

прими
свои чувства

АМАНДА КАССИЛ

прими свои чувства

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

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К28

Amanda Cassil, PhD.
THE EMPOWERED HIGHLY SENSITIVE PERSON:
A Workbook To Harness Your Strengths In Every Part Of Life

Text © 2020 Callisto Media, Inc. All rights reserved.
First published in English by Rockridge Press,
an imprint of Callisto Media, Inc.

Кассил, Аманда.

К28 Прими свои чувства : практики, которые помогут обрести спокойствие и уверенность, когда мир вокруг сходит с ума / Аманда Кассил ; [перевод с английского Е. А. Смердовой]. 2023. — 208 с.

ISBN 978-5-04-123529-1

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

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

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

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-123529-1

Содержание

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

ГЛАВА 3

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

ГЛАВА 4

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

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

ГЛАВА 5

ЗДОРОВЬЕ И ЗАБОТА О СЕБЕ..... 137

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

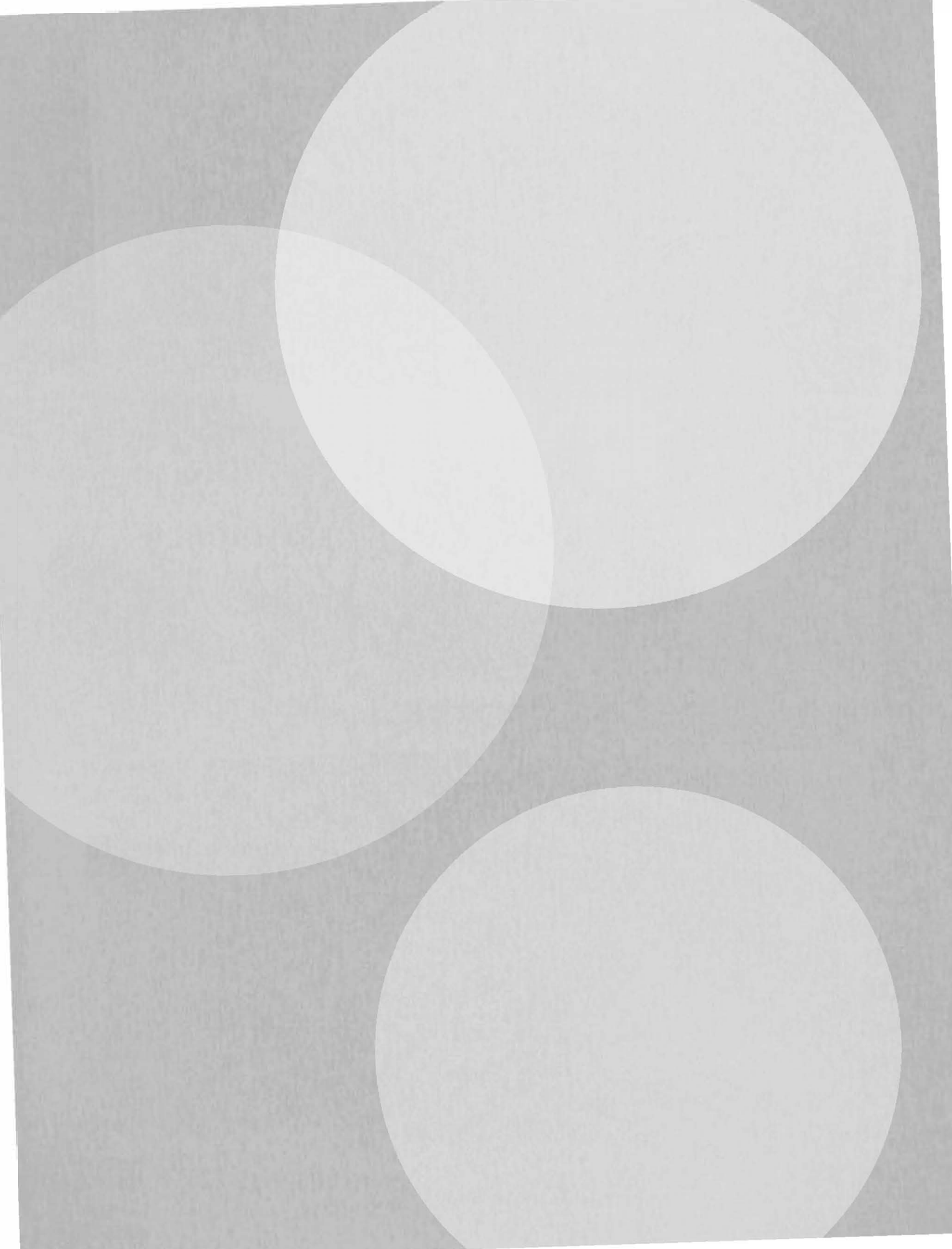
ГЛАВА 6

УГЛУБЛЕННАЯ РАБОТА..... 169

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

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

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



Вступление

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

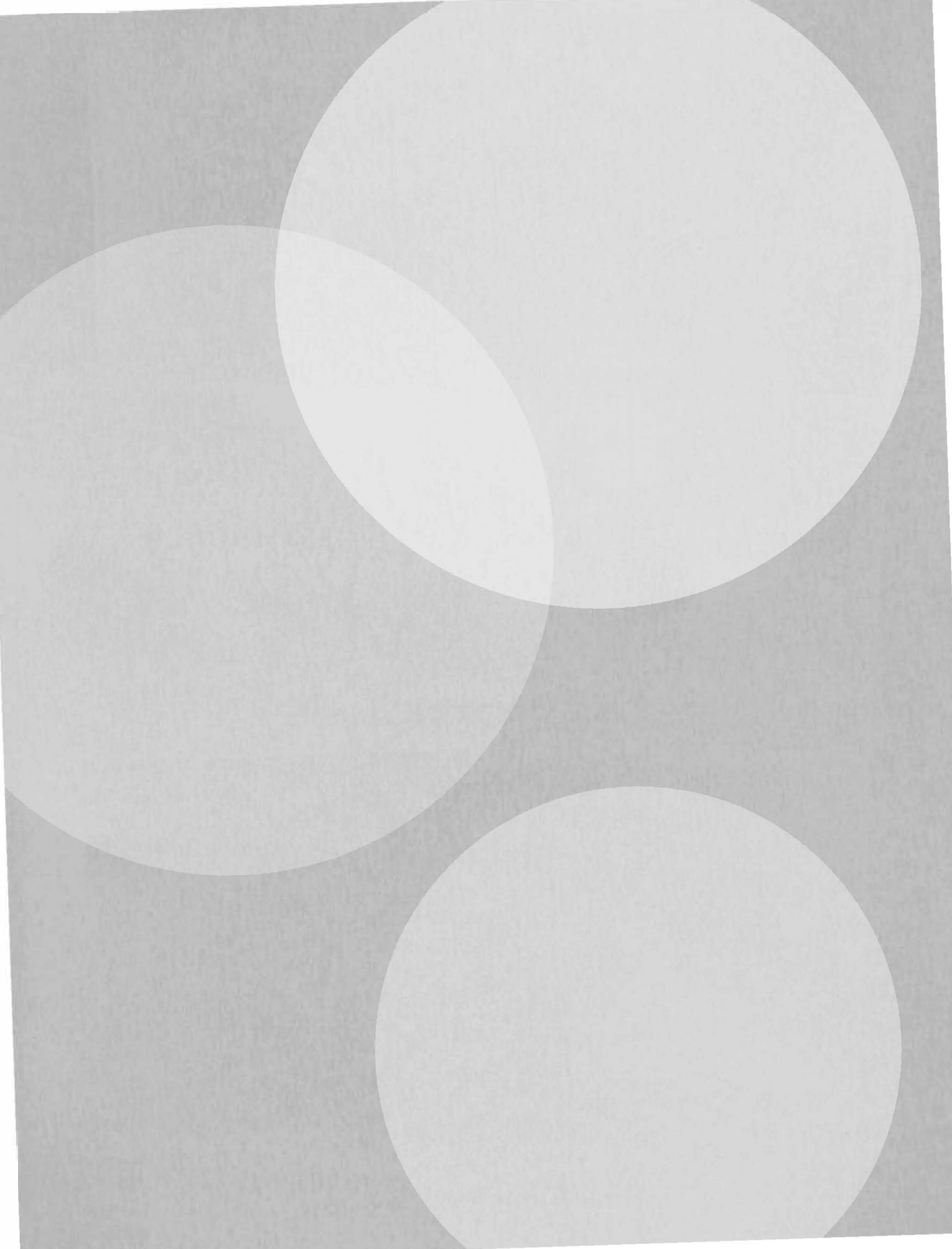
Восприятие жизни как процесса выживания в огромном, недружелюбном мире и непреходящее чувство «будто что-то не так» являются характеристиками сверхчувствительной личности (a highly sensitive person). Однако можно с уверенностью сказать, что это не приговор. Понимание данного феномена и конкретные приемы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

