

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие ко второму изданию	7
Предисловие	9
Вступление	11
Глава 1	
Сверхчувствительность — что это такое?	15
Глава 2	
Завышенные требования и заниженная самооценка	35
Глава 3	
Как наладить жизнь согласно вашему психологическому типу	49
Глава 4	
Как получать удовольствие от своего умения общаться с окружающими	63
Глава 5	
Как бороться с гневом — чужим и собственным ..	79
Глава 6	
Чувство вины и стыд	93
Глава 7	
Жизненные ситуации	103
Глава 8	
Психические заболевания	109
Глава 9	
Саморазвитие	123
Глава 10	
Исследования в области сверхчувствительности	133

Послесловие

Подарок сверхчувствительным 143

Список занятий, которые приносят

высокочувствительным и ранимым людям

радость и спокойствие..... 147

Самотестирование

Насколько вы сверхчувствительны? 151

Благодарности 157

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 сенситивным 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 не долго 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 успеете 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 не дотягиваю. 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.

Сверх- чувствительность — 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 сверхчувствитель-

ность — 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 «выносливыми», 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, въевшийся 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 не просто. 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 поберечь 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 недоулен, 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, какую проявляют сами, однако напрасно – боль-

шинству 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.

Оговорюсь, 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 дру-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru