

ПРИМИ
СВОИ ЧУВСТВА

АМАНДА КАССИЛ

ПРИМИ СВОИ ЧУВСТВА

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

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

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]. — Москва : Эксмо, 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

© Смердова Е.А., перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

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 справиться 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-