно сформулировать несколько острот, вроде «Может, для вас я слишком чувствителен, а мне как раз нормально», или «Слишком по чьим стандартам?», или «Странно, а большинству моих знакомых все нравится».

3. В графе «Говорю ли я такое себе?» отметьте, как часто и в каких обстоятельствах вы сами критикуете себя за чувствительность. И пожалуйста, обещайте мне, что в будущем будете отвечать вашему внутреннему голосу то же самое, что вы придумали для ответа другим.

Ошибочное суждение 1:

Мой ответ:

Говорю ли я такое себе?

Ошибочное суждение 2:

Мой ответ:

Говорю ли я такое себе?

Ошибочное суждение 3:

Мой ответ:

Говорю ли я такое себе?

Ошибочное суждение 4:

Мой ответ:

Говорю ли я такое себе?

Ошибочное суждение 5:

Мой ответ:

Говорю ли я такое себе?

Пары и группы: «А», «Б», «В». Это прекрасное упражнение, обязательно его сделайте. Устройте мозговой штурм, проявите креативность и славно повеселитесь в компании. В группе можно вместе составить список ошибочных суждений. Затем можно коллективно поработать над ними или пусть каждый поработает над своей «любимой мозолью» с помощью остальных, а они предложат свои ответы. Обязательно делайте пометки, они вам пригодятся!

**В заключение.** Обдумайте, что нового вы узнали, выпол-

няя это задание. Через неделю-другую, возможно, вы захотите вернуться к нему и проверить, насколько больше вы стали уважать вашу чувствительность и как это проявляется на практике. Поскольку это первая графа «В заключение», привожу пример, как может выглядеть ваша запись:

Я понимаю, что некоторые ошибочные суждения склонна принимать за чистую монету. Я очень стараюсь избавиться от чувствительности. Чувствую себя странно, пытаюсь опровергнуть ценную, полезную (хотя и всегда огорчающую меня) критику. Но идея мне нравится.

## Ваше чувствительное «я»

Цель этого задания – помочь осознать вашу телесную чувствительность. В его основе – работы таких ученых, как Юджин Гендлин и Бетти Уинклер Кин (смотрите «Источники», стр. 359).

Чувственная осознанность, конечно, была важной частью гуманистической психологии 1960-х и до сих пор остается важной для многих терапевтов – не меньше, чем разговор. Юнгианский психоаналитик Мэрион Вудмэн, к примеру, утверждала, что ни одно осознание не включается по-настоящему в нашу жизнь, пока мы так или иначе не ощутим его в теле.

Я не могу научить вас всем методикам чувственной осознанности или телесной работы за один сеанс. На самом деле, такого рода «упрощение» приводит к утрате этих навыков и необходимости каждому следующему поколению открывать их заново. Это долгая работа, как и психотерапия. Но ВЧЛ очень важно уделять этому внимание.

На нас, чувствительных личностей, по-видимому, больше прочих воздействуют чрезмерное количество раздражителей, стрессы, страхи, травмы. И где отпечатывается это воздействие? Конечно, в нас самих, в нашем теле, в том числе и в мозгу.

Порой из-за чувствительности нам приходилось отклю-

чатся от каких-то воздействий, чтобы избежать перегрузки. Если причиной перегрузки были другие люди, мы, возможно, пытались настроиться на них и понять, что им нужно, надеясь их успокоить и забывая о собственных потребностях. Бывало и так, что наше выживание в детстве, в том числе в младенчестве, в буквальном смысле зависело от умения настроиться на других и понять, чего они хотят. Позже это стремление угодить другим и привести их в хорошее расположение духа могло стать движущей силой нашей карьеры или топливом для других достижений.

Важно, что во всех этих ситуациях нам приходилось игнорировать протестующие сигналы тела, отключать нашу совершенную способность ощущать самих себя. И каков же итог подобного невнимания? Головные боли, боли в спине, в желудке, в сердце.

Человеческий организм в значительной степени наделен способностью к самоисцелению и самовосстановлению. Но для этого нам необходимы благоприятные условия и возможность переключить внимание с других на себя. Нам нужно обращать внимание на то, что происходит внутри, замечать эти боли в голове, в спине и где-то еще, пока мы с комфортом отдыхаем.

Возможно, в прошлом у вас уже был некоторый опыт концентрации, чувственной осознанности или телесной работы. Если же нет, сейчас самое время попробовать. Сначала изучите инструкции ниже, а еще лучше – запишите их на дик-

тофон и включайте во время выполнения задания. В любом случае, они не слишком сложные.

**1. Найдите место, где вас никто не потревожит** минимум час (хотя, скорее всего, вы справитесь быстрее). Выключите телефон. На вас должна быть удобная одежда. Снимите обувь. Лягте на пол. Во время выполнения этого задания не включайте музыку фоном.

**2. Сосредоточьтесь на своих ощущениях.** Возможно, вам захочется закрыть глаза, но это не обязательно. Сосредоточьтесь на сигналах от вашего тела – ушей, носа, кожи, мышц, желудка, на ощущениях в мозгу, горле, в сердце, в общем, где угодно. Если ощущения связаны со звуками, запахами, вкусами либо с чем-то на коже, вне вас – прекрасно. Вы по-прежнему следите за работой своего организма. Не существует правильного или неправильного способа делать это. Не оценивайте свои переживания и не пытайтесь подкорректировать их.

