

# Глава 6

## Гармоничные отношения для сверхчувствительных людей

В предыдущих главах мы рассмотрели методы уменьшения чрезмерного воздействия раздражителей в нашей повседневной жизни и их влияния на сон. Теперь разберемся, как тот факт, что мы — СЧЛ, влияет на отношения, и узнаем о способах установления позитивной связи со всеми разумными существами.

### Чувствительность и отношения

Как сверхчувствительный человек вы, вероятно, слишком остро и зачастую негативно реагируете на настроение и поведение других людей. Те 40% СЧЛ, у кого было трудное детство, обычно взаимодействуют с другими людьми с позиции страха (Эйрон, 2001). В книге *The Highly Sensitive Person in Love* («Влюбленные сверхчувствительные люди», 2001) Элейн Эйрон кратко и емко описывает особенности романтических отношений СЧЛ. Ее глубокое исследование, охватившее более тысячи человек, позволило сделать вывод о том, что СЧЛ, влюбляясь, испытывают более интенсивные переживания по сравнению с не-СЧЛ. Она обращает внимание на то, что 70% СЧЛ — интроверты, застенчивые люди, и предполагает: застенчивость может оказаться лишь средством уменьшения чрезмерного воздействия раздражителей в отношениях.

Эйрон описывает, как некоторые люди ищут острых ощущений и испытывают наслаждение от деятельности, сопряженной со значительным напряжением, охотно рискуют и легко пресыщаются (2001). Проблемы в отношениях могут возникнуть, когда СЧЛ, не стремящиеся к остроте ощущений, состоят в браке с не-СЧЛ, которые жаждут именно этого. В этом случае СЧЛ получают удовольствие, находясь дома в спокойной обстановке или наедине с самими собой, в то время как не-СЧЛ такой образ жизни кажется скучным. Они хотят более возбуждающей деятельности. В своей работе, посвященной особенностям отношений у СЧЛ, Эйрон особо отмечает, что СЧЛ и не-СЧЛ необходимо научиться находить компромисс, чтобы их отношения были успешными. Обоим партнерам нужно поддерживать уровень воздействия раздражителей, оптимальный для сохранения пары, а также находить креативные решения. Кроме того, Эйрон подчеркивает, как важно для таких людей научиться принимать свои различия вместо обвинений друг друга в неодинаковом темпераменте.

Однако даже двое СЧЛ, состоящих в браке, сталкиваются с некоторыми трудностями (Эйрон, 2001). Оба они могут проводить слишком много времени в одиночестве, а также чрезмерно реагировать на реакцию партнера. Таким парам нужно создавать больше остроты ощущений в своей жизни, заставляя себя чаще проводить время вне дома, так как это способствует поддержанию новизны и романтики в отношениях. Однако им стоит научиться не обращать слишком много внимания на проблему избыточных раздражителей, когда они проводят время вне дома. Например, мы с моей сверхчувствительной подругой Нандитой вполне совместимы, поскольку оба предпочитаем отдыхать в спокойном месте и терпеть

не можем шума. Однако во время нашей поездки по Индии, изобилующей раздражителями, мы тратили массу времени на обсуждение шумной обстановки. Сосредоточившись на общем источнике беспокойства, мы иногда забывали о потрясающих достопримечательностях этой страны.

СЧЛ, состоящим в паре, нужно работать над разницей в своих темпераментах, иначе могут возникнуть серьезные проблемы. Сверхчувствительные люди, которые не пытаются выработать творческий подход к отношениям, рискуют увязнуть в болоте житейских конфликтов, и не только со своим партнером, но и с теми, кто принадлежит к культуре не-СЧЛ.

## Физиологические изменения, происходящие во время огорчения

Когда кто-то вас огорчает, в вашем организме происходят определенные химические процессы. Если вы испытываете обиду и разочарование, то гормоны стресса активизируют центральную нервную систему, и в итоге вы привыкаете к повышению мышечного напряжения, частоты сердечных сокращений и артериального давления. Кроме того, гормоны стресса катехоламины (адреноподобные гормоны) вырабатываются в моменты острого чувства гнева. Если вы в течение дня испытываете хронический гнев и разочарование, у вас в организме накапливается кортизол — гормон, отвечающий за усиление возбуждения и снижение выработки серотонина, