

Серия «Пора к психологу»

ПАТРИСИЯ ЗУРИТА ОНА

Сверхчувствительность: как избавиться от эмоциональных качелей

Терапия принятия и ответственности
для сверхчувствительных людей

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2026

УДК 159.923

ББК 88.32

КТК 017

О-58

Она, Патрисия Зурита.

- О-58 Сверхчувствительность : как избавиться от эмоциональных качелей : терапия принятия и ответственности для сверхчувствительных людей / Патрисия Зурита Она ; [пер. с англ. Е. Солоненко]. – Ростов н/Д : Феникс, 2026. – 236, [1] с. – (Пора к психологу).

ISBN 978-5-222-36941-8

Книга «Сверхчувствительность: как избавиться от эмоциональных качелей» развенчивает миф о том, что «взрывной характер» – это приговор или особенность личности, с которой остается только смириться. На ее страницах вы найдете простые пошаговые инструкции, которые помогут укротить ваш «внутренний вулкан»: научат распознавать триггеры, которые ввергают вас в истерику, возвращать себе равновесие, когда захлестывает ярость, и выражать эмоции, не разрушая себя и окружающих.

Автор книги Патрисия Зурита Она, также известная как Доктор Z – клинический психолог, директор и основательница Центра поведенческой терапии в Ист-Бэй и частного терапевтического центра в Уолнат-Крик (штат Калифорния, США). Ее специализация – обсессивно-компульсивные расстройства (ОКР), травмы, все виды тревожности и связанные с ней состояния, а также вопросы управления эмоциями.

Для широкого круга читателей.

УДК 159.923

ББК 88.32

ISBN 978-5-222-36941-8

Text Copyright © Dr. Patricia Zurita Ona
Exisle Publishing Ltd.

© Солоненко Е.С., перевод, 2022

© Юсупов Р.Р., обложка, 2026

© ООО «Феникс», оформление, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
---------------	---

Раздел 1. Жизнь сверхчувствительных людей

Глава 1. Как понять, что вы сверхчувствительны?	7
Глава 2. Почему быстрые решения не работают	14
Глава 3. Новые возможности: терапия принятия и ответственности	23
Глава 4. Выявляем ценности: Vivir Mi Vida La La La!	26

Раздел 2. Я и мои эмоции

Глава 5. Что такое эмоции?.....	35
Глава 6. Функция эмоций	47
Глава 7. Эмоциональная стратегия.....	52
Глава 8. Остерегайтесь интуиции!	57
Глава 9. Эмоции из-за эмоций	61
Глава 10. Город гнева	64
Глава 11. Город изоляции	73
Глава 12. Эмоциональная трилогия	81
Глава 13. Я выбираю чувствовать.....	91
Глава 14. Резюме	95

Раздел 3. Я и мой внутренний голос

Глава 15. Зарождение внутреннего голоса	98
Глава 16. Навязчивые мысли об эмоциях	105
Глава 17. Порождения внутреннего голоса	109
Глава 18. Повествование	121
Глава 19. Резюме	130

Глава 20. Как я хочу заботиться о себе?	133
Глава 21. Как мозг реагирует на опасность?	136
Глава 22. Внимание и мозг, который трудится как пчелка	143
Глава 23. Земля самоуспокоения.....	147
Глава 24. Резюме	153

Глава 25. Отношения – это труд	156
Глава 26. Типы привязанности.....	161
Глава 27. Невербальное общение: тело, поза, выражение лица и голос.....	167
Глава 28. Конфликты в отношениях.....	171
Глава 29. На вашем месте: заинтересованность и эмпатия	187
Глава 30. Обратная связь	192
Глава 31. Резюме	197

Глава 32. Все дело в осознанности	199
Глава 33. Осознанность в действии.....	205

Глава 34. Дерьмо случается	213
Глава 35. Ваша точка невозврата.....	220
Глава 36. Подводим итоги	227

*Посвящаю эту книгу всем сверхчувствительным людям,
с которыми мне довелось работать. Вы не сломаны и не одиноки,
вы просто настроены на то, чтобы чувствовать больше.*

ВВЕДЕНИЕ

Каждого из нас хотя бы раз в жизни одолевали сильные эмоции. Однако на сегодняшний день управление эмоциями вызывает трудности приблизительно у 20 миллионов американцев – причем не эпизодически, а практически постоянно. Я называю таких людей сверхчувствительными.

И именно им я и посвящаю эту книгу. Пока я писала ее, думала о вас, о сложностях, с которыми вам приходится иметь дело, а также о том, что вам приходится переживать. Вот почему на страницах этой книги описаны основные трудности, с которыми сверхчувствительные люди сталкиваются чаще всего. Эта книга – не «пластырь», решающий проблему лишь на некоторое время, а пошаговое руководство по избавлению от агонии, которую вызывает в вас внешний эмоциональный шум.

Описанные в главах техники опираются на принципы терапии принятия и ответственности (ТПО) и объединяют в себе все имеющиеся данные в области науки об эмоциях, нейробиологии привязанности и аффективной нейронауки.

Будучи практикующим психологом, могу с уверенностью сказать, что работа над этой книгой стала главным событием года. И вот почему.

- Я вдоль и поперек изучила аффективную науку, начиная с работ доктора Антонио Дамасио (1994) и заканчивая работами доктора Лизы Фельдман Барретт (2017), а также тех, кто был между ними.

- Я утомила своих друзей занудными рассказами о различных способах управления эмоциями.
- Я не на шутку увлеклась высказываниями доктора Дэна Сигела и нейробиологией привязанности.
- Я досконально изучила работу доктора Ричарда Дэвидсона, посвятившего жизнь исследованию эмоционального состояния мозга.
- Я изучила все клинические случаи применения различных методов терапии к сверхчувствительным людям.
- И наконец, я замучила своих студентов рассказами об этой книге и об идеях, которые в ней заложены.

В нашей жизни слишком много вещей, которые не подчиняются контролю: природные катаклизмы, автокатастрофы, отток жителей из малых городов, старение тела. Но, даже когда нам кажется, что мы держим все под контролем, жизнь подкидывает новые, абсолютно непредвиденные обстоятельства. Мы не можем влиять на то, что происходит вокруг нас, или на скорость наших реакций по поводу тех или иных событий, но мы можем выбирать, как именно реагировать на подавляющие, горестные и неприятные чувства, которые возникают в нас, если что-то идет не так. Эта книга как раз об этом: об умении выбирать способ реакции в моменты, когда зашкаливающие эмоции пытаются определять наше поведение.

Я глубоко убеждена, что сверхчувствительные люди достойны самой лучшей жизни. Той жизни, которую они выберут сами, а не той, которую навязывают им эмоции.

Надеюсь, эта книга окажется вам полезной, вы получите истинное удовольствие, читая ее, и сможете применить на практике техники, которым вам предстоит ежедневно обучаться по ходу чтения.

Счастливого вам пути!

*Искренне ваша,
Доктор Z,
доктор психологических наук Патрисия Зурита Она*

Раздел 1

ЖИЗНЬ СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

Глава 1.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНЫ?

- Вам когда-нибудь говорили, что вы чересчур ранимы и принимаете происходящее слишком близко к сердцу?
- Бывало ли у вас ощущение, что вас вот-вот разорвет от эмоций – будто кто-то выкрутил до упора регуляторы злости, тревоги, вины, грусти и т.д.?
- Бывает ли, что эмоции накрывают вас с такой силой, что вы испытываете подавленность и теряете способность ясно мыслить и контролировать собственное поведение?
- Сожалеете ли вы о своем поведении в момент, когда позволили эмоциям взять над вами верх?
- Утомляет ли вас постоянная болтанка, вызванная сильными эмоциями?

Если вы ответили «да» хотя бы на один вопрос, есть вероятность, что вы сверхчувствительны.

Все мы в тот или иной момент испытывали сильные эмоции и не были способны с ними справиться. Однако сверхчувствительные люди ощущают эмоции так, будто внутри них есть некий тумблер, который постоянно переключается, из-за чего эмоции наваливаются на них мгновенно и скопом, а сами они начинают суетиться, как если бы эти чувства давали им пинка, сбивали с ног и топтали. (Приготовьтесь к тому, что в данной книге понятия «эмоции» и «чувства» будут взаимозаменяемы. Также во избежание путаницы давайте сразу договоримся, что эмоции и чувства не имеют отношения к настроению: настроение – это длительное состояние, в то время как эмоция или чувство – ощущение временное.)

Если вы сверхчувствительны, то ваши эмоции 24/7, без выходных и праздников, управляют вашим поведением. Например, если вы чувствуете себя виноватым, вина буквально съедает вас; если волнуетесь, вас поглощает тревожность; если грустите – захлестывает волна печали. Эмоции накрывают вас быстро и сильно, и вот вы уже воспринимаете каждую мысль, каждое объяснение или гипотезу, пришедшую вам в голову, как истину в последней инстанции, а дальше делаете именно то, что диктуют вам ваши эмоции. Позже вы, конечно, сожалеете об этом, ведь причинили боль не только себе, но и близким вам людям.

Такие эмоциональные качели очень утомляют и истощают, а вы можете внезапно обнаружить, что ваша жизнь состоит из разрушенных отношений, одиночества, трудностей с работой, а возможно, даже и мыслей о самоубийстве. Все это нелегко не только для вас, но и для людей, которые вас окружают.

Будучи сверхчувствительным человеком, вы испытываете трудности с управлением эмоциями – как и все мы время от времени,

но вследствие своей особенности большинство эмоций вы ощущаете по максимуму, на полную катушку и, несмотря на все усилия, практически без перерыва переживаете одну сильную эмоцию за другой и не знаете, как выбраться из этого замкнутого круга. Тут у вас может возникнуть вопрос...

А КАК Я СТАЛ СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНЫМ?

«На мое 35-летие мы с моим молодым человеком устроили вечеринку. Отношения с ним были моей пятой попыткой создать семью. Мы встретились на сайте знакомств, и после восьми месяцев отношений я почувствовала, что он тот самый. И пусть мы много ссорились, иногда часами, днями и даже неделями, я все равно была уверена, что он моя любовь. Но в свой день рождения я разозлилась на него за то, что он не помогал мне так, как мне того хотелось бы. Я так взбесилась, что начала кричать на него, обзывать, жаловаться на то, что он никогда мне не помогает, что он лодырь и что ему далеко до меня даже в такой элементарной вещи, как совместная подготовка к вечеринке.

Я разозлилась на него так сильно, что целый час провела в ближайшей кофейне, рыдая и отправляя ему гневные сообщения. А когда вернулась домой, обнаружила, что ни моего молодого человека, ни его вещей там нет. На деревянном полу лежала записка: "На протяжении восьми месяцев я просил тебя задуматься о своей агрессии, о том, как ты обращаешься со мной, когда злишься, но, даже когда я рядом с тобой и проявляю всю свою любовь, ты не способна на это. Мне страшно, и я больше не могу терпеть такое отношение к себе. Я уйду. С меня хватит!"»

Стейси, одна из сверхчувствительных

Вы когда-нибудь бывали на месте Стейси? Несмотря на желание создать семью, в отношениях с молодым человеком ее эмоции

24/7 брали над ней верх и в итоге привели ее к пятому по счету разрыву. Почему это происходило с ней снова и снова? Что заставляло ее так часто выходить из себя в отношениях с парнем?

Чтобы разобраться в причинах ее поведения и найти ответ, нужно учитывать сразу три фактора: 1) темперамент; 2) лимбическую систему и 3) накопленные знания.

Темперамент

Наш генотип закладывает в нас определенный эмоциональный фундамент, в соответствии с которым мы реагируем на те или иные события в мире определенным образом. Этот фундамент называют темпераментом. Одни люди более темпераментны по своей природе, другие – менее. Менее темпераментные люди обычно ведут себя тише воды, ниже травы, и, чтобы выдать какую-то реакцию, им нужно сильно постараться. Более темпераментные, наоборот, чувствительнее и впечатлительнее; они более восприимчивы к своему окружению, к выражениям лиц и интонациям голоса, а также к шуму, раздражителям и прочему.

Сверхчувствительные люди обычно более темпераментны.

Лимбическая система

Лимбическая система – это участок головного мозга, отвечающий за обработку эмоций и имеющий ряд структур, которые взаимодействуют друг с другом. В работе лимбической системы участвуют два органа: миндалевидное тело и гиппокамп.