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

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

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

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



Как использовать это практическое руководство

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

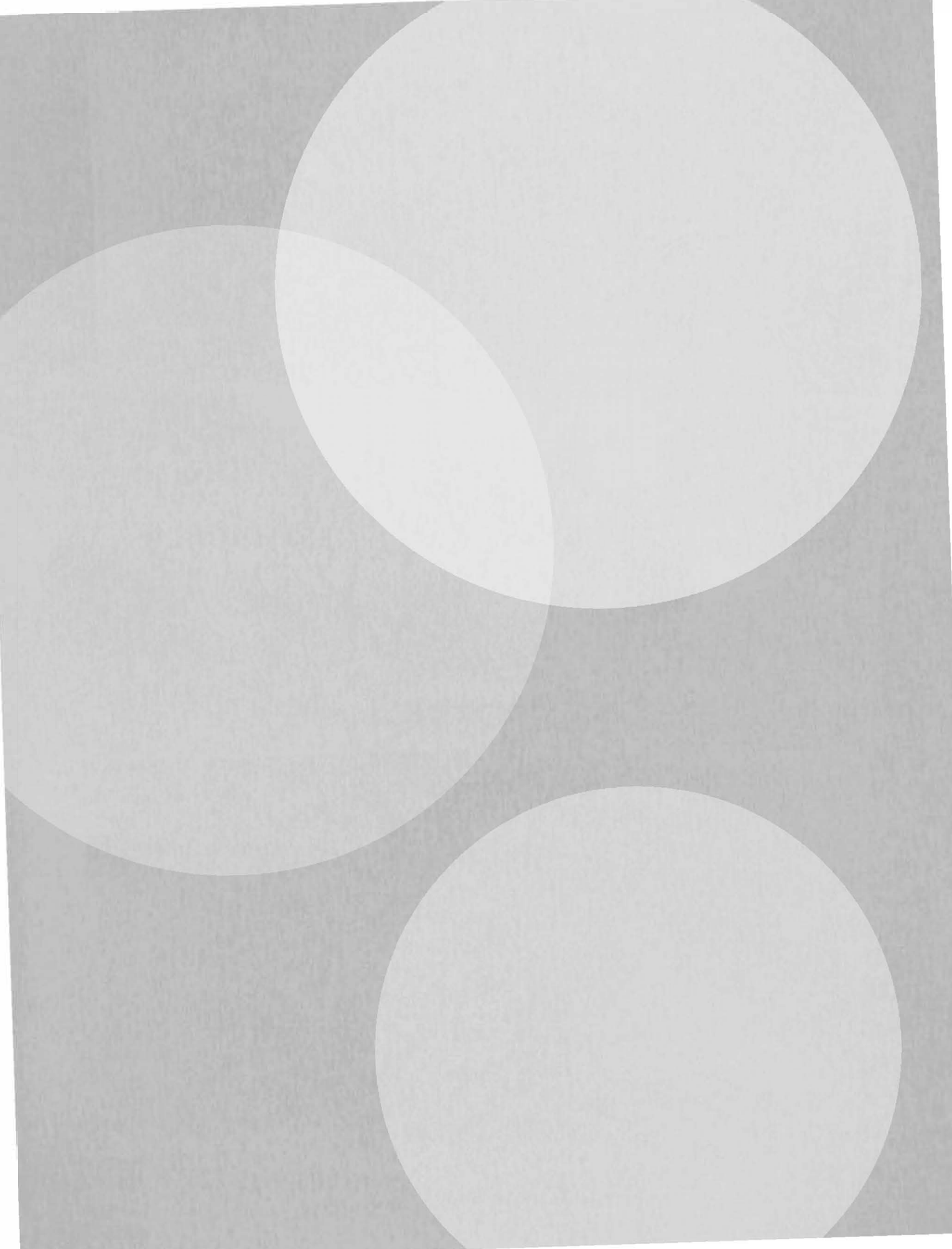
Во время чтения стоит обратить внимание на несколько моментов. Во-первых, опыт каждой конкретной сверхчувствительной личности уникален. Следовательно, если информация в этой книге не находит отражения в вашем опыте, это не значит, что он не важен. Обобщения, допущенные при исследовании, необходимы для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

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

следствиям, будьте готовы обратиться за помощью к специалисту. Многие психотерапевты будут рады помочь вам совершить это путешествие в глубины личности с использованием данного практического руководства как гида.

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

Это не та книга, которую можно пролистать за несколько часов. Дайте себе время, чтобы информация обрела свое место в вашем сознании, «переварилась», чтобы практические упражнения нашли подтверждение в теоретических данных. Узнавание себя происходит так же, как и узнавание друга. Оно сопровождается весельем, восторгом, иногда — усталостью, а также огромным потоком новой информации, требующей времени для усвоения и применения на практике. Вы станете использовать новые знания, взятые из этой книги, во время непрекращающегося диалога с самим собой. Это долгий процесс, который никогда не будет завершен. И в этом состоит вся его притягательность и красота.



ГЛАВА 1

Сверхчувствительная личность

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

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

Что значит быть сверхчувствительным?

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

ГЛУБИНА ВОСПРИЯТИЯ

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

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

ПОВЫШЕННАЯ ВОЗБУДИМОСТЬ

Наряду с высокой активностью ментальных операций, сверхчувствительная личность характеризуется повышенной возбудимостью органов чувств (деятельности мозга по обработке визуальной информации и активизации процессов взаимодействия органов чувств) (Greven, 2019). Это значит, что сверхчувствительная личность особо восприимчива к сенсорной информации, что в результате может привести к избыточной раздражимости и ощущению давления от поступающих данных. Возбудимость может проявляться как в результате воздействия сильного раздражителя (например, громкого стука или резкого запаха), так и слабого, но продолжительного раздражителя (тихий фоновый тикающий звук).

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

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

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

Сверхчувствительным людям, в отличие от других, нужно больше времени на то, чтобы пережить эмоционально значимое событие в жизни (не важно, положительное или отрицательное). Как показывают последние исследования