

# Содержание

Предисловие ко второму изданию .....	7
Предисловие .....	8
Вступление .....	10
<b>Глава 1. Сверхчувствительность — что это такое?</b> .....	13
<b>Глава 2. Завышенные требования и заниженная самооценка</b> .....	35
<b>Глава 3. Как наладить жизнь согласно вашему психологическому типу</b> .....	49
<b>Глава 4. Как получать удовольствие от своего умения общаться с окружающими</b> .....	63
<b>Глава 5. Как бороться с гневом — чужим и собственным</b> .....	81
<b>Глава 6. Чувство вины и стыд</b> .....	97
<b>Глава 7. Жизненные ситуации</b> .....	108
<b>Глава 8. Психические заболевания</b> .....	114

<b>Глава 9. Саморазвитие</b> .....	129
<b>Глава 10. Исследования в области сверхчувствительности</b> .....	139
<b>Послесловие</b> .....	149
<b>Самотестирование</b> .....	157
<b>Благодарности</b> .....	163

## **Предисловие ко второму изданию**

---

Рада представить вам второе издание книги «Близко к сердцу». К настоящему моменту в магазинах закончился четвертый тираж первого издания — иными словами, продано уже более 5000 экземпляров. Книга также была переведена на шведский язык, а включенный в нее тест используют психологи всей Скандинавии.

Второе издание я дополнила главой, посвященной научным исследованиям данного вопроса. Кроме того, я убрала рассуждения о гневе, поскольку они полностью воспроизводятся в книге «Новые тропинки в лабиринте чувств», а также включила в новое издание ряд размышлений на другие актуальные темы.

Илсе Санд,  
10 октября 2014 г.

## Предисловие

.....

Эта книга рассчитана на людей с повышенной чувствительностью, чересчур уязвимых в психологическом плане. Но написана она и для людей с обычным уровнем чувствительности, поскольку жизнь нередко сводит их с крайне впечатлительными личностями.

На протяжении своей жизни я успела побывать священником и психотерапевтом, благодаря чему познакомилась с множеством людей. Беседуя с особенно чувствительными из них, я каждый раз понимала, что окажу таким людям реальную помощь, всего лишь рассказав им об этой особенности их натуры.

Во время тренингов и лекций, рассчитанных на данную категорию людей, я вижу, насколько каждому из них важно поделиться своими переживаниями с себе подобными.

По этой причине в своей книге я решила уделить особое внимание рассказам тех пациентов и клиентов, благодаря которым мы понимаем, что значит быть таким ранимым в современном мире. Все пациенты, которых я цитирую в этой работе, отличаются сверхчувствительностью, однако в некоторых примерах мы можем узнать и самих себя.

Я не один раз видела живые доказательства тому, как человеку все-таки удавалось ужиться с собственной чувствительностью, набраться храбрости и стать самим

собой, а потому искренне надеюсь, что данная книга поможет в этом и многим другим людям.

В главе 1 я описываю черты характера, свойственные чувствительным натурам. Одинаковых людей не существует, и сверхчувствительные — не исключение. Возможно, в отдельных описанных мною примерах вы узнаете самих себя, а некоторые другие, наоборот, понять будет непросто. Однако надеюсь, что эти советы станут для вас полезными, даже если знакомыми покажутся лишь некоторые из описанных мною черт.

Главы можно читать по отдельности, независимо друг от друга, поэтому, если некоторые из них вы сочтете чересчур легкими или, наоборот, излишне перегруженными теоретическими выкладками, рекомендую просто пролистать их, не читая.

В конце книги имеется недавно разработанный датскими учеными тест, благодаря которому вы сможете определить уровень собственной чувствительности. Кроме того, в данной книге вы найдете список занятий, которые приносят чувствительным людям радость и спокойствие. В этом списке приведены различные виды деятельности, наиболее подходящие как для тех, у кого достаточно сил, так и для тех, кто ищет покоя.

## Вступление

---

Чувствительность или, как ее называют психологи, сенситивность, — качество, которое можно считать как наказанием, так и подарком судьбы. Лично я на протяжении многих лет считала его помехой, полагая, что в некоторых ситуациях оно ограничивает мои действия. И считала себя интровертом до тех пор, пока не прочла об особенностях характера людей с повышенной чувствительностью.

