

1568671

Элейн Эйрон

# Сверхчувствительная натура

*Как преуспеть в безумном мире*

Сверхчувствительная книга...  
...поток света воздуха  
...поводит до-новому  
...жить на безумяющий мир  
...чувствовать нашу к нему принадлежность.

Если вы остро реагируете на происходящее вокруг, то, возможно, относитесь к редкой группе «сверхчувствительных людей» (СЧЛ). Как это влияет на ваши взаимоотношения с близкими и карьеру? Какие трудности вероятны при устройстве на работу и как с ними справиться? На что стоит обратить внимание родителям детей с повышенной эмоциональностью? И вообще что такое «сверхчувствительность» — особый дар или болезнь? Элейн Эйрон, ведущий американский психолог и психотерапевт, искала ответы на эти вопросы много лет, результаты проведенных ею исследований и наблюдений — на страницах этой книги.

Автор рассказывает об удивительных способностях и чертах характера, свойственных СЧЛ, а также способах решения типичных для них проблем, о которых Элейн знает не понаслышке — ведь она тоже «сверхчувствительная натура».

В книгу включен ряд упражнений, способствующих адаптации СЧЛ в современном мире и созданию своего рода защиты от негативных эмоциональных воздействий.

# Содержание

---

Комментарий автора (2012 год) .....	4
Три исправленные редакции прямо перед вами.....	4
Исследования (начиная с 1996 года).....	6
Первые исследования.....	7
Серотонин и СЧЛ .....	8
Почему мы настолько другие? .....	10
Это и вправду у нас в генах.....	13
Мы действительно существуем как особая группа.....	14
Описание DOES .....	15
Все СЧЛ разные, и каждый из них может вести себя по- разному в то или иное время .....	21
Заключительные мысли .....	22
<b>Предисловие</b> .....	<b>25</b>
Что предлагает эта книга .....	26
Обращение к тем, кто не настолько чувствителен, как СЧЛ .....	26
И еще несколько слов для не-СЧЛ.....	27
Что вам понадобится .....	28
О себе .....	30
Исследования, лежащие в основе этой книги .....	32
Инструкции для читателей.....	33
А вы сверхчувствительны?.....	34
<b>Глава 1</b>	
<b>Факты о сверхчувствительности (Ошибочное) чувство ущербности .....</b>	<b>37</b>
Она считала себя ненормальной.....	37
Особенная, но совершенно непонятая .....	38
Опасный год Кристен .....	39
Определение сверхчувствительности: два факта, о которых следует помнить.....	40
Хорошие и не очень хорошие новости.....	41
Еще о раздражителях.....	43
Оценка своей сверхчувствительности.....	44
Действительно ли нервозность отличается от тревожности и страха? .....	44
Благодаря своей сверхчувствительности вы действительно особенный человек .....	45
Как относиться к своим отличиям .....	47
Наследственность и окружение .....	49
А как дело обстоит у вас?.....	50
Отказ от господства большинства.....	52

Предвзятость психологии.....	53
«Королевские советники» и «государя-воины» .....	54
История Чарльза .....	55
Повод для гордости .....	57
Работа с изученным материалом. Рефрейминг своих реакций на изменения .....	58
<b>Глава 2</b>	
<b>Копаем глубже Понимание своей особенности как таковой .....</b>	<b>61</b>
Наблюдения за Робом и Ребеккой.....	61
Трудности со сном.....	62
Одна ночь, два малыша.....	63
В дополнение к образу Роба .....	64
Вы действительно другой породы .....	65
Две системы мозга.....	68
Люди — это не только «гены и системы» .....	70
Как доверие превращается в недоверие, а незнакомое становится опасным.....	72
В глубину .....	75
Итак, это правда, и это нормально .....	77
Работа с изученным материалом. Ваша глубокая реакция.....	78
<b>Глава 3</b>	
<b>Общее состояние здоровья и образ жизни СЧЛ Любовь и уроки своего младенческого (телесного) «Я» .....</b>	<b>80</b>
Возраст — шесть недель (как это могло быть).....	80
Шесть недель и сверхчувствительность .....	81
Почему «младенец» и «организм»? .....	82
Вы и ваш опекун .....	83
Привязанность и сверхчувствительный организм.....	85
Слишком «наружу», слишком «внутри».....	88
Проблема чрезмерной замкнутости в себе.....	90
О чрезмерном пребывании в обществе .....	93
Компромисс.....	95
Отдых .....	96
Стратегии в случае волнения .....	99
«Убежища» в вашей жизни.....	102
Границы.....	104
Сигналы, подаваемые младенцем (организмом) .....	105
Работа с изученным материалом. Получение первого совета от вашего младенца (организма) .....	106
<b>Глава 4</b>	
<b>Переосмысление детства и подросткового возраста Как стать самому себе родителем .....</b>	<b>109</b>
Марша, умная необщительная девочка.....	110

Маленькая сверхчувствительная Марша в постели с большими чудовищами.....	111
Марша — фея-крошка, Марша в курятнике .....	112
СЧЛ и привязанность.....	113
Каверзный вопрос: «А вам это нравится?» .....	115
СЧЛ с благополучным детством.....	117
Новые страхи в большом мире.....	118
Проблема сверхчувствительных мальчиков .....	119
Сверхчувствительные девочки — мамыны лучшие подружки.....	120
Как стать родителем другого типа для самого себя .....	121
Как справиться с излишним волнением .....	121
Сопоставление «особых потребностей» с риском оконфузиться .....	123
Преодолеть неуверенность в себе никогда не поздно.....	124
Ваши школьные годы.....	125
Школьники и школьницы.....	127
Одаренность.....	128
Как стать родителем своему «одаренному Я» .....	128
Сверхчувствительный подросток .....	129
Когда сверхчувствительные мальчики и девочки становятся мужчинами и женщинами .....	131
Вывод взрослого человека: мы растем в сугубо социальном мире .....	134
Работа с изученным материалом. Рефрейминг своего детства.....	134
<b>Глава 5</b>	
<b>Социальное взаимодействие «Впадение в застенчивость».....</b>	<b>136</b>
Если вы всегда считали себя застенчивым .....	136
Исключение застенчивости из своей самооценки .....	138
Считать себя застенчивым — это негатив.....	139
Называть себя застенчивым — все равно что внушать себе это.....	139
Как относиться к своему социальному дискомфорту .....	141
Пять способов справиться со взрывом эмоций в социальных ситуациях.....	142
Люди, раздражители и интроверсия.....	144
Экстравертированные СЧЛ.....	146
Анализ интровертированного стиля общения .....	146
Карл Юнг об интровертированном стиле общения .....	147
Люди всякие важны.....	148
Приобретение друзей.....	149
«Маска» и хорошие манеры .....	149
Как вы знакомились со своими лучшими друзьями .....	150
Освоение других социальных навыков.....	152

Не расстраивайтесь, если знаете, что именно надо сделать, но не делаете этого.....	156
История Полы .....	157
Главный совет по общению для СЧЛ.....	159
Работа с изученным материалом. Рефрейминг моментов своей застенчивости .....	164
<b>Глава 6</b>	
<b>Процветание в рабочей обстановке Следуйте за своим счастьем и дайте себе засиять .....</b>	<b>166</b>
«Занятие» — не только «развлечение».....	166
Призвание всех СЧЛ.....	167
Призвание, индивидуация и СЧЛ .....	168
Работа и призвание.....	169
Призвание и «освобожденные» СЧЛ.....	170
Рефрейминг критических точек в вашей трудовой биографии.....	170
Познание своего призвания.....	171
Чем занимаются другие СЧЛ.....	173
Превращение призвания в работу, за которую платят .....	174
Искусство как призвание .....	176
Служение людям как призвание .....	178
Урок от Грега .....	179
СЧЛ и социальная ответственность.....	180
СЧЛ в мире бизнеса.....	180
Одаренные СЧЛ на рабочем месте .....	181
Оценка вашей особенности по достоинству .....	184
Тренинги .....	185
Физический комфорт на рабочем месте.....	186
Карьерный рост в организации.....	186
Знакомство Бетти с искусством интриги .....	188
Сожаления как предотвратимые, так и неизбежные .....	190
Работа с изученным материалом. Знакомство со «своим Макиавелли».....	191
<b>Глава 7</b>	
<b>Близкие отношения Испытание сверхчувствительной любовью .....</b>	<b>193</b>
Близкие отношения СЧЛ — сколько нас, столько и способов.....	193
СЧЛ и влюбленность .....	195
Когда напряжение слишком велико .....	196
Любовь человеческая и божественная.....	198
Ошеломляющая любовь и ненадежная привязанность.....	199
Два ингредиента взаимной любви.....	201
Как волнение способствует влюбленности.....	202
Еще две причины, по которым СЧЛ более подвержены любви.....	203

