



Emma Lauer

DBT SKILLS FOR  
**HIGHLY SENSITIVE  
PEOPLE**

Make Emotional Sensitivity  
Your Superpower  
Using Dialectical  
Behavior Therapy

Эмма Лауэр

# СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ КАК СУПЕРСИЛА

Гайд, как сохранить себя,  
когда эмоции берут верх



УДК 159.942  
ББК 88.944.2  
Л28

Emma Lauer

“DBT Skills for Highly Sensitive People. Make Emotional Sensitivity  
Make Your Superpower Using Dialectical Behavior Therapy”

Published by arrangement with New Harbinger Publications, Inc. (USA)  
via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevskiy Agency (Russia)

Перевод с английского языка *Марины Кедровой*

Лауэр, Эмма

Л28 Сверхчувствительность как суперсила. Гайд, как сохранить себя, когда эмоции берут верх; [пер. М. Кедровой]. — М. : Ко-Либри, Азбука-Аттикус, 2025. — 192 с. — (Популярная психология для бизнеса и жизни).

ISBN 978-5-389-25013-0

Сверхчувствительные люди сильно отличаются от своего окружения эмоциональностью и восприимчивой натурой, из-за чего чувствуют тревогу, отчуждение и одиночество. В основном это приводит к попытке жить «как все» — эмоции блокируются, а внутреннее напряжение растет.

Книга Эммы Лауэр поможет вам понять и научиться контролировать свои эмоции, чтобы превратить сверхчувствительность в суперсилу. С навыками ДПТ вы сможете эффективно взаимодействовать с другими людьми, «читать» физические реакции своего тела на сложные эмоции и откроете для себя новые способы самоуспокоения, когда кажется, будто весь мир давит на вас.

УДК 159.942  
ББК 88.944.2

© New Harbinger Publications, Inc., 2023  
5674 Shattuck Avenue Oakland, CA 94609  
www.newharbinger.com  
© Кедрова М. В., перевод на русский язык, 2025  
© Издание на русском языке, оформление.  
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2025  
КоЛибри®

ISBN 978-5-389-25013-0

# Содержание

Введение .....	7
Глава 1. Использование навыков ДПТ для превращения эмоциональной чувствительности в суперсилу .....	12
Глава 2. Знакомство со сверхчувствительным собой.....	34
Глава 3. Смириться с дискомфортом .....	53
Глава 4. Делитесь своим даром .....	74
Глава 5. Чувствуйте, чтобы исцелиться .....	93
Глава 6. Сила самоподтверждения.....	109
Глава 7. Оставайтесь сосредоточенными с другими людьми.....	126
Глава 8. Наполнение чаши .....	148
Глава 9. Сначала позаботьтесь о себе .....	167
Заключение. Регулирование эмоций в долгосрочной перспективе для более счастливых вас.....	184
Благодарности .....	187
Об авторе .....	189
Список литературы.....	190

*Моим клиентам,  
особенно чувствительным*

# Введение

И в работе в качестве терапевта, и в личной жизни я часто встречаю тех, кто чувствует так глубоко, что запутывается в своих эмоциях, не зная, как с ними справиться, когда те становятся слишком сильными, и каким-то образом одновременно ощущает, что их и «слишком много», и недостаточно. Из-за этого людям кажется, что они неполноценны, когда на самом деле все наоборот. Мне часто хочется схватить их за плечи и сказать: «Вы замечательные! Я бы ничего в вас не меняла». Это клиенты, друзья и члены семьи, быть с которыми приятно из-за их страстности, креативности, пронизательности и эмпатии. Это сверхчувствительные люди.

Термин «сверхчувствительные люди» (сокращенно СЧЛ) был придуман Элейн Эйрон, психологом, которая в 1995 году опубликовала одноименный бестселлер\*. Эйрон подсчитала, что около 20% населения подпадают под ее определение вы-

---

\* Эйрон Э. Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире / Пер. У. Сапциной. М.: Азбука-Аттикус, 2019.

*сокочувствительного* человека, которое включает несколько конкретных критериев. Она описывает человека, который остро чувствует свое окружение и может четко воспринимать множество деталей, включая тонкие сигналы (которые другие могут не замечать), и в результате перевозбуждаться, а также обладает высокой эмпатией и сильной эмоциональной реактивностью, что означает, что СЧЛ проживают свои эмоции быстро и интенсивно [1].

Что-то будет вам знакомо, а что-то — нет. Независимо от того, как выглядит ваша версия «эмоциональной чувствительности», я надеюсь, что эта книга поможет вам не только переосмыслить то, как вы смотрите на различные аспекты собственной эмоциональной чувствительности, но и научиться использовать ее в своих интересах, как суперсилу, которой она является. Я хочу, чтобы вы осознали свою уникальность и увидели с разных сторон, что ваша чувствительность делает вас замечательными. Быть высокочувствительным — это огромный дар для вас и окружающих. Я не говорю, что не хочу подготовить вас к преодолению неизбежных трудностей, которые сопутствуют высокой чувствительности. В конечном счете я хочу, чтобы вы знали: у вас есть навыки, необходимые для того, чтобы быть настолько эффективными, насколько вы хотите, в отношениях с собой и другими, на работе и в достижении своих целей. Я хочу, чтобы вы могли максимально использовать тот дар, которым являются наши эмоции.