Во время лекций в университете я непременно делала перерыв и говорила студентам, что мне необходимо недолго побыть наедине с собой. Окружающие всегда относились к подобным просьбам с пониманием. К тому же среди слушателей нередко находились люди, которые впоследствии сообщали мне, что порой тоже чувствуют потребность побыть в одиночестве. Как правило, они еще и благодарили меня за то, что я осмелилась вслух признать данный факт.

Считая эту свою особенность помехой, я тем не менее буду нескромной и скажу, что она компенсируется множеством других качеств. У меня отлично развито воображение — я, например, всегда очень быстро придумываю и разрабатываю темы для лекционного курса, благодаря чему на протяжении многих лет находила отличных докладчиков и лекторов.

Самооценка у многих сверхчувствительных личностей занижена. Нам кажется, будто в окружающем мире

ценятся совершенно иные поведенческие типы. Некоторые сенситивные люди признавались мне, что всю жизнь из кожи вон лезли, чтобы успевать за другими и соответствовать чужим ожиданиям. И лишь выйдя на пенсию они получили возможность жить спокойно и «медленно». Наверняка вам тоже временами хочется научиться жить без тревог, немного «зачерстветь» и испытывать те же чувства, которые испытывает большинство окружающих людей. Любить себя, такого ранимого и чувствительного, очень непросто — особенно когда жизнь требует от вас совершенно противоположных качеств. Возможно, вы уже пытались перевоспитать себя в угоду чужим требованиям — и поэтому теперь вам нужно вновь научиться любить себя настоящего, такого, каким вы являетесь на самом деле. Первый шаг в этом направлении — научиться оценивать не количество своих поступков, а их качество. Пусть вы успеваете сделать намного меньше, чем другие, но зато все, что вы делаете, скорее всего, сделано очень хорошо. Иначе говоря, по прыжкам в длину вы явно не чемпион, зато по части прыжков в высоту с вами мало кто сможет соревноваться.

Сравнивая себя на протяжении многих лет с окружающими, я постоянно приходила к выводу, что недотягиваю. Это страшно расстраивало меня, и поэтому я старалась избегать подобных мыслей, пытаюсь сосредоточиться на своих положительных качествах.

Возможно, вас тоже мучает осознание того, что вы многого не умеете. Но как только вы начинаете об этом

думать, окружающие тотчас же подмечают обнаруженный вами недостаток. Возможно, вы не столь работоспособны, как другие, но как только замечаете это, ваши коллеги тоже не остаются безучастными: «Как, ты уходишь домой? Уже?» И после этого вы напрочь забываете, что за сравнительно короткое проведенное на работе время успели сделать столько дел, сколько обычный человек не переделал бы и за сутки.

Я искренне надеюсь, что эта книга поможет чувствительным личностям и просто ранимым людям обратить внимание на те положительные качества, которыми они обладают.

Повышенная чувствительность чаще всего обогащает личность... Это преимущество может обернуться огромным недостатком лишь в самых сложных и непривычных ситуациях, когда самообладание рушится под влиянием вышедших из-под контроля чувств.

Грандиозной ошибкой будет считать чувствительность болезненным компонентом личности. Если бы это соответствовало действительности, то примерно одну четвертую часть всего населения земли можно было бы назвать патологически больными.

К.Г. Юнг, 1955 г.



## ГЛАВА 1

# Сверхчувствительность — что это такое?

---

### Два различных подвида

Примерно каждая пятая особь отличается повышенной психологической уязвимостью, причем это касается не только людей. Высших позвоночных животных тоже можно условно разделить на две группы — чувствительные и более грубые. Последние отличаются решительностью и чаще готовы рисковать.

Мы, люди, делимся не только по половому признаку, но и по принадлежности к одному из двух психологических типов. И разница между этими типами зачастую значительнее, чем между полами.

Сверхчувствительность — явление, подмеченное психологами довольно давно, однако прежде называлось оно иначе, например, интровертностью. По словам американского психолога Элейн Эйрон, впервые описавшей особенности сверхчувствительной личности, она сама некоторое время полагала, что интровертность и сверхчувствительность — это одно и то же, пока не установила, что 30% сверхчувствительных людей являются экстравертами.

«Сверхчувствительных личностей называют скованными, тревожными или стеснительными. Эти качества действительно могут проявляться, если такие люди

оказываются в непривычной обстановке, не находя поддержки и помощи со стороны окружающих. Однако надо отметить, что, несмотря на сложности, которые мы испытываем в непривычных условиях, в знакомой и мирной обстановке мы более счастливы, чем все остальные.