Укрепление дружбы .....	205
Поиски того, кто нам нужен.....	205
СЧЛ и «танец».....	206
Близкие взаимоотношения между двумя СЧЛ .....	207
Если ваша «вторая половина» не настолько сверхчувствительна .....	208
Различия в оптимальном уровне волнения и нервного возбуждения .....	210
Ежедневное время одиночества.....	212
Боязнь откровенности.....	214
Потребность в тайм-аутах во время конфликтов.....	215
Сила позитивной метакоммуникации и рефлексивного слушания.....	216
Близкие отношения как путь к индивидуации.....	218
«Рефлексивное слушание».....	218
Самоэкспансия в близких взаимоотношениях.....	221
СЧЛ и сексуальность .....	222
СЧЛ и дети .....	223
Ваша сверхчувствительность обогащает ваши взаимоотношения .....	224
Работа с изученным материалом. Нас трое: ты, я и моя (или наша) сверхчувствительность .....	224
<b>Глава 8</b>	
<b>Исцеление глубоких ран Особенности процесса у СЧЛ .....</b>	<b>226</b>
Воспоминания о чувствительном друге из прошлого .....	226
СЧЛ и лечение психологических ран.....	227
Какое значение следует придавать нашему детству?.....	227
Как выжил Дэн.....	229
А что было в вашем прошлом? .....	232
Четыре подхода.....	234
Когнитивно-поведенческая терапия .....	234
Межличностная терапия .....	235
Физическая терапия.....	236
Духовная терапия .....	237
СЧЛ и межличностный подход.....	238
Подробнее о «переносе».....	239
СЧЛ и физический подход.....	241
СЧЛ и духовные методы.....	243
Полезна ли психотерапия СЧЛ без специфических взрослых или детских проблем? .....	244
Особенно для СЧЛ: юнгианский анализ и юнгианская психотерапия.....	245

Несколько заключительных наблюдений о СЧЛ и психотерапии .....	247
Работа с изученным материалом. Оценка детских ран .....	248
Влияние вашей особенности на медицинскую помощь.....	251
Переписываем историю болезней .....	255
Новый способ практического общения с медиками.....	256
Предостережение: медицинские ярлыки для вашей особенности .....	257
Зачем принимать седативы и другие лекарственные препараты? .....	258
Лечение психотропными препаратами в условиях кризиса .....	259
Транквилизаторы (польза и вред) .....	259
Антидепрессанты.....	261
Какой эффект оказывают антидепрессанты .....	262
Серотонин и личность.....	264
Серотонин и СЧЛ .....	265
Серотонин и виктимность.....	268
Стоит ли пробовать изменить свою особенность с помощью селективных ингибиторов? .....	269
Если вы отважились (сейчас или ранее) .....	271
Работа с изученным материалом. Что бы вы изменили, если бы для этого требовалось принять одну безопасную таблетку .....	272
<b>Глава 10</b>	
<b>Душа и дух Где таятся истинные сокровища? .....</b>	<b>274</b>
Четыре красноречивых признака .....	274
В чем мы сильны и что в этом хорошего?.....	277
Создание сакрального пространства .....	277
Пророчествование.....	278
Заповеди своей религии.....	281
Как мы вдохновляем окружающих в поисках смысла.....	281
Мы возглавляем поиски целостности .....	283
Стремление к целостности посредством четырех функций .....	286
Сны, активное воображение и внутренние голоса .....	290
Ангелы и чудеса, духовные наставники и синхроничность .....	290
«Гости» Деборы.....	291
Возьмите на себя задачу заботиться о своей душевной/духовной жизненной сфере .....	291
Когда ваша духовная жизнь подобна приливному волнам.....	295
Наша ценность и партнерские отношения.....	297
Работа с изученным материалом. Дружба (или просто примирение) со своей «неполноценной функцией».....	298
Советы для специалистов в сфере здравоохранения, работающих со сверхчувствительными людьми.....	299



Советы для учителей, работающих со сверхчувствительными учениками .....	300
Советы для работодателей сверхчувствительных работников.....	301
<b>Благодарности.....</b>	<b>303</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>304</b>
<b>Об авторе.....</b>	<b>312</b>
<b>Примечания .....</b>	<b>315</b>