

**Илсе Санд**

*Как жить,*

**БЛИЗКО**

*если вы слишком*

**К**

*чувствительный*

**СЕРДЦУ**

*человек*



# **Илсе Санд**

## **Близко к сердцу: Как жить, если вы слишком чувствительный человек**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22137396](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22137396)*

*Близко к сердцу: Как жить, если вы слишком чувствительный человек /*

*Илсе Санд: Альпина Паблшер; Москва; 2016*

*ISBN 978-5-9614-4670-8*

### **Аннотация**

Высокочувствительные люди, или «новые интроверты», – так называют тех, кто острее других реагируют на шум или суету, быстро устают от общества и любят уединение. Эти люди тонко чувствуют мир и обращают внимание на мельчайшие детали, поэтому из них нередко получаются прекрасные поэты, художники и писатели. Однако жить среди других им тяжело: слишком часто приходится оправдываться за свою усталость и нелюдимость, слишком ранит критика, слишком много сил уходит на сопереживание, а также на то, чтобы соответствовать принятым в обществе стандартам.

Илсе Санд, датский писатель и дипломированный психотерапевт, на собственном опыте постигшая все тяготы и радости жизни высокочувствительных людей, рассказывает,

как новые интроверты, наконец, могут перестать пытаться перестроить себя и начать жить в свое удовольствие в гармонии с собой и своими чувствами.

# Содержание

Предисловие ко второму изданию	7
Предисловие	8
Вступление	10
Глава 1	13
Два различных подвида	13
Наблюдательность и вдумчивость	15
Восприимчивость к ощущениям	18
Впечатлительность	20
Ответственность и добросовестность	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Илсе Санд

## Близко к сердцу: Как жить, если вы слишком чувствительный человек

Переводчики *А. Наумова и Н. Фитисов*

Редактор *С. Дрозд*

Руководитель проекта *М. Шалунова*

Корректор *С. Мозалёва*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн обложки *Е. Чижова, Ю. Буга*

В коллаже на обложке использованы изображения из фотобанков *istockphoto.com* и *shutterstock.com*

© Ilse Sand

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2016

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и*

*в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

**\* \* \***

# Предисловие ко второму изданию

Рада представить вам второе издание книги «Близко к сердцу». К настоящему моменту в магазинах закончился четвертый тираж первого издания – иными словами, продано уже более 5000 экземпляров. Книга также была переведена на шведский язык, а включенный в нее тест используют психологи всей Скандинавии.

Второе издание я дополнила главой, посвященной научным исследованиям данного вопроса. Кроме того, я убрала рассуждения о гневе, поскольку они полностью воспроизводятся в книге «Новые тропинки в лабиринте чувств», а также включила в новое издание ряд размышлений на другие актуальные темы.

*Илсе Санд,*

*10 октября 2014 г.*

# Предисловие

Эта книга рассчитана на людей с повышенной чувствительностью, чересчур уязвимых в психологическом плане. Но написана она и для людей с обычным уровнем чувствительности, поскольку жизнь нередко сводит их с крайне впечатлительными личностями.

На протяжении своей жизни я успела побывать священником и психотерапевтом, благодаря чему познакомилась с множеством людей. Беседуя с особенно чувствительными из них, я каждый раз понимала, что окажу таким людям реальную помощь, всего лишь рассказав им об этой особенности их натуры.

Во время тренингов и лекций, рассчитанных на данную категорию людей, я вижу, насколько каждому из них важно поделиться своими переживаниями с себе подобными.

По этой причине в своей книге я решила уделить особое внимание рассказам тех пациентов и клиентов, благодаря которым мы понимаем, что значит быть таким ранимым в современном мире. Все пациенты, которых я цитирую в этой работе, отличаются сверхчувствительностью, однако в некоторых примерах мы можем узнать и самих себя.

Я не один раз видела живые доказательства тому, как человеку все-таки удавалось ужиться с собственной чувствительностью, набраться храбрости и стать самим собой, а по-

тому искренне надеюсь, что данная книга поможет в этом и многим другим людям.