То, что мы тяжелее переносим незнакомую обстановку и более счастливы в спокойной атмосфере, научно доказано: согласно исследованию, дети, чья реакция на сложности была резко отрицательной\* (то есть сверхчувствительные дети), чаще заболели и допускали ошибки, оказавшись во враждебной обстановке. Однако в привычной мирной среде те же дети болели реже, чем остальные\*\*.

## **Наблюдательность и вдумчивость**

Нервную систему сверхчувствительных личностей отличает особая чуткость. Мы подмечаем множество нюансов и глубже, чем все остальные, анализируем их. У нас богатая фантазия и живое воображение, благодаря которым даже самые незначительные события окружающей действительности побуждают нас выстраивать гипотезы и делать выводы. Таким образом, наш внутренний «жесткий диск» быстрее переполняется, и мы испытываем перевозбуждение.

---

\* Согласно показателям пульса и иммунной реакции организма.

\*\* Boyce et al. 1995.

От переизбытка впечатлений лично у меня возникает ощущение, будто больше информации в мою голову просто не влезет. Когда я общаюсь с малознакомыми людьми, подобное ощущение может возникнуть примерно через полчаса или час. Я вполне способна взять себя в руки и поддерживать беседу, слушая собеседника и притворяясь, будто все так и должно быть. Однако на это у меня уходит немало сил, и впоследствии я чувствую себя совершенно разбитой.

В перевозбуждении нет ничего страшного, но если вы отличаетесь сверхчувствительностью, то в подобной ситуации ощутите переизбыток информации раньше, чем обычные люди, что вызовет желание замкнуться и уйти в себя.

Возможно, в описании, приведенном ниже, вы узнаете и себя самого. Эрик (48 лет) рассказывает, что при перевозбуждении старается спрятаться и немного побыть наедине с самим собой, но тайком, поскольку боится, что окружающие сочтут его заносчивым, необщительным или замкнутым:

Во время больших семейных праздников — например, на днях рождения, я часто запираюсь в туалете, смотрю в зеркало и подолгу мою руки, тщательно их намыливая. Но в этот момент кто-нибудь непременно дергает ручку двери в туалет, и мне приходится покидать свое тихое и мирное убежище. Однажды я решил спрятаться за газетой — уселся в углу, развернул газету, поднес

ее поближе к лицу и закрыл глаза, наслаждаясь покоем. Но мой дядюшка, известный шутник, тихо подкрался ко мне, выхватил из рук газету и громко объявил: «Ага-а! Вот наш затворник и попался!» Все засмеялись, а я готов был сквозь землю провалиться.

Эрик, 48 лет

Вас как сверхчувствительного человека быстро утомляют не только отрицательные впечатления — даже оказавшись на веселом празднике, вы в определенный момент будто бы перенасыщаетесь и в самый разгар торжества ощущаете острое желание замкнуться в себе. В такие моменты этот недостаток очень угнетает нас, ведь в большинстве случаев мы хотим быть такими же «выносимыми», как и все остальные. Уходя раньше всех с праздника, мы, во-первых, испытываем неловкость перед хозяевами, которые упрашивают нас остаться. Во-вторых, нам и самим жаль покидать праздник и мы боимся показаться остальным гостям занудами или невежами.

Причина повышенной возбудимости кроется в нашей чересчур чувствительной нервной системе, однако благодаря ей мы способны испытывать и подлинную радость.

Например, те приятные и спокойные впечатления, возникающие, когда мы слушаем музыку или пение птиц, рассматриваем картины, вдыхаем ароматы, пробуем что-то вкусненькое или любуемся величественным пейзажем, пробуждают в нас чувство сродни внутреннему

ликованию. Мы способны во всей полноте оценить прекрасное, и это доставляет нам ни с чем не сравнимое удовольствие.

## **Восприимчивость к ощущениям**

Если вы сверхчувствительны, вам, скорее всего, непросто отвлечься от посторонних звуков, запахов или визуальных раздражителей. Временами ощущения, навязанные извне, выводят вас из себя. Звуки, которые окружающие едва замечают, кажутся вам ужасным шумом, мешающим сосредоточиться.

К примеру, в новогоднюю ночь небо, расцвеченное фейерверками, наверняка приводит вас в полный восторг, чего нельзя сказать о взрывах петард. Кажется, что эти звуки проникают в каждую клеточку, играют на нервах, поэтому под Новый год и после него вы сам не свой.

Когда я читаю лекции для сверхчувствительных личностей или провожу с ними курсы терапии, то прошу слушателей рассказать о своих лучших и худших впечатлениях. Нередко новогодняя ночь попадает именно в список худших, и виной тому — взрывы петард. Сверхчувствительных раздражают даже вполне безобидные звуки — например, шаги в квартире сверху. Кроме того, их отличает очень чуткий сон.

Со стороны сверхчувствительные кажутся весьма придирчивыми: в частности, они терпеть не могут холод и сквозняк, поэтому стараются избегать вечеринок под открытым небом. А посещение парикмахерской порой

превращается в настоящую пытку из-за резких химических запахов. В гостях у курильщиков им тоже приходится нелегко. Даже если хозяин старается не курить при госте, запах табака, вьевшийся в мебель и шторы, непременно доберется до чувствительного носа. Мне рассказывали про одного беднягу, который даже уволился с работы из-за того, что его коллеги постоянно слушали радио и это мешало ему сосредоточиться.

Сверхчувствительные личности — редкие гости в кафе, где играет громкая музыка или чересчур многолюдно. Высокочувствительным людям вообще непросто бывает найти кафе по вкусу — особенно если они устали, проголодались и гуляют не в одиночку.

Мне так сложно угодить, что я иногда сама себе противна. Менее привередливые даже не представляют, как им легко живется!

Сюзанна, 23 года

Нам, людям высокочувствительным, многое дается непросто. Наш болевой порог ниже, чем у других, и поэтому враждебность со стороны окружающего мира ранит нас намного сильнее.

## **Впечатлительность**

Многие сверхчувствительные натуры признаются, что ненавидят ссоры и ругань. Они с трудом переносят, когда окружающие ссорятся или просто находятся в дурном

расположении духа. Однако эта особенность имеет и свои преимущества: мы способны проявлять чуткость и откликаться на чувства окружающих. По этой причине мы часто выбираем профессии, позволяющие нам помогать другим, и часто преуспеваем в этом занятии.

Сверхчувствительные люди, работающие в системе здравоохранения, рассказывают, что в конце рабочего дня часто чувствуют себя вымотанными. Из-за нашей впечатлительности, чрезмерной чуткости и неумения абстрагироваться мы позволяем чужим переживаниям влиять на нас и поэтому, приходя домой, по-прежнему думаем о работе.

Если ваша работа связана с людьми, советую побережь себя, ведь стресс приводит к самым плачевным последствиям.

Меня часто спрашивают, можно ли изжить в себе излишнюю впечатлительность. Благодаря сверхчувствительности, у человека появляются своеобразные невидимые антенны, позволяющие улавливать настроение окружающих. Время от времени мне самой хочется навсегда избавиться от этих антенн и таким образом оборвать бесконечный поток впечатлений. Хочется ослепнуть, оглохнуть и сделаться бесчувственной. И хотя это, скорее всего, невозможно, любой из нас вполне способен контролировать собственное восприятие.

Почувствовав, что ваш приятель или коллега вами недоволен, вы можете сделать один из двух выводов: «Он сердится на меня. Что же я сделал неправильно?» или «Он просто не умеет сам решать свои проблемы,

и потому расстроен». Выбрав второй способ рассуждения, вы значительно снизите градус собственных переживаний. В главе 8 я более подробно объясняю взаимосвязь между чувствами и мыслями.

При благоприятном стечении обстоятельств излишняя чуткость приносит определенную пользу. Так, психолог и невропатолог Сьюзен Харт отметила следующую закономерность:

Младенцы, более чутко реагирующие на окружающую обстановку, чаще откликаются на стимулы. Если при этом ребенок окружен любовью и воспитывается в спокойной обстановке, то он проявляет бóльший интерес к жизни и способность к эмпатии, умеет радоваться и легче достигает состояния гармонии с окружающим миром.

СЬЮЗЕН ХАРТ, 2009 г.

Высокочувствительные люди, выросшие в благоприятной обстановке, с детских лет учатся видеть в своей особенности определенное преимущество. Однако те, кто в детстве недополучил ласки и любви, повзрослев, тоже могут научиться оказывать себе поддержку и управлять своей жизнью таким образом, чтобы превратить сверхчувствительность в преимущество.



## Ответственность и добросовестность

Эксперимент, участниками которого стали высокочувствительные четырехлетние дети, показал, что такие дети реже врут, реже нарушают правила и реже ведут себя эгоистично, даже когда полагают, будто их никто не видит. Помимо этого, нравственные дилеммы они решают более социально ответственным способом.

Многие сверхчувствительные личности порой берут на себя ответственность за весь мир. Зачастую мы с самого раннего возраста улавливаем недовольство со стороны окружающих и всеми силами стараемся исправить ситуацию.

Чувствуя, что мама чем-то недовольна, я на все готова была, чтобы помочь ей, и придумывала разные способы облегчить ей жизнь. Однажды я, например, решила, что буду улыбаться всем, кого мы встретим на улице — и знакомым, и незнакомым. Я думала, что в этом случае все они решат, что моя мама — настоящая волшебница, ведь ей удалось вырастить такого милого ребенка.

ХАННЕ, 57 лет

Ощущая дисгармонию, вы сразу же пытаетесь исправить положение и взять ситуацию под контроль. Например, если на вечеринке кто-то ссорится, вы терпеливо выслушиваете недовольных, стараетесь утешить их или предлагаете различные способы решения их проблемы.

В результате вы вскоре устаете и уходите с вечеринки, а бывшие враги забывают о ссоре и продолжают веселиться.

Ответственность — неплохое качество, но полезно оно далеко не во всех ситуациях. Основная причина, не позволяющая вам оставаться равнодушным, заключается в том, что чужие переживания в значительной степени влияют на вас и вы начинаете нервничать. С другой стороны, брать на себя ответственность за весь мир бессмысленно. Взваливая на себя ответственность за что-либо, вы тем самым лишаете ответственности кого-то еще, кому не помешало бы научиться отвечать за свои собственные поступки.

Научившись держаться в стороне от чужих ссор,  
я, безусловно, продлил себе жизнь.

Эгон, 62 года

Высокочувствительные личности нередко считают себя виновниками плохого настроения окружающих и поэтому стараются проявлять крайнюю деликатность. Люди более толстокожие реже задумываются о последствиях своих слов и поступков, чем нередко ранят высокочувствительных.

Беседуя со мной, сверхчувствительные люди нередко признаются, что обидное или даже просто неосторожное высказывание, услышанное ими в свой адрес, совершенно выбивает их из колеи. Они ожидают от других такой же чуткости, которую проявляют сами, однако

напрасно — большинству людей абсолютно безразличны чувства окружающих. И уж лучше быть готовым к этому, чем раз за разом приходиться в ужас.

Логично предположить, что из-за подобной щепетильности вы медленно налаживаете контакт с другими людьми, а в спорах нередко проигрываете, потому что остроумный ответ приходит вам в голову лишь через пару дней.

Оговорясь, однако, что сверхчувствительные личности *далеко не всегда* бывают щепетильными, чуткими и ответственными. В состоянии перевозбуждения мы делаемся совершенно невыносимыми и способны на опрометчивые поступки.

## **Богатая внутренняя жизнь**

По словам сверхчувствительных личностей, они часто мечтают, обладают живым воображением и богатой фантазией. Лично я, оставаясь в одиночестве, скучаю редко, и это — большое преимущество. Я всегда найду, чем себя развлечь, для этого мне никто не нужен и оттого моя свобода ничем не ограничена.

Известно, что люди, привыкшие много работать, при выходе на пенсию или при потере работы порой чувствуют себя опустошенными, у них начинается депрессия. А личности высокочувствительные воспринимают такое развитие событий как возможность передохнуть. Они наслаждаются свободой или направляют свою энергию в креативное русло.

Мы почти никогда не страдаем от нехватки вдохновения, однако некоторых сверхчувствительных личностей вдохновение даже пугает: они воспринимают его как стимул к действию, противостоять которому невозможно.

Я обожаю рисовать, но порой это мне в тягость. Когда я представляю себе новую, еще не написанную картину, это давит на меня, словно картина просит побыстрее ее нарисовать, а я никак не успеваю в срок.

Лисе, 30 лет

Конечно, из вдохновения вполне можно извлечь выгоду, главное — научиться им управлять. Среди людей искусства и художников немало высокочувствительных личностей.

Если вдохновение настигает меня поздно вечером, я стараюсь отогнать его — иначе всю ночь глаз не сомкну. Высокочувствительным людям сложнее отделить сознательное от бессознательного, и оттого бессознательное, то есть наши мечты и фантазии, часто подпитывает нашу креативность и становится для нас источником вдохновения.

## **Духовность**

Многие высокочувствительные люди убеждены в том, что все на свете взаимосвязано и мы — лишь одно

из звеньев этой цепочки. Такие мысли заставляют их испытывать благоговейный страх перед природой, любить животных и растения. Для некоторых особо притягательной становится религия, и потому они принимают активное участие в жизни религиозной общины. Однако большинство из нас выстраивают собственную идеологию на основании тех установок, которые считают правильными.

