

СМЕНЯ ХВАТИТ!



Уин Ло

КАК ЖИТЬ С ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ



ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
И УПРАЖНЕНИЯ

ОПРОВЕРГАЕТ МИФЫ И СТЕРЕОТИПЫ
О ВЫСОКОЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ЛЮДЯХ

ОТВЕЧАЕТ НА ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ
И ПОМОГАЕТ РАСКРЫТЬ ПОТЕНЦИАЛ

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



Оглавление

Введение	9
----------------	---

Часть I. Высокочувствительная личность

Глава 1. Эмоциональная чувствительность и одаренность	21
Глава 2. Что мы знаем об эмоциональной чувствительности?	28
Глава 3. Интенсивность эмоций и одаренность	43
Глава 4. Эмоциональная чувствительность и психическое здоровье	57

Часть II. Проблемы эмоционально чувствительных людей

Глава 5. У себя дома	67
Глава 6. В окружающем мире	82
Глава 7. В глубинах разума	97

Часть III. От исцеления к успеху

Глава 8. Исцеление старых ран	117
Глава 9. Тренировка эмоциональной устойчивости	140
Глава 10. Заявляем о себе	178
Глава 11. Жизнь в мире	207
Глава 12. В поисках подлинной близости	230
Глава 13. Реализация творческого потенциала	260
Заключение. Письмо страстным душам	274
Примечания	278
Библиография	287
Об авторе	297

Глава 1

Эмоциональная чувствительность и одаренность

Определения

В этой книге мы будем использовать понятия «эмоциональная чувствительность», «эмоциональная глубина» и «эмоциональная одаренность» как взаимозаменяемые. Все эти черты определяются пятью основными качествами.

1. Глубина, интенсивность и сложность эмоций.
2. Повышенная эмпатия и чувствительность.
3. Крайне высокая восприимчивость.
4. Богатый внутренний мир, наполняемый благодаря высокой чувствительности, живому воображению и уму.
5. Творческий потенциал и экзистенциальная тревога.

Глубина, интенсивность и сложность эмоций

Как сверхчувствительный человек вы испытываете эмоции особой глубины, сложности и интенсивности. Это заставляет вас ощущать себя необыкновенно живыми, иногда — до боли живыми. Вас постоянно захлестывает поток как приятных, так и неприятных чувств*, то возникающих одновременно, то моментально сменяющих друг друга.

* Здесь и далее автор использует понятия «эмоции» и «чувства» как синонимы.
Прим. ред.

Ваши чувства сильны и порывисты: вы можете воспарить на вершины блаженства и тут же рухнуть в пропасть уныния. Когда вам нравится живопись или музыка, вас заливают волны радости, иногда вы приходите в состояние экстаза. Порой эмоции так мощны и убедительны, что вы как будто теряете контроль над собой.

Вы очень страстный человек, пусть и не показываете этого внешне. Поскольку вы мощно ощущаете любовь и привязанность, то стремитесь создавать прочные эмоциональные связи с людьми, вещами и местами, что порой делает сложным расставание и прощание с ними.

Вы воспринимаете жизнь с большей нежностью, меланхолией и ностальгией, чем другие. Однако ваш эмоциональный размах часто принимают за недостаток или эмоциональную незрелость, а не за свидетельство невероятной способности чувствовать.

Повышенная эмпатия и чувствительность

С ранних лет вас беспокоила судьба окружающих. Когда знакомым причиняли вред, вам казалось, будто это происходит с вами. Вы можете ощущать непосредственную связь с животными, природой и духовным миром.

Вы обладаете прирожденной способностью считывать энергию других людей и развитой эмпатией. Общаясь, вы интуитивно распознаёте эмоциональное и физическое состояние собеседников, и чувствуете, что «вбираете в себя» их физические и психологические недуги.

Отзывчивость и понимание чужой боли побуждают вас к формированию значимых и сердечных связей. Когда дело доходит до отношений, вам свойственны лояльность, идеализм и романтичность. Но ваша природная открытость и чувствительность также означают, что, будучи

в отношениях, вы очень ранимы. Пережитая травма и отвержение могут заставить вас сдерживать проявления любви и сострадания.

Повышенная чувствительность также означает, что вы крайне остро воспринимаете окружающий мир. Способны наслаждаться музыкой, речью, искусством и мощно реагируете на звук, цвет, вкус, запах и прикосновения. Вы можете быть чувствительными к громким звукам, сильным запахам или тактильным ощущениям, например, вашу кожу могут раздражать ярлычки на одежде. Возможно, вы страдаете от мизофонии (непереносимости определенных звуков), гиперacusии (чувствительность к определенным частотам и силе звука), разнообразных видов аллергии и имеете низкий болевой порог.

Крайне высокая восприимчивость

Это означает, что вы можете чувствовать и воспринимать вещи, которые остальные упускают. Вы понимаете все настолько глубоко, что выходите за пределы поверхностного знания. Ваш разум часто погружается в исследование схем и связей.

Озарения, интуиция и способность считывать несколько уровней реальности позволяют вам быстро оценивать людей и ситуации. Вы можете быть потрясающе восприимчивы и точны в оценке динамики социальных ситуаций. Обладаете своего рода даром предвидения и понимаете, что происходит во внутреннем мире человека. Вы можете почувствовать, что что-то не так, и распознать намерения, мысли и настроения, которые скрываются за фасадом.

Однако эти способности не обязательно облегчают вам жизнь. Порой озарения и приступы интуитивного понимания захлестывают, и вы не можете что-то «развидеть». Вас беспокоят лицемерие и несправедливость, вам сложно

иметь дело с неискренними людьми и обманщиками. Вы не можете измениться, поэтому обычно именно вы говорите, что «король голый».