В главе 1 я описываю черты характера, свойственные сенситивным натурам. Одинаковых людей не существует, и сверхчувствительные – не исключение. Возможно, в отдельных описанных мною примерах вы узнаете самих себя, а некоторые другие, наоборот, понять будет непросто. Однако надеюсь, что эти советы станут для вас полезными, даже если знакомыми покажутся лишь некоторые из описанных мною черт.

Главы можно читать по отдельности, независимо друг от друга, поэтому, если некоторые из них вы сочтете чересчур легкими или, наоборот, излишне перегруженными теоретическими выкладками, рекомендую просто пролистать их, не читая.

В конце книги имеется недавно разработанный датскими учеными тест, благодаря которому вы сможете определить уровень собственной чувствительности. Кроме того, в данной книге вы найдете список занятий, которые приносят сенситивным людям радость и спокойствие. В этом списке приведены различные виды деятельности, наиболее подходящие как для тех, у кого достаточно сил, так и для тех, кто ищет покоя.

# Вступление

Чувствительность или, как ее называют психологи, сенситивность, – качество, которое можно считать как наказанием, так и подарком судьбы. Лично я на протяжении многих лет считала его помехой, полагая, что в некоторых ситуациях оно ограничивает мои действия. И считала себя интровертом до тех пор, пока не прочла об особенностях характера людей с повышенной чувствительностью.

Во время лекций в университете я непременно делала перерыв и говорила студентам, что мне необходимо недолго побыть наедине с собой. Окружающие всегда относились к подобным просьбам с пониманием. К тому же среди слушателей нередко находились люди, которые впоследствии сообщали мне, что порой тоже чувствуют потребность побыть в одиночестве. Как правило, они еще и благодарили меня за то, что я осмелилась вслух признать данный факт.

Считая эту свою особенность помехой, я тем не менее буду нескромной и скажу, что она компенсируется множеством других качеств. У меня отлично развито воображение – я, например, всегда очень быстро придумываю и разрабатываю темы для лекционного курса, благодаря чему на протяжении многих лет находила отличных докладчиков и лекторов.

Самооценка у многих сверхчувствительных личностей занижена. Нам кажется, будто в окружающем мире ценятся со-

вершенно иные поведенческие типы. Некоторые сенситивные люди признавались мне, что всю жизнь из кожи вон лезли, чтобы успевать за другими и соответствовать чужим ожиданиям. И лишь выйдя на пенсию они получили возможность жить спокойно и «медленно». Наверняка вам тоже временами хочется научиться жить без тревог, немного «зачерстветь» и испытывать те же чувства, которые испытывает большинство окружающих людей. Любить себя, такого ранимого и чувствительного, очень непросто – особенно когда жизнь требует от вас совершенно противоположных качеств. Возможно, вы уже пытались перевоспитать себя в угоду чужим требованиям – и поэтому теперь вам нужно вновь научиться любить себя настоящего, такого, каким вы являетесь на самом деле. Первый шаг в этом направлении – научиться оценивать не количество своих поступков, а их качество. Пусть вы успеваете сделать намного меньше, чем другие, но зато все, что вы делаете, скорее всего, сделано очень хорошо. Иначе говоря, по прыжкам в длину вы явно не чемпион, зато по части прыжков в высоту с вами мало кто сможет соревноваться.

Сравнивая себя на протяжении многих лет с окружающими, я постоянно приходила к выводу, что не дотягиваю. Это страшно расстраивало меня, и поэтому я старалась избегать подобных мыслей, пытаясь сосредоточиться на своих положительных качествах.

Возможно, вас тоже мучает осознание того, что вы мно-

гого не умеете. Но как только вы начинаете об этом думать, окружающие тотчас же подмечают обнаруженный вами недостаток. Возможно, вы не столь работоспособны, как другие, но как только замечаете это, ваши коллеги тоже не остаются безучастными: «Как, ты уходишь домой? Уже?» И после этого вы напрочь забываете, что за сравнительно короткое проведенное на работе время успели сделать столько дел, сколько обычный человек не переделал бы и за сутки.