Миндалевидное тело, хоть и небольшое, но способно предупредить об угрозе, подавая в мозг сигнал тревоги и побуждая к немедленным действиям. Гиппокамп в основном отвечает за кратко-

временную память и запоминает конкретную ситуацию, включая сухие факты. Подобно работникам службы безопасности, миндалевидное тело и гиппокамп анализируют, можно ли воспринять текущую ситуацию как угрозу, и если можно, то миндалевидное тело сигнализирует об опасности. По ощущениям это похоже на пожарную сигнализацию или на гудок автомобиля, который слышишь, когда переходишь дорогу.

Однако при взаимодействии гиппокампа с миндалевидным телом может возникнуть одна проблема: опыт, который вы ежедневно получаете, приводит к ситуации, в которой события, происходящие в настоящем, могут вызвать ассоциацию с некомфортными, рискованными или опасными событиями в прошлом. И эти ассоциации будут включать пожарную сигнализацию в вашей лимбической системе снова и снова, даже если в данный момент вам ничто не угрожает.

Исследования в области нейробиологии показали, что сверхчувствительные люди обладают гиперактивным миндалевидным телом, из-за чего в различных ситуациях могут реагировать живее и эмоциональнее, чем другие. Проще говоря, сверхчувствительные люди генетически предрасположены к зашкаливанию эмоций и реактивному поведению.

Накопленные знания

Вы когда-нибудь посещали курс под названием «Эмоции для чайников»? Конечно же, нет. Потому что мы всегда учимся на ходу. С самого рождения вы учились всему на собственном опыте. Будучи малышом, вы узнавали о мире с помощью органов чувств; этот сенсорный мир складывался из того, что вы видели, слыша-

ли, осязали, пробовали на вкус и вдыхали. Когда вы учились говорить, то продолжали обучение, используя язык, выстраивая ассоциативный ряд и логические цепочки, присущие символическому миру: слова, предложения, воспоминания и т.д. Ваше обучение непрерывно. Иногда вы узнаете информацию напрямую во время разговора или обучения, иногда – в процессе самостоятельного поиска, а иногда просто сталкиваетесь с информацией, о которой даже не подозревали. Сможете ли вы сейчас воспроизвести всю информацию, которая содержится в вашей голове: все то, что, как вы знаете, вам известно, и то, что, как вы думаете, вам неизвестно?

Будучи сверхчувствительным человеком, вы учились справляться с эмоциями, отталкиваясь от тех наблюдений, которые делали во время общения с окружающими, в отношениях, в которых состояли, а также при изучении социально приемлемых способов выражения эмоций. Это и есть ваши накопленные знания.

Стейси, например, мысленно возвращалась в 11-летний возраст, где каждый раз, когда брат играл с ее любимыми игрушками или мама отказывала в сладеньком, а папа не брал с собой купаться, она выходила из себя и начинала орать до тех пор, пока не получала желаемое. Сама Стейси утверждает, что просто не знала другого способа получить желаемое, поскольку считала, что никто не стал бы ее слушать, так как она была еще маленькой девочкой. Стейси справлялась с яростью и другими эмоциями как могла, и это стало ее приобретенным знанием. Позднее, из-за неспособности справиться с напряжением и стрессом, которые шли рука об руку с чувством злости, обиды и разочарования, она стала периодически употреблять наркотики, резать запястья и винить других в своей эмоциональной неуравновешенности.

Таким образом, то, насколько эмоционально вы будете воспринимать происходящее, зависит от сочетания темперамента, лимбической системы и приобретенных знаний.

ЧТОБЫ БЫТЬ НА ВАШЕМ МЕСТЕ, ТРЕБУЕТСЯ ОГРОМНОЕ МУЖЕСТВО

Постоянно качаться на эмоциональных качелях очень непросто, особенно если в этот момент вас обуревают сильные эмоции, а лимбическая система требует внимания, настаивая на немедленном действии. Это тяжело, действительно тяжело.

