

Каролин Коэн Ритц

Высокочувствительная натура

УДК 159.9.07
ББК 88.3
К76

Caroline Cohen Ring
Et si j'étais hypersensible?

Впервые опубликовано во Франции в 2023 г. издательством Larousse

Перевод с французского *Елены Савенковой*

Коэн Ринг, К.

К76 Высокочувствительная натура / Каролин Коэн Ринг ; [пер. с фр. Е. В. Савенковой]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2024. — 144 с. — (Графический Non Fiction. Psychology).

ISBN 978-5-389-24956-1

Как часто окружающие глубоко задевают вас, даже сами того не желая? Случается ли, что вы плачете без причины или хотите спрятаться от всего мира? Преследует ли вас ощущение, что мир слишком сложен и враждебен и вам никогда не найти в нем свое место?

Возможно, все дело в том, что вы, как и автор этого графического руководства, обладаете повышенной чувствительностью. И если это так — то она она сможет вам помочь. Опираясь на такие исследования, как «Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире» Элейн Эйрон и «Неужели высокочувствительные люди не могут быть счастливы?» Саверио Томаселлы, Каролин Коэн Ринг создала иллюстрированную книгу, объясняющую природу повышенной чувствительности и помогающую высокочувствительным людям понять и принять себя.

Не закрывайтесь от мира — раскройте ему свой многогранный потенциал!

УДК 159.9.07
ББК 88.3

ISBN 978-5-389-24956-1

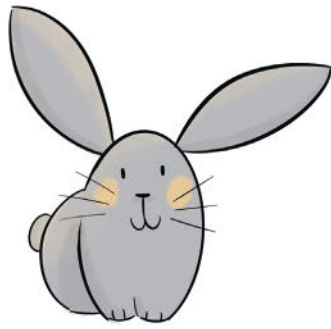
© Larousse, 2023

© Савенкова Е.В., перевод на русский язык, 2024

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2024

КоЛибри®



Оглавление

Предисловие.....	6
Глава 1: Что такое высокая чувствительность?	
1. Быть высокочувствительным в повседневной жизни.....	10
Упражнение: тест на высокую чувствительность.....	16
2. Так что же это такое?.....	21
Глава 2: Когда моя чувствительность стала проблемой	
1. Общество такое бесчувственное... и слишком сложное!.....	36
2. Высокочувствительные мужчины.....	39
3. Стереотипы о высокой чувствительности.....	40
4. Узнать и понять себя.....	43
Упражнение: кто ты?.....	46
Упражнение: проанализируй свое детство.....	58
5. Делать слишком много или недостаточно.....	62
Упражнение: управление временем.....	69
6. Тело и разум.....	72
7. Проживать свои эмоции.....	81
8. Превратить негатив в позитив.....	84
Упражнение: зеркало.....	89
Глава 3: Высокочувствительный в обществе	
1. Поговорим о нашей высокой чувствительности.....	93
2. Высокочувствительный или легко уязвимый?.....	96
3. Окружите себя заботливыми людьми.....	99
4. Высокочувствительный в отношениях.....	100
5. Воспитывать высокочувствительного ребенка.....	105
6. Быть высокочувствительным на работе.....	110
Глава 4: Быть высокочувствительным — это здорово!	
1. Высокочувствительные — сильные.....	120
2. Сила экстернизации.....	126
3. Прислушиваться к себе.....	128
4. ...И слушать других!.....	132
5. Творчество без границ.....	138

Предисловие

Мне хотелось бы выразить огромную благодарность Каролин Козн Ринг за создание этого комикса. Красивый, веселый и одновременно с этим очень подробный, он деликатно освещает проблемы высокой чувствительности в современном обществе.

Автор подчеркивает, что высокой чувствительностью обладают как мужчины, так и женщины; это черта личности, а не психопатология; это не признак «слабости», не болезнь, нуждающаяся в лечении, и не проблема, требующая решения. По данным двух исследований, проведенных в 2018 году, ею страдает около 30 % населения планеты, то есть почти каждый третий.

С самого детства Каролин знала, что очень чувствительна, но долгое время не придавала этому значения, пока не обнаружила (во многом благодаря книгам на эту тему), что высокая чувствительность сильно повлияла на ее жизнь и что она была не единственной, кто страдает от нее. Благодаря своим открытиям Каролин стала легче справляться с проблемами повседневной жизни.

Несколько лет назад она начала публиковать в социальных сетях иллюстрации о высокой чувствительности – и была поражена тем, скольких людей глубоко тронули и заставили задуматься ее работы. Тогда же она решила создать комикс, упрощающий и систематизирующий прочитанные ею материалы по этой теме.

Получившийся комикс раскрывает возможности повышенной чувствительности, представленные через реальные жизненные ситуации, тесты и упражнения, а также предлагает способы облегчить жизнь людям с высокой чувствительностью.

Так, британский писатель Эйнсли Маклауд считает, что высокая чувствительность является признаком сильных, часто альтруистических талантов, таких как эмпатия и интуиция, развитых с раннего детства или даже в прошлых жизнях.

Он также утверждает, что с возрастом высокочувствительные люди, такие как он и его жена, становятся еще более восприимчивыми: «Мы не можем избавиться от наших высокочувствительных темпераментов. Мы все глубоко чувствуем. Эта чувствительность никуда не денется. Напротив, нам приходится быть очень внимательными к тому, что мы едим, пьем и так далее. Нас также возмущает несправедливость мира».

Однако именно наша реакция на эту несправедливость либо обезоруживает нас, либо делает сильнее. Маклауд объясняет, что с момента, когда мы перестаем считать себя жертвами судьбы и вместо этого говорим: «Жизнь несправедлива, это реальность, поэтому я буду работать над тем, чтобы сделать ее справедливее и построить лучший мир», мы принимаем творческую точку зрения, которая может помочь развить наши таланты и добиться успеха в жизни.

Оставляю вас на этой позитивной ноте, соответствующей духу этого прекрасного, творческого и оптимистичного комикса.

Желаю вам приятного чтения!

Саверио Томаселла
психоаналитик и доктор психопатологии

Посвящается Артуру,
сопровождавшему меня
в моем животике,
пока я рисовала
этот комикс



Глава 1

Что такое
высокая чувствительность?

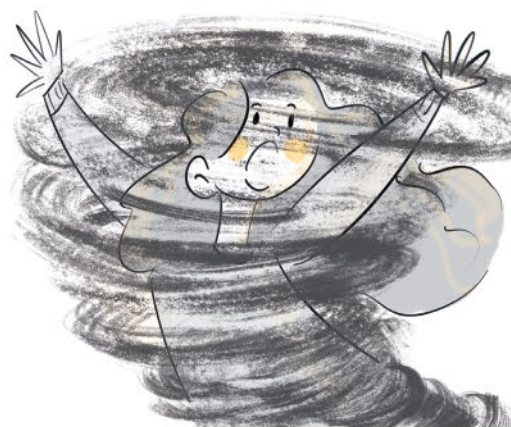
1. Быть высокочувствительным в повседневной жизни



Тебя быстро отвлекают фоновые шумы?



Тебе иногда кажется, что окружающий мир вот-вот поглотит тебя?



И что все происходит слишком быстро?



Ты часто хочешь побыть один?



И все же боишься
одиночества?



Ты думаешь, что тебя часто понимают
неправильно? Тебе нередко говорят,
что ты принимаешь все слишком
близко к сердцу?



Тебе сложно смотреть некоторые сцены
даже в фильмах?

Если ты ответил «да»,
то, возможно, ты

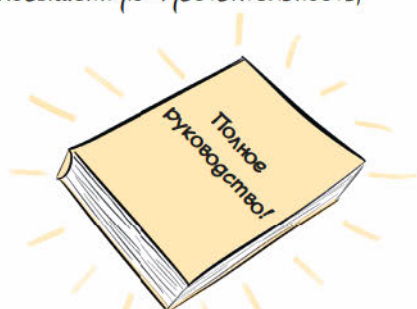
высокочувствительный!





Однажды мне пришла в голову идея нарисовать комикс на эту тему... и теперь он перед тобой!

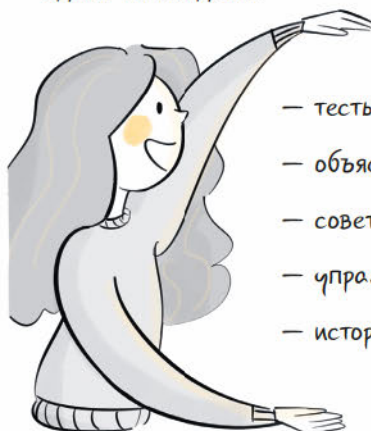
Я собрала здесь все, что может понадобиться, если ты обнаружил у себя повышенную чувствительность,



создав руководство для понимания и принятия высокой чувствительности.



Здесь ты найдешь:



- тесты
- объяснения
- советы
- упражнения
- истории из жизни



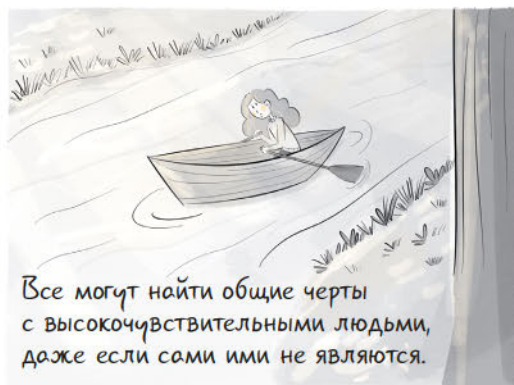
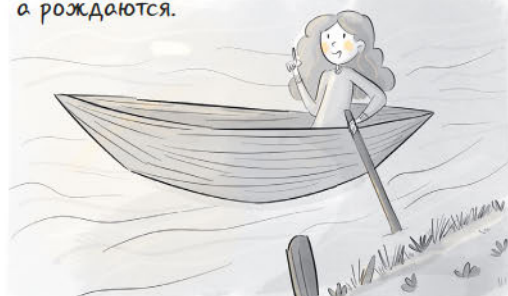
Но не забывай,
что главный источник
твоего счастья —
это ты сам!

Поехали!!!

Исследования высокой чувствительности появились сравнительно недавно. К счастью, их становится все больше и больше, и благодаря им я смогла создать этот комикс.



Прежде всего нужно знать, что высокочувствительными не становятся, а рождаются.



Все могут найти общие черты с высокочувствительными людьми, даже если сами ими не являются.



Научиться узнавать друг друга по-настоящему, а не только следуя правилам этикета...



...это принять себя таким, какой ты есть.



Поэтому, даже если ты не то чтобы подходишь под все критерии высокой чувствительности, некоторые советы отсюда подойдут для всех типов личности.

Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым

Каролин Коэн Ринг

ВЫСОКОЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ НАТУРА

Ответственный редактор *М. Исаева*
Художественный редактор *А. Демочкина*
Технический редактор *Л. Синицына*
Корректоры *Т. Филиппова, Н. Соколова*
Верстка *С. Осипова*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 05.05.2024.
Формат 72×100 1/16. Гарнитура Gunny Rewritten. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,97.
Тираж 3000 экз. W-GRP-33942-01-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 басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау 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)