Я искренне надеюсь, что эта книга поможет сенситивным личностям и просто ранимым людям обратить внимание на те положительные качества, которыми они обладают.

Повышенная чувствительность чаще всего обогащает личность... Это преимущество может обернуться огромным недостатком лишь в самых сложных и непривычных ситуациях, когда самообладание рушится под влиянием вышедших из-под контроля чувств.

Грандиозной ошибкой будет считать чувствительность болезненным компонентом личности. Если бы это соответствовало действительности, то примерно одну четвертую часть всего населения земли можно было бы назвать патологически больными.

*К. Г. Юнг, 1955 г.*

# Глава 1

## Сверхчувствительность – что это такое?

### Два различных подвида

Примерно каждая пятая особь отличается повышенной психологической уязвимостью, причем это касается не только людей. Высших позвоночных животных тоже можно условно разделить на две группы – чувствительные и более грубые. Последние отличаются решительностью и чаще готовы рисковать.

Мы, люди, делимся не только по половому признаку, но и по принадлежности к одному из двух психологических типов. И разница между этими типами зачастую значительно больше, чем между полами.

Сверхчувствительность – явление, подмеченное психологами довольно давно, однако прежде называлось оно иначе, например, интровертностью. По словам американского психолога Элейн Эйрон, впервые описавшей особенности сверхчувствительной личности, она сама некоторое время полагала, что интровертность и сверхчувствительность – это одно и то же, пока не установила, что 30 % сверхчувстви-

тельных людей являются экстравертами.

«Сверхчувствительных личностей называют скованными, тревожными или стеснительными. Эти качества действительно могут проявляться, если такие люди оказываются в непривычной обстановке, не находя поддержки и помощи со стороны окружающих. Однако надо отметить, что, несмотря на сложности, которые мы испытываем в непривычных условиях, в знакомой и мирной обстановке мы более счастливы, чем все остальные.

То, что мы тяжелее переносим незнакомую обстановку и более счастливы в спокойной атмосфере, научно доказано: согласно исследованию, дети, чья реакция на сложности была резко отрицательной<sup>1</sup> (то есть сверхчувствительные дети), чаще заболели и допускали ошибки, оказавшись во враждебной обстановке. Однако в привычной мирной среде те же дети болели реже, чем остальные»<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Согласно показателям пульса и иммунной реакции организма.

<sup>2</sup> Boyce et al. 1995.

# Наблюдательность и вдумчивость

Нервную систему сверхчувствительных личностей отличает особая чуткость. Мы подмечаем множество нюансов и глубже, чем все остальные, анализируем их. У нас богатая фантазия и живое воображение, благодаря которым даже самые незначительные события окружающей действительности побуждают нас выстраивать гипотезы и делать выводы. Таким образом, наш внутренний «жесткий диск» быстрее переполняется, и мы испытываем перевозбуждение.

От переизбытка впечатлений лично у меня возникает ощущение, будто больше информации в мою голову просто не влезет. Когда я общаюсь с малознакомыми людьми, подобное ощущение может возникнуть примерно через полчаса или час. Я вполне способна взять себя в руки и поддерживать беседу, слушая собеседника и притворяясь, будто все так и должно быть. Однако на это у меня уходит немало сил, и впоследствии я чувствую себя совершенно разбитой.

В перевозбуждении нет ничего страшного, но если вы отличаетесь сверхчувствительностью, то в подобной ситуации ощутите переизбыток информации раньше, чем обычные люди, что вызовет желание замкнуться и уйти в себя.

Возможно, в описании, приведенном ниже, вы узнаете и себя самого. Эрик (48 лет) рассказывает, что при перевозбуждении старается спрятаться и немного побыть наедине с

самим собой, но тайком, поскольку боится, что окружающие сочтут его заносчивым, необщительным или замкнутым:

Во время больших семейных праздников – например, на днях рождения, я часто запираюсь в туалете, смотрюсь в зеркало и подолгу мою руки, тщательно их намыливая. Но в этот момент кто-нибудь непременно дергает ручку двери в туалет, и мне приходится покидать свое тихое и мирное убежище. Однажды я решил спрятаться за газетой – уселся в углу, развернул газету, поднес ее поближе к лицу и закрыл глаза, наслаждаясь покоем. Но мой дядюшка, известный шутник, тихо подкрался ко мне, выхватил из рук газету и громко объявил: «Ага-а! Вот наш затворник и попался!» Все засмеялись, а я готов был сквозь землю провалиться.

*Эрик, 48 лет*

Вас как сверхчувствительного человека быстро утомляют не только отрицательные впечатления – даже оказавшись на веселом празднике, вы в определенный момент будто бы перенасыщаетесь, и в самый разгар торжества ощущаете острое желание замкнуться в себе. В такие моменты этот недостаток очень угнетает нас, ведь в большинстве случаев мы хотим быть такими же «выносливыми», как и все остальные. Уходя раньше всех с праздника, мы, во-первых, испытываем неловкость перед хозяевами, которые упрашивают нас остаться. Во-вторых, нам и самим жаль покидать праздник и мы боимся показаться остальным гостям занудами или

невежами.

Причина повышенной возбудимости кроется в нашей чересчур чувствительной нервной системе, однако благодаря ей мы способны испытывать и подлинную радость.

Например, те приятные и спокойные впечатления, возникающие, когда мы слушаем музыку или пение птиц, рассматриваем картины, вдыхаем ароматы, пробуем что-то вкусненькое или любимся величественным пейзажем, пробуждают в нас чувство сродни внутреннему ликованию. Мы способны во всей полноте оценить прекрасное, и это доставляет нам ни с чем не сравнимое удовольствие.

# Восприимчивость к ощущениям

Если вы сверхчувствительны, вам, скорее всего, непросто отвлечься от посторонних звуков, запахов или визуальных раздражителей. Временами ощущения, навязанные извне, выводят вас из себя. Звуки, которые окружающие едва замечают, кажутся вам ужасным шумом, мешающим сосредоточиться.

К примеру, в новогоднюю ночь небо, расцвеченное фейерверками, наверняка приводит вас в полный восторг, чего нельзя сказать о взрывах петард. Кажется, что эти звуки проникают в каждую клеточку, играют на нервах, поэтому под Новый год и после него вы сам не свой.

Когда я читаю лекции для сверхчувствительных личностей или провожу с ними курсы терапии, то прошу слушателей рассказать о своих лучших и худших впечатлениях. Нередко новогодняя ночь попадает именно в список худших, и виной тому – взрывы петард. Сверхчувствительных раздражают даже вполне безобидные звуки – например, шаги в квартире сверху. Кроме того, их отличает очень чуткий сон.

Со стороны сверхчувствительные кажутся весьма придиричивыми: в частности, они терпеть не могут холод и сквозняк, поэтому стараются избегать вечеринок под открытым небом. А посещение парикмахерской порой превращается в настоящую пытку из-за резких химических запахов. В гостях у

курильщиков им тоже приходится нелегко. Даже если хозяин старается не курить при госте, запах табака, въевшийся в мебель и шторы, непременно доберется до чувствительного носа. Мне рассказывали про одного беднягу, который даже уволился с работы из-за того, что его коллеги постоянно слушали радио и это мешало ему сосредоточиться.

Сверхчувствительные личности – редкие гости в кафе, где играет громкая музыка или чересчур многолюдно. Высокочувствительным людям вообще непросто бывает найти кафе по вкусу – особенно, если они устали, проголодались и гуляют не в одиночку.

Мне так сложно угодить, что я иногда сама себе противна. Менее привередливые даже не представляют, как им легко живется!

*Сюзанна, 23 года*

Нам, людям высокочувствительным, многое дается непросто. Наш болевой порог ниже, чем у других, и поэтому враждебность со стороны окружающего мира ранит нас намного сильнее.