Очень часто свое отношение к Богу или духовности мы расцениваем как дело сугубо личное, поэтому стараемся не прибегать к помощи священника или какого-либо другого религиозного лидера. Общение с тем, кто кажется нам величественнее и могущественнее нас самих, занимает значительное место в нашей жизни, однако мы редко рассказываем об этом.

## **Выбор стратегии**

На изменение ситуации и любую новую обстановку мы реагируем двумя различными способами: стараемся вникнуть во все детали и сразу отреагировать или же, наоборот, выжидаем, наблюдаем и анализируем положение вещей, ничего не предпринимая.

Среди людей и животных есть те, кто придерживается первого способа. Они обладают быстрой реакцией, импульсивны, храбры и склонны к авантюрам. Но есть и те, кому больше по душе второй вариант. Такие люди осторожны, бдительны и не переходят к действиям, пока тщательно все не взвесят.

Преимущества имеются у каждой из этих стратегий — все зависит от ситуации. Когда большое кроличье семейство обнаруживает новый незнакомый луг, где травы не очень много, но и хищников не видно, больше шансов выжить у тех кроликов, которые выбирают первую стратегию. Они быстрее других бросаются на луг, поедая всю траву. Поэтому более осторожным кроликам, наконец-то отважившимся последовать их примеру, есть уже нечего. Но если на лугу много и хищников, и травы, более выигрышной становится вторая стратегия. Самые резвые кролики, которые выбегут на луг первыми, страдают от хищников, зато более осторожные смогут избежать гибели.

Внутри каждого вида существуют особи, которым присущ первый или второй тип поведенческой реакции, и нужно это для более успешного выживания вида. Иногда более осторожные особи, предупреждая своих собратьев об угрожающей опасности, таким образом помогают им выжить. В других случаях выживают лишь особи с быстрой реакцией, потому что более осторожные умирают от голода. Однако и в этом случае для сохранения вида остается достаточное количество особей.

Высококочувствительные личности чаще склонны выбирать второй тип стратегии. Перед тем как сказать или сделать что-либо, они наблюдают и анализируют обстановку. Нередко перед тем, как произнести что-то, заранее продумывают дальнейшее развитие событий: «Если он откажется, я сделаю то-то и то-то. А если он,

наоборот, обрадуется, я поступлю так-то...» Прежде чем приступить к какому-либо делу, они склонны до мелочей прогнозировать предполагаемые последствия.

Сверхчувствительные люди допускают и положительное развитие событий, но особое внимание уделяют именно тем деталям, которые, по их мнению, могут не получиться. Нередко, прежде чем начать действовать, мы заранее продумываем каждую минуту.

Эта особенность позволяет избежать множества ошибок, но вместе с тем лишает нас возможности быстро реагировать и заставляет заранее расстраиваться из-за возможных неудач.

Лично я готовлюсь к лекциям очень тщательно и продумываю каждую мелочь. Я непременно подстраховываюсь и разрабатываю дополнительный план на тот случай, если что-то пойдет не так. Для людей менее чувствительных подобная кропотливая подготовка нетипична. Даже если события развиваются не так, как они планируют, из колеи их выбить непросто.

Читая лекции, я полностью выкладываюсь, и у меня просто не будет сил, чтобы решать проблемы по мере их поступления — поэтому я и стараюсь заранее все предусмотреть.

Способность учитывать возможные непредвиденные обстоятельства — качество полезное, и обладают им далеко не все. Те, у кого оно отсутствует, чаще допускают ошибки. Но есть у него и обратная сторона: именно из-за этого качества мы постоянно волнуемся и никак не можем избавиться от тревоги. В этом случае полезно будет

научиться расслабляться, для чего существуют медитация и специальные упражнения.

Окружающие наверняка советуют вам не волноваться по пустякам и решать проблемы в зависимости от того, как будут развиваться события, однако продумывать ситуацию заранее очень полезно, особенно если вы — личность сверхчувствительная. В этом случае вы просто не можете позволить себе ошибаться, ведь психологических ресурсов на ошибки у вас не хватит. Так что старайтесь избегать ссор, надолго выводящих вас из равновесия, а также предотвращайте физические неудобства, такие как голод и холод.

## **Медленно, но верно**

Сверхчувствительным людям свойственно рассматривать ситуацию с разных точек зрения. По этой причине вы дольше других анализируете обстановку, но при этом тщательно взвешиваете все свои слова и поступки. Среди писателей, художников и философов немало сверхчувствительных личностей.

Некоторым достаточно секунды, чтобы принять решение — у меня в голове не укладывается, как им это удается. Раньше, когда во время рабочего совещания у меня спрашивали совета, я совершенно терялся. Чтобы все обдумать и разработать лучшее решение, мне требуется немало времени. Поэтому на первых порах приходилось нелегко,



ведь я тормозил весь рабочий процесс. Но сейчас коллеги привыкли к этой моей особенности, научились ценить мою точку зрения и идеи именно потому, что я тщательно все планирую.

ЙЕНС, 55 лет

Можно сказать, что сверхчувствительность — качество, прямо противоположное импульсивности. Но некоторые высокочувствительные люди рассказывают, что в состоянии перевозбуждения, когда они лишены возможности побыть в одиночестве, отчаяние вызывает у них приступы гнева и толкает на импульсивные поступки. Например, они способны внезапно уволиться с работы, разорвать отношения со старым другом, позвонить домой и грубо обругать родителей, выпить намного больше обычного и даже уйти в запой.

В таких ситуациях высокочувствительные люди напоминают больных, страдающих пограничным расстройством личности. Разница заключается лишь в том, что люди высокочувствительные вскоре начинают раскаиваться в совершенном, особенно если причинили беспокойство окружающим. Вспоминая о своем поступке, люди с пограничным расстройством личности испытывают гнев, в то время как люди высокочувствительные терзаются муками вины и стыда.

Если вы высокочувствительны, то в подобной ситуации непременно ощутите неловкость. Случайно обидев человека, впоследствии вы еще долго будете мучиться из-за чувства вины.

## **Сверхчувствительность и любопытство**

Большинство высокочувствительных людей отличаются бдительностью и осторожностью. Они больше ценят покой и знакомую обстановку — адреналин у них не в чести. Однако есть среди них и любители приключений. Если вас тянет к чему-то новому и неизведанному, но в то же время вы склонны к перевозбуждению, то, скорее всего, принадлежите к таким любопытным, но сверхчувствительным личностям. И, скорее всего, вам очень непросто контролировать оба этих качества.

Будучи любопытным, вы быстро утомляетесь от однообразия и начинаете скучать. Обожая приключения и смену обстановки, вы часто путешествуете, причем больше всего любите страны, где никогда прежде не бывали.

Со стороны кажется, будто подобные любопытные, но сверхчувствительные личности сами себе намеренно создают сложности. Они быстро перевозбуждаются, но, несмотря на это, постоянно стремятся к новым впечатлениям. В результате многие представители этого типа склонны винить самих себя в случившемся — и очень зря. Искоренить любопытство им все равно не удастся, а держать под контролем такие противоречивые чувства совсем непросто. Это все равно что вести машину, одновременно нажимая одной ногой на тормоз, а другой — на газ.

## **Интроверт или экстраверт?**

Интроверты составляют 70% сверхчувствительных людей, а экстраверты — оставшиеся 30%. Сообщая клиенту, что он интроверт, я часто слышу в ответ протестующие возгласы: «Да нет же, интроверты — это те, кто забивается в угол и всегда себе на уме! Я вовсе не такой!»

В наше время интроверт — почти ругательство. В понимании большинства интроверт — замкнутый, угрюмый тип, которому нет никакого дела до других. Он всегда сидит в стороне и меланхолично ковыряет в носу или не отходит от компьютера.

По мнению Юнга, интроверт — это человек, чьего внутреннего мира интересуется гораздо больше, чем мир, окружающий его. Причем внутренний мир не ограничивается его собственными мыслями и переживаниями — это понятие включает в себя и духовную жизнь окружающих.

Если вы интроверт, то беседы о чем-то материальном и поверхностном нагоняют на вас тоску, а пустая болтовня утомляет. Но вы охотно беседуете на более глубокие темы — особенно если они вам интересны. Вы вполне терпимы к большим компаниям, но выбираете ограниченное количество собеседников. В противном случае вы быстро переутомляетесь.

Если вы — высокочувствительный экстраверт, то ваша открытость тоже не безгранична. Вам, как и высокочувствительным интровертам, требуется время, чтобы упорядочить полученные впечатления.

Сверхчувствительных личностей часто путают с интровертами, и происходит это оттого, что у них имеются две общие черты — богатая внутренняя жизнь и склонность к рефлексии.