Я хочу, чтобы вам нравилось быть тем, кто чувствует все интенсивно и остро. Во многих отношениях это сделает вашу жизнь более яркой. Я также хочу, чтобы вы научились заставлять эту черту работать на вас, отчасти определяя то, каким

образом она доставляет вам трудности в настоящее время. Что произойдет, если вы не подружитесь со своими эмоциями или не научитесь работать с ними? Вы когда-нибудь замечали, как что-то выходит из-под контроля? Замечали, как преодоление трудностей уводит вас дальше от ваших целей? К чему вы стремитесь, в конце концов? Какую жизнь себе представляете, идя рука об руку с этим уникальным даром?

Диалектическая поведенческая терапия (ДПТ) составляет основу этой книги, и многие навыки из ДПТ прекрасно сочетаются с трудностями, типичными для высокочувствительных людей. ДПТ, в свою очередь, происходит от когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), которая часто используется в практике психотерапевта и существует уже несколько десятилетий, поскольку является одним из наиболее тщательно исследованных методов. Если вы уже проходили терапию, возможно, некоторые из представленных в книге концепций — например, понимание того, что ваши мысли, эмоции и поведение взаимосвязаны, — покажутся вам знакомыми. Отличительной чертой ДПТ является то, что она была разработана специально для тех, кто обладает высокой эмоциональной реактивностью и, как правило, испытывает трудности с регулированием эмоций. Навыки ДПТ и СЧЛ прекрасно сочетаются. Объединив навыки ДПТ с вашими уникальными потребностями как эмоционально чувствительного человека, вы лучше поймете свою чувствительность, откуда она возникла и как «клеймо» чувствительного человека могло повлиять на ваше взросление. Далее мы погрузимся в изучение практических навыков, которые вы сможете использовать, чтобы расширить свою толерантность к сильным эмоциям, обле-

эмоции в слова и использовать свое тело, чтобы помочь себе справиться. Мы также рассмотрим самоутверждение, отношения с другими, то, как ваше физическое здоровье связано с эмоциональным, и разберем ваши цели и ценности, чтобы помочь вам регулировать свои эмоции в долгосрочной перспективе.

Важно отметить, что, хотя ДПТ может помочь людям со многими типами проблем, она не способна взять на себя всю нагрузку работы с некоторыми диагнозами. Например, обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) требуют особого лечения под руководством опытного специалиста.

Читая эту книгу, я рекомендую держать под рукой дневник и использовать его для вопросов и упражнений по самоанализу. Не торопитесь, выполняя эти упражнения. Иногда ответы могут прийти к вам быстро, иногда — со временем, по мере того, как вы читаете, узнаете что-то новое и размышляете. Прежде всего будьте любопытны. Начните с простого: подумайте, на что можно посмотреть с другой стороны, что может работать в вашу пользу. Будьте открыты для вопросов, которые могут помочь вам изменить мнение об эмоциональной чувствительности, и навыков, способных изменить все в лучшую сторону. Вы, вероятно, открыли эту книгу потому, что хотите, чтобы ваша чувствительность была преимуществом, а не чем-то, что кажется недостатком и мешает вам. Как минимум я хочу помочь вам переосмыслить ситуацию.

При правильном стимулировании и применении навыков вы сможете заставить эмоциональную чувствительность работать на вас, а не против вас. Навыки, которые вы освоите

в этой книге, помогут вам подружиться со своими эмоциями, понять их и регулировать, чтобы не ощущать беспомощность в борьбе с ними, понять свое тело и научиться успокаивать себя, а также справляться со сложными взаимодействиями с другими людьми. Я хочу для вас даже большего. Я хочу, чтобы вы смогли увидеть свою чувствительность как дар, которым она и является, и чувствовали — вас ценят как чувствительного человека. Давайте начнем.

# Глава 1

## Использование навыков ДПТ для превращения эмоциональной чувствительности в суперсилу

Жизнь высокочувствительного человека иногда болезненная, но также красочная, яркая и радостная. Она может сделать вас более чутким и настроенным на других. Чувствительность обычно сочетается с хорошей интуицией, позволяющей вам глубже проникать в идеи и переживания, которые другие не могут так же легко понять. Эмоциональная чувствительность приносит в вашу жизнь страстность. Однако вы могли столкнуться с негативной обратной связью или не справиться с управлением своими эмоциями. В такой ситуации будет трудно признать свою эмоциональную чувствительность даром. Но если вы родились глубоко чувствующим человеком, все же во многих отношениях можете считать себя счастливым человеком. И вы это поймете, когда научитесь использовать эмоциональную чувствительность во

благо себе, заставив ее работать на вас, а не против. Хорошая новость — я могу научить вас, как это делать.