Такая восприимчивость создает проблемы. Люди могут быть совсем не рады вашим озарениям. Те, кого вы «видите насквозь», могут счесть, что вы их подавляете. Благодаря склонности к самоанализу, осознанию царящего вокруг страдания, лицемерия и сложностей жизни вы часто чувствуете себя старше окружающих.

В семье вы нередко видите, как обстоят дела в действительности, пока родные поддерживают лицемерный фасад ради приличий. Возможно, вам выпадала роль «сложного» человека, паршивой овцы или козла отпущения. Часто это неосознанная стратегия, используемая некоторыми домочадцами, чтобы избежать эмоциональной боли и страданий.

Вам присуще врожденное желание преодолеть границы конформизма, задаваться вопросами, бросать вызов традициям, в особенности тем, которые кажутся бессмысленными или несправедливыми. У вас развито чувство справедливости, вас раздражают коррупция и неравенство. Вы на шаг впереди современников, вы открываете правду и несете прогрессивные мысли, которые большинству людей неприятно слышать или видеть. Хотя это может означать, что впереди вас ждет непростая дорога, у вас также есть потенциал стать дальновидным лидером.

Богатый внутренний мир, наполняемый благодаря высокой чувствительности, живому воображению и уму

Вы обладаете богатым внутренним миром, подпитываемым развитым воображением. Во внутренних диалогах создаются миры, образы, метафоры, идеи, яркие фантазии и сны.

Вероятно, в детстве в моменты эмоционального смятения воображение служило вам надежным пристанищем.

Вы любознательны и склонны к размышлениям. Вам хочется понимать суть вещей, расширять горизонты, собирать знания и анализировать мысли. Вы способны быстро и глубоко обрабатывать информацию и очень быстро ее собирать. Вы можете быть увлеченным читателем и хорошим наблюдателем. Другим людям вы можете казаться критичным и нетерпеливым человеком, потому что они не успевают за вами. Вы также умеете быстро усваивать новые концепции, легко распознаёте оригинальные идеи и сами их генерируете. Порой их так много, что вы не поспеваете за собой.

Вы склонны с ревностным энтузиазмом предаваться работе и увлечениям. Подхватывая какую-то идею, чувствуете, что мысль обгоняет слова, или понимаете, что говорите очень быстро и, возможно, даже перебиваете других. Когда вы погружаетесь в восприятие живописи, литературы, театра или музыки, внешний мир прекращает для вас существовать.

Вы обладаете развитой способностью к размышлениям и самоанализу. Обратной стороной этого могут быть навязчивые мысли и тщательное самокопание. Вы можете страдать от перфекционизма или излишней критичности к себе.

Ваша открытость к экспериментам также означает огромный потенциал для духовных откровений и опытов. Вам не чужда духовность, и, возможно, вас с юности притягивала духовная стезя. Это может проявиться в какой-то способности.

Творческий потенциал и экзистенциальная тревога

Вас всегда волновали важные жизненные вопросы. С раннего возраста вы могли испытывать экзистенциальную тоску и печаль из-за бессмысленности жизни, неизбежности

смерти и ужасов одиночества. Возможно, вам было непросто приспособиться к окружающим или вас раздражало, что они не готовы задуматься над самым важным.

Ваша экзистенциальная тревога проявляется в неуловимом ощущении мимолетности жизни, стремлении двигаться вперед. Постоянно давит ощущение, что время уходит и есть что-то важное, что вы должны сделать, пусть даже не вполне представляете, что именно. Возможно, вы чувствуете груз ответственности даже за то, за что вы не отвечаете, и в результате крайне критично себя оцениваете и испытываете тревогу, вину и ощущение близкого провала.

Тревога заставляет вас учиться, расширять кругозор и двигаться вперед, но она же парализует. Вы можете переживать периоды творческого застоя и прокрастинации, а также страх разоблачения (возможно, вам знаком «синдром самозванца» — чувство, что вы неквалифицированы и обманываете окружающих, заявляя, что вы профессионал). Возможно, когда у вас появляется мощная концепция или оригинальная идея, вы обнаруживаете конфликт между принадлежностью к группе и аутентичным самовыражением: вы хотите выразить себя искренне и полностью, но переживаете, что вас отвергнут или же вы оставите других позади.

Возможно, вы эрудит, у вас много интересов и творческих инициатив и больше чем одно призвание в жизни. Вы стараетесь послужить миру, но вам сложно сфокусироваться на чем-то одном. И все-таки в глубине души вы отлично понимаете, что вас не устроит бессмысленная жизнь без стремления вперед.

Предостережение

В этой книге мы придерживаемся концепции «нейроразнообразия». Мы предполагаем, что целые группы людей

отличаются от нормы особой чувствительностью, возбудимостью и одаренностью. Но я не собиралась создавать грубую упрощенную модель, которая загонит вашу индивидуальность в жесткие рамки или строго укажет, что вы всегда будете воспринимать, думать или чувствовать определенным образом.

Определение понятия «эмоциональная чувствительность» требует некой доли обобщения и упрощения сложности человеческой природы. К сожалению, это ограничения, накладываемые языком: он сродни карте, которая всегда упрощает территорию, чтобы найти смысл в происходящем и создать схематизированную версию реальности.

Хотя типология в силу необходимости упрощает реальность и не отражает настоящих, уникальных людей, карикатура — последнее, что я хотела бы изобразить. «Здесь и сейчас» живого человеческого существа, которое постоянно изменяется и развивается, всегда имеет больший вес, чем теория. Я надеюсь, что мы все сможем оставаться открытыми и любознательными, словно новички, и всегда будем видеть вещи так, словно увидели их впервые.

Ничто не определено окончательно.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:  

Проза:  

Детские книги:  