Никто и представить не может, что вы испытываете, когда ваш эмоциональный механизм приходит в движение и вам необходимо сдерживаться изо всех сил, чтобы не сделать того, чего хотят от вас тревожные и назойливые чувства. Нужно обладать исключительным мужеством, чтобы быть на вашем месте и справляться с чувствами, с которыми справляетесь вы, учитывая, как мало свободы дает вам миндалевидное тело в этот момент.

В попытках обуздать эмоции сверхчувствительные люди часто принимают неконструктивные меры. Я называю их решениями на скорую руку, или быстрыми решениями, так как они решают проблему лишь на короткий срок, но в долгосрочной перспективе приводят к еще большим проблемам. Что это за неконструктивные, бесполезные и даже рискованные меры – обсудим в следующей главе.

Глава 2.

ПОЧЕМУ БЫСТРЫЕ РЕШЕНИЯ НЕ РАБОТАЮТ

Когда ваш эмоциональный механизм приходит в движение, вы перескакиваете с одного чувства на другое и как будто попадаете в замкнутый круг; а если эти эмоции еще и неприятны, вы, естественно, хотите как можно скорее избавиться от них. Всем нам свойственно принимать решения на скорую руку, особенно когда мы встревожены. Это сравнимо с ситуацией, когда 100 долларов сегодня кажутся привлекательнее, чем 150 долларов, но через неделю.

КАК МЫ СПРАВЛЯЕМСЯ С ЭМОЦИЯМИ С ПОМОЩЬЮ БЫСТРЫХ РЕШЕНИЙ

Сверхчувствительные люди пойдут на что угодно, лишь бы справиться с разрушительными эмоциями, и иногда справляются с ними с помощью быстрых решений. Кратко пройдемся по каждому из них.

Выпивка, секс, работа и шоколад

«23:00. Поздний вечер понедельника. Сверхчувствительный человек по имени Джефф возвращается домой после долгого рабочего дня и мечтает только об одном – поесть. Дома его ждет Барб, которая здоровается с ним и спрашивает: "Почему ты не ответил на мое сообщение в обед?" Джефф мельком смотрит на нее, а затем, несмотря на дику усталость, впивается в жену злобным взглядом и начинает орать: "Так ты встречаешь меня в понедельник в одиннадцать часов вечера после долгого рабочего дня в начале рабочей недели? Это просто невыносимо! Я уже устал с тобой бороться! И не надо смотреть на меня этим щенячьим взглядом, будто это я виноват, что мы ссоримся. Обязательно было сейчас открывать свой рот?" Барб ничего не отвечает и быстро удаляется в гостиную.

Весь следующий час Джефф отчитывает Барб за то, как часто она говорит неподходящие вещи в неподходящее время, и убеждает ее, что ему необходимо расслабиться за бокалом чего-нибудь крепкого, потому что это помогает ему держать себя в руках и так ему легче заснуть. Барб по-прежнему молчит, будто ее парализовало. Она сбита с толку и находится в оцепенении. Глядя в свой телефон, она перечитывает сообщение: "Во сколько ты будешь дома? Хочу приготовить для нас ужин".

Джефф продолжает пить и жаловаться на неосторожные слова Барб».

Дело вот в чем: в какой-то момент вы научились справляться с эмоциональными потрясениями с помощью быстрых решений, которые дают мгновенную разрядку, отвлекают вас от вашей боли и даже заставляют ее исчезнуть на какое-то время. Такие вещи, как выпивка, распушенность или трудоголизм, так хорошо работают и дарят вам такое удовлетворение, что вы прибегаете к ним снова и снова, делая это на автомате.

«Если счастлив ты, то сделай перекус»

Недавно, обсуждая со мной непростые отношения с боссом, моя клиентка напомнила мне о старом рекламном ролике диеты весонаблюдателей¹. Вам ведь знакома песенка «Если счастлив ты, в ладоши хлопай так»? В том ролике слова песни были переделаны:

*Если счастлив ты, то сделай перекус.
Если счастлив ты, то сделай перекус.
Если грустно – тоже сделай перекус.*

Когда вам больно, вы готовы на все, лишь бы избавиться от дискомфорта. И уход от проблем с помощью чего-нибудь вкусненького – один из способов справиться с ситуацией. Каждый из нас хотя бы раз в жизни избавлялся от тревоги, поедая любимые вкусняшки, сладости и прочую еду. Или, наоборот, отказывал себе в пище и подсчитывал количество съеденного.

Тревожные чувства появляются по разным причинам, как внешним, так и внутренним. Иногда сверхчувствительные люди беспокоятся о том, как выглядит их тело или определенные его части, а иногда – об ощущениях, которые возникают в теле при взгляде на различные продукты питания.

Шопинг

«Каждый раз, когда Анастейша ссорилась с матерью и страдала по этому поводу, она неслась в ближайший торговый центр и покупала себе туфли или сумку. В конечном итоге в ее шкафу скопилось более двадцати дизайнерских сумочек и больше тридцати пар туфель на шпильках общей стоимостью 25 000 долларов.

¹ Диета весонаблюдателей – образ жизни, при котором можно сбросить вес, употребляя в пищу обычную еду, но с изучением ее состава.

Полгода назад Анастейша потеряла работу, и ей пришлось вернуться в отчий дом, так как она не могла позволить себе жить отдельно. Вернувшись, она начала брать онлайн уроки, чтобы получить повышение по службе, так как сумма в 25 000 долларов, которые она потратила на туфли с сумочками, сильно выходила за рамки ее финансовых возможностей».

Конфликт Анастейши с матерью длился годами. Ей казалось, что мать ее не замечает, не слышит и постоянно сравнивает с сестрой. Всякий раз, стоило им поссориться, независимо от причины, Анастейша чувствовала, как ее тело переходит в «режим огня», и даже замечала внешние проявления этого, когда смотрелась в зеркало. Сама Анастейша описывала это состояние как «скопление чувств, таких как злость и разочарование, в конкретный момент времени». С годами Анастейша научилась выбирать из эмоционального ада с помощью вещей, которые нравились ей больше всего, а именно: сумочек и туфель. Даже несмотря на то что она не могла себе их позволить, это был ее способ быстро справиться с проблемой.

А вы когда-нибудь бывали на месте Анастейши?

Живи, умри или режь вены

«Дороти: Когда мне стукнет тридцать, я избавлю себя от мучений.

Мэтт: Я покончу с собой на День святого Валентина.

Крис: Когда не станет моей мамы, я убью себя.

Стефани: Как только моим детям исполнится восемнадцать, я положу конец своим страданиям».

Это лишь малая часть высказываний, которые сверхчувствительные люди произносят в определенные моменты жизни. Проходя

через эмоциональный ад, сверхчувствительные люди выбиваются из сил, а их восприимчивость к осуждению, одиночеству и другим негативным переживаниям настолько возрастает, что все, чего им хочется, – это выбраться из этой ситуации.

Мой клиент Джо как-то сказал мне: «Я пребываю в отчаянии с двенадцати лет. Сейчас мне тридцать три, и я все еще в отчаянии; и оно не отпускает меня». Подробнее расспросив его об этом, я узнала, что ему часто бывает уныло и одиноко. А иногда эти чувства захлестывают его настолько, что за неимением другого варианта он режет себя, иногда делая всего один порез, а иногда – несколько.

Как тут не задуматься о самоубийстве или самоповреждении, когда каждый эмоциональный эпизод приносит боль, сравнимую по силе с ожогом третьей степени? Очень трудно держаться, когда эмоциональный механизм приходит в действие и жизнь становится похожа на американские горки, где каждый пик – это какая-то сильная эмоция. В какой-то момент внутренний голос неизбежно скажет: «Нет никакого смысла бороться. Я обречен».

ОСТРОВ ФАНТАЗИЙ: ПОСТАРАЙТЕСЬ ПЕРЕСТАТЬ ЧУВСТВОВАТЬ

Еще один способ, с помощью которого сверхчувствительные люди справляются с неприятными эмоциями, – это попытки просто перестать чувствовать. Вы когда-нибудь пытались рукой остановить воду, бегущую из крана под большим напором? Если нет, я настоятельно рекомендую вам подойти к раковине и открыть кран. Дайте воде протечь, а потом прижмите руку к крану ладонью вверх. Что произойдет? Во все стороны полетят брызги, не так ли? Каждый раз, когда я выполняю это упражнение, вода расплески-

вается во все стороны. Так же и с эмоциями: когда мы пытаемся сдержать их, они выплескиваются на всех вокруг.