# Впечатлительность

Многие сверхчувствительные натуры признаются, что ненавидят ссоры и ругань. Они с трудом переносят, когда окружающие ссорятся или просто находятся в дурном расположении духа. Однако эта особенность имеет и свои преимущества: мы способны проявлять чуткость и откликаться на чувства окружающих. По этой причине мы часто выбираем профессии, позволяющие нам помогать другим, и часто преуспеваем в этом занятии.

Сверхчувствительные люди, работающие в системе здравоохранения, рассказывают, что в конце рабочего дня часто чувствуют себя вымотанными. Из-за нашей впечатлительности, чрезмерной чуткости и неумения абстрагироваться мы позволяем чужим переживаниям влиять на нас и поэтому, приходя домой, по-прежнему думаем о работе.

Если ваша работа связана с людьми, советую поберечь себя, ведь стресс приводит к самым плачевным последствиям.

Меня часто спрашивают, можно ли изжить в себе излишнюю впечатлительность. Благодаря сверхчувствительности, у человека появляются своеобразные невидимые антенны, позволяющие улавливать настроение окружающих. Время от времени мне самой хочется навсегда избавиться от этих антенн и таким образом оборвать бесконечный поток впечатлений. Хочется ослепнуть, оглохнуть и сделаться бесчув-

ственной. И хотя это, скорее всего, невозможно, любой из нас вполне способен контролировать собственное восприятие.

Почувствовав, что ваш приятель или коллега вами недоволен, вы можете сделать один из двух выводов: «Он сердится на меня. Что же я сделал неправильно?» или «Он просто не умеет сам решать свои проблемы, и потому расстроен». Выбрав второй способ рассуждения, вы значительно снизите градус собственных переживаний. В главе 8 я более подробно объясняю взаимосвязь между чувствами и мыслями.

При благоприятном стечении обстоятельств излишняя чуткость приносит определенную пользу. Так, психолог и невропатолог Сьюзен Харт отметила следующую закономерность:

Младенцы, более чутко реагирующие на окружающую обстановку, чаще откликаются на стимулы. Если при этом ребенок окружен любовью и воспитывается в спокойной обстановке, то он проявляет бóльший интерес к жизни и способность к эмпатии, умеет радоваться и легче достигает состояния гармонии с окружающим миром.

*Сьюзен Харт, 2009 г.*

Высокочувствительные люди, выросшие в благоприятной обстановке, с детских лет учатся видеть в своей особенности определенное преимущество. Однако те, кто в детстве недополучил ласки и любви, повзрослев, тоже могут научиться

оказывать себе поддержку и управлять своей жизнью таким образом, чтобы превратить сверхчувствительность в преимущество.

# Ответственность и добросовестность

Эксперимент, участниками которого стали высокочувствительные четырехлетние дети, показал, что такие дети реже врут, реже нарушают правила и реже ведут себя эгоистично, даже когда полагают, будто их никто не видит. Помимо этого, нравственные дилеммы они решают более социально ответственным способом.

Многие сверхчувствительные личности порой берут на себя ответственность за весь мир. Зачастую мы с самого раннего возраста улавливаем недовольство со стороны окружающих и всеми силами стараемся исправить ситуацию.

Чувствуя, что мама чем-то недовольна, я на все готова была, чтобы помочь ей, и придумывала разные способы облегчить ей жизнь. Однажды я, например, решила, что буду улыбаться всем, кого мы встретим на улице – и знакомым, и незнакомым. Я думала, что в этом случае все они решат, что моя мама – настоящая волшебница, ведь ей удалось вырастить такого милого ребенка.

*Ханне, 57 лет*

Ощущая дисгармонию, вы сразу же пытаетесь исправить положение и взять ситуацию под контроль. Например, если на вечеринке кто-то ссорится, вы терпеливо выслушиваете недовольных, стараетесь утешить их или предлагаете

различные способы решения их проблемы. В результате вы вскоре устаете и уходите с вечеринки, а бывшие враги забывают о ссоре и продолжают веселиться.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.