Эти навыки родом из ДПТ, и именно с нее мы начнем. Что такое ДПТ и как она поможет вам как эмоционально чувствительному человеку?

## Что такое ДПТ?

ДПТ — это диалектическая поведенческая терапия, она была разработана в конце 1980-х психологом по имени Марша Линехан специально для того, чтобы помогать людям регулировать свои эмоции, учиться осознанности, улучшать отношения и переносить стресс. В конечном счете Линехан хотела, чтобы другие, особенно те, кто эмоционально чувствителен, понимали свои эмоции и учились работать с ними, а не чувствовали, что эмоции управляют ими.

Если вы когда-либо ощущали, что ваши эмоции слишком сильны и вы не справляетесь с ними или вовсе не контролируете их, то, вероятно, описание ДПТ найдет в вас отклик. Существует бесконечное множество ситуаций, когда эмоциональность может выйти вам боком, потому что чувства кажутся слишком интенсивными или неуправляемыми и вы не способны адекватно их обработать или потому, что у вас нет подходящего механизма преодоления. ДПТ помогает всем типам людей научиться регулировать свои эмоции и справляться со всеми видами психологических проблем. Главная часть лабиринта лечения, независимо от того, как выглядит конкретный случай, — это управление эмоциями.

ДПТ учит, что эмоции — это посланники: они передают нам информацию. И чем глубже вы настроены на свои эмоции, тем больше вы уловите посланий. Это применимо даже тогда, когда эмоции слишком сильны, как это бывает у многих высокочувствительных людей. Возможно, интенсивность эмоций мешает вам быть красноречивым в сложном разговоре или не дает успокоиться разуму и телу при столкновении со сложными чувствами. ДПТ способна помочь вам научиться делать все это — использовать послания эмоций, не поддаваясь их силе или непредсказуемости. Есть новости даже лучше: навыки ДПТ — это осязаемые практические инструменты, которые говорят сами за себя.

В следующих главах вы сможете освоить навыки ДПТ, которые помогут вам справиться с аспектами жизни, наиболее сложными для СЧЛ. Вы научитесь управлять интенсивными эмоциями, которые возникают из-за вашей эмпатии и чувствительности, смягчать самые болезненные или интенсивные, быть более эффективным в отношениях и чувствовать себя более сосредоточенным и спокойным в жизни в целом. Возможно, вы просто хотите испытывать обычные, стабильные эмоции, которые можете контролировать. Если вы обнаружите, что ваши эмоции как будто повсюду или возникают случайным образом, без вашего понимания, ДПТ может не только помочь вам регулировать их, но и, что более важно, понять, что вы можете подружиться со своими эмоциями, а не чувствовать, что они вас подставляют.

ДПТ также учит, что эмоционально чувствительные люди интуитивные, творческие и могут стать великими лидерами. Опять же, если вы эмоционально чувствительны, у вас есть

Научно-популярное издание      Танымал гылыми басымым  
Массовое издание              Бурқаралық басымым

ПОПУЛЯРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ БИЗНЕСА И ЖИЗНИ

Эмма Лауэр

# СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ КАК СУПЕРСИЛА

## Гайд, как сохранить себя, когда эмоции берут верх

Ответственный редактор *Арина Миронова*  
Литературный редактор *Татьяна Озерская*  
Дизайнер обложки *Александра Дёмокина*  
Верстальщик *Вера Брызгалова*  
Технический редактор *Ксения Кочурина*  
Корректоры *Елена Бударгина, Людмила Асанова*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 12.12.2024.

Формат 75×110<sup>1/32</sup>. Гарнитура «CharterITC».

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,0.

Тираж 2000 экз. W-PBJ-34000-01-R. Заказ №

Изготовитель:  
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –  
обладатель товарного знака «КоЛибри» –  
115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский,  
пер. Партийный, д. 1, к. 25  
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19  
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа  
«Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге  
191024, Санкт-Петербург,  
Херсонская ул., д. 12–14, лит. А  
Тел. (812) 327-04-55  
E-mail: trade@azbooka.spb.ru  
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России.

Өндіруші:  
«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ –  
«КоЛибри» тауар белгісінің иесі  
115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі,  
Партийный т.ш., 1-үй, к. 25  
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19  
Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru

Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-Аттикус»  
Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы  
191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі,  
12–14 үй, лит. А  
Тел. (812) 327-04-55  
Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru  
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Ресейде басым шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басымның сәйкестігін  
растуа туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:  
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)  
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)



Федеральный закон № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»  
от 29.12.2010 г. не распространяется.

«Балаларды денсаулығы мен дамуына зиян келтіретін ақпараттан қорғау туралы»  
29.12.2010 ж. № 436-ФЗ Федералдық заң қолданылмайды.