Здесь важно учесть один момент: каждая эмоция многослойна. Вам не нужно верить мне на слово, просто обратитесь к собственному опыту. Вспомните какой-нибудь приятный момент, который произошел с вами на прошлой неделе, сосредоточьтесь на нем на несколько мгновений и обратите внимание на различные аспекты эмоционального опыта: на реакцию тела, на чувства, которые вы испытывали, на интенсивность эмоций, на мысли, возникающие в голове, и даже на действия, которые вы выполняли в тот момент.

Что вы заметили? Эмоции состоят из микрокомпонентов, включающих в себя мысли, телесные ощущения, желания и образы, и, какими бы сложными они ни казались, у них есть начало и конец. Если вы позволите им быть и не станете ничего с ними делать, прямо как в предыдущем упражнении, они побудут и пройдут. Вам нет нужды заикливаться на эмоциональных переживаниях. Однако некоторые чувства бывают настолько невыносимы, что вы пытаетесь остановить их. Но всякий раз, когда вы пытаетесь подавить некомфортные эмоции, им на смену приходят другие, такие же болезненные, а вы застреваете в эмоциональной петле.

Можете ли вы прямо сейчас приказать себе испытывать счастье, грустить или разозлиться? Получилось? Могу поспорить, что нет. Ибо попытка программировать свои чувства – настолько же нереальна, как и билет на остров фантазий, и думать, будто вам под силу контролировать, блокировать и отключать свои эмоции, – глупо. У вас нет контроля над чувствами; вы чувствуете то,

Патрисия Зурита О́на

**Сверхчувствительность:
как избавиться от эмоциональных качелей**

Терапия принятия и ответственности
для сверхчувствительных людей

Ответственный редактор *А. Боровиков*

Литературный редактор *Е. Соколова*

Технический редактор *Н. Сунгурова*

Верстка *Е. Сотникова*

Ⓡ **Сверхчувствительность: как избавиться от эмоциональных качелей. Терапия принятия и ответственности для сверхчувствительных людей.** Формат: 60х90/16. Тираж 3 000 экз. Заказ №
Издатель и изготовитель: ООО «Феникс». Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Изготовлено в России. Дата изготовления: 06.2026. Срок годности не ограничен.
Отпечатано в ООО «Экопейпер».

Юр. адрес: 420073, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Аделя Кутуя, дом 82, помещение 209.
Адрес местонахождения: 420073, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, Проспект Ямашева, 36 Б.

Ⓚ **Өте сезімталдық: эмоциялық сілкіністерден қалай құтылуға болады. Аса сезімтал адамдарға арналған қабылдау және жауапкершілік терапиясы.** Форматы: 60х90/16. Таралымы 3 000. Тапсырыс №
Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл.,
Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 06.2026. Жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Басылды «Экопейпер» ЖШС.

Заңды мекенжайы: 420073, Ресей, Татарстан Республикасы, Қазан, көш. Адела Кутуя, 82 корпус, 209 бөлме.
Орналасқан жері: 420073, Ресей, Татарстан Республикасы, Қазан қаласы, Ямашев даңғылы, 36 Б.

ⓑ **Звышадчувальнасць: як пазбавіцца ад эмацыйных арэляў. Тэрапія прыняцця і адказнасці для звышадчувальных людзей.** Фармат: 60х90/16. Тыраж 3 000. Заказ №
Выдавец і вытворца: ТАА «Фенікс». Юр. і факт. адрас: 344011, Расія, Растоўская вобл., г. Растоў-на-Доне,
вул. Варфаламеева, д. 150. Тэл./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Выраблена ў Расіі. Дата вырабу: 06.2026. Тэрмін прыдатнасці не абмежаваны.
Надрукавана ў ТАА «Экопейпер».

Юр. адрас: 420073, Расія, Рэспубліка Татарстан, г. Казань, вул. Адэля Кутуя, дом 82, памяшканне 209.
Адрас месцазнаходжання: 420073, Расія, Рэспубліка Татарстан, г. Казань, Праспект Ямашава, 36 Б.