**3. Позвольте вниманию переместиться туда, где сосредоточились наиболее сильные ощущения.** Не можете сконцентрироваться на чем-то одном? Ничего страшного. Не прекращайте лишь потому, что ваш разум «блуждает».

Где именно он блуждает, тоже очень интересно отследить. Если вы утратили концентрацию и унеслись в потоке размышлений, просто спокойно вернитесь к своим телесным ощущениям. Даже если вы размышляете 9/10 времени, это нормально – ваш возбужденный разум ищет островок спо-

койствия в теле. Если поймали себя на этом, наблюдайте. Просто оставайтесь в контакте со своими ощущениями и тем, что происходит в вашем теле, настолько осознанно, насколько у вас это получается. Если вы уснете, значит, вы устали. Спите на здоровье.

**4. *Позвольте ощущениям меняться, если у тела возникает такая потребность.*** Если ощущения усиливаются, не сопротивляйтесь, даже если это неприятно. Пусть все идет как идет. Будьте бдительным, внимательным, непредвзятым наблюдателем.

Ощущения трансформируются в эмоции? Отлично! В конце концов, эмоции ведь тоже телесная реакция, точно такая же, как затрудненное дыхание, напряжение мышц, тошнота, слезы, облегчение, смех, бодрость, сексуальное удовольствие и блаженство, растекающееся по всему телу.

Если ощущения трансформируются в образы, отлично. Психика заполняет сознание образами, когда мы не облачаем мысли в слова. Попробуйте запомнить наиболее яркие картинки. Прервитесь и запишите их, если вам так проще, чем отвлекаться, пытаясь их запомнить. Здесь нет строгих правил. Некоторые включают диктофон и вслух озвучивают свои ощущения. Вы можете обдумать эти образы позднее, точно так же, как образы из снов (смотрите Главу 10).

**5. *Делайте это упражнение так долго, как вам захочется.*** Главное – времени должно достаточно, чтобы можно было осознать всю гамму чувств. В частности, не прекра-

щайте выполнять упражнение, когда впервые почувствуете беспокойство. Возможно, оно сигнализирует о чем-то важном.

Со временем вы можете обнаружить, что с удовольствием занимаетесь в течение часа. Это такой же прекрасный способ «взять паузу», как медитация или йога, а чувствительным личностям для здоровья особенно необходимы такие паузы – не меньше, чем регулярный прием пищи, достаточное количество жидкости и нормальный сон.

**6. Закончив, осознайте силу самоисцеления, которая у вас есть.** Больше всего вы нуждаетесь не в каких-то внешних помощниках, включая и эту книгу, а вот в таком направленном внимании к себе, чтобы активировать процессы самоисцеления. Все остальное – приятное дополнение.

**Запишите в поле ниже все интересное, что вы заметили,** – к примеру, какие эмоции поднимались, где возникла или проходила боль, что еще вы узнали и что указывает на необходимость изменить образ жизни (увеличить физические нагрузки, изменить диету, пойти на массаж и т. д.).

Пары и группы: «Б» и «В». Хотя это упражнение выглядит очень личным, на самом деле помощь другого человека может очень пригодиться: к примеру, он попросит вас сосредоточиться на ощущениях, пока вы сидите, лежите и так далее, а потом поинтересуется, что вы чувствуете. Разумеется, для этого можно использовать и запись. (Такая есть у Бетти



Уинклер Кин – смотрите «Источники», стр. 359.)

Для выполнения этого упражнения в группе необходимо желание всех участников. При последующем обсуждении нельзя никого принуждать делиться своими ощущениями.

***В ЗАКЛЮЧЕНИЕ.*** Обдумайте новые ощущения от собственного тела, подумайте, что вы узнали, и запишите мысли в поле ниже.

# Переосмыслием прошлое

Приступаем к важнейшей задаче – переосмыслению прошлого в свете вашей высокой чувствительности, о которой вы теперь знаете. Как я уже упоминала в предисловии, в этом – суть данного «Дневника».

Просто не будет. Переосмысление порой причиняет боль и дается сложнее всех прочих задач. Но результат того стоит.

Начнем с переосмысления вашей реакции на одну крупную перемену или переходный период в жизни. Если хотите, можете взяться и за большее количество сразу, но не спешите – лучше занимайтесь одной переменной в день, не больше. В следующих главах мы будем возвращаться к этим инструкциям, чтобы вы могли переосмыслить детство, подростковый возраст, переживания из-за «застенчивости» при общении с людьми, карьерные решения, проблемы в отношениях и случаи с врачами (медициной).

Почему мы начинаем с перемен в жизни? Потому что в любой новой ситуации, переходном периоде или при иных изменениях всегда появляется много новых раздражителей. А поскольку мы улавливаем больше раздражителей и замечаем тонкости, любые перемены для нас более значимы, чем для не-ВЧЛ. Нам нужно больше времени, чтобы спланировать эти перемены, принять их и обдумать. Если этого не сделать, они могут оказаться слишком резкими. Но когда мы

этим занимаемся, нас критикуют за «чрезмерную тревожность», «нерешительность», «негибкость». В любом случае обычно мы долго испытываем чувство, что плохо справились со случившимся.

Не забывайте, что «чрезмерная реакция» бывает и на положительные изменения. Сильное перевозбуждение даже от благоприятных перемен или какого-то сюрприза мы можем воспринять как существенный дискомфорт. Многие взрослые рассказывали, что долго осуждали себя за «неправильную» реакцию, например на сюрприз на дне рождения в детстве.

# 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.