Ни интроверты, ни сверхчувствительные личности за новыми впечатлениями не гонятся. Они в какой-то степени самодостаточны и довольствуются собственными мыслями и фантазиями. Таким образом, весьма много сил у них уходит на рефлексию и обработку полученных впечатлений. В то же время выяснилось, что некоторые сверхчувствительные личности, несмотря на присущую интровертам рефлексию, социально открыты и прекрасно себя чувствуют в больших компаниях. Как правило, подобные люди вырастают в больших семьях или общежитиях, и большое количество народа в своем окружении их не пугает. Кроме того, экстравертность развивается у сверхчувствительных людей в тех семьях, где окружающие требуют от них такого поведения — например, где родители хвалят ребенка лишь в тех случаях, когда он общителен и социально открыт.

То, что 70% среди высокочувствительных людей — интроверты, вполне резонно: размышлять удобнее в одиночку или в небольших группах, это помогает избежать переутомления.

Высокочувствительным экстравертам приходится особенно непросто: они постоянно стремятся к общению и тем самым ускоряют собственное переутомление. Порой нечто подобное происходит и с интровертами, но гораздо реже.

## **Классификация: ее достоинства и недостатки**

Пожалуй, полностью никого из нас нельзя подогнать под определенный психологический тип. В этом случае психологических типов было бы столько же, сколько и людей. Поэтому соотнося себя с каким-либо из существующих типов, некоторые свои черты мы все же не принимаем во внимание. Кроме того, определив свой психологический тип, мы рискуем навязать себе определенную роль и забываем, что находимся в постоянном развитии. Изучая психологическую классификацию, стоит учитывать, насколько люди отличаются друг от друга. Однако мы зачастую упускаем этот момент и полагаем, что окружающие похожи на нас самих. А если их поступки противоречат нашим ожиданиям, мы думаем: «Нет, что-то здесь не так». Раньше, еще не осознав, что существуют разные типы людей, я подозревала, будто личности энергичные просто стараются забыться и поэтому постоянно бегут куда-то. Я не сомневалась, что бегут они от чего-то. А сейчас понимаю, что подобные люди просто не такие, как я — они устроены совершенно иначе.

Экстраверты, не осознающие разницы между людьми, как правило, считают интровертов замкнутыми, равнодушными и эгоистичными. Когда супруг-интроверт старается уединиться и общается неохотно, его второй половинке-экстраверту кажется, будто тот

обижается на него. Ему и в голову не приходит, что некоторые люди порой испытывают потребность в одиночестве. Осознание того, что все мы устроены по-разному, нередко спасает отношения.

## ГЛАВА 2

# Завышенные требования и заниженная самооценка

---

## Личные жизненные принципы

О происхождении правил, которые мы придумали сами для себя, нам ничего не известно. Возможно, мы унаследовали их от родителей или они сформировались на определенном жизненном этапе.

Следовать жизненным принципам — это почти то же самое, что есть ложкой. Вначале, когда только начинаешь пользоваться ложкой, задумываешься над каждым движением, тренируешься, как именно ее держать и каким образом удобнее подносить ко рту. Когда освоишь процесс полностью, все начинает происходить само собой — и ты перестаешь продумывать каждое действие.

Вероятно, вы, сами того не замечая, живете, бессознательно следуя когда-то усвоенным принципам. Сложность заключается в том, что правила могут устаревать и выходить из употребления.

Особо чувствительным из нас бывает непросто в течение долгого времени находиться в обществе других людей. Если даже в обычной беседе вы прибегаете к устаревшим жизненным принципам — причем более строгим в отношении самих себя, а не окружающих, — в таком

случае вы быстрее устаете. Ниже приведен ряд примеров, касающихся конфликта жизненных принципов, о которых мне рассказали особо восприимчивые люди:

- В любой ситуации я должен сделать все возможное и невозможное.
- Я должен следить за тем, чтобы никто не обнаружил моих слабых сторон.
- Я не должен думать только о себе.
- Я должен постоянно присматривать за окружающими и следить, чтобы у них все было хорошо.
- Думать только о себе, когда рядом есть другие люди, — невежливо.
- Мне нельзя ошибаться.

## **Завышенные стандарты**

Будучи особо чувствительными, мы неоправданно завышаем требования к самим себе. Подобные завышенные стандарты проявляются в следующих чертах человеческого характера:

- услужливость;
- гостеприимство;
- заботливость;
- внимательность;
- тактичность;
- ответственность;
- заинтересованность в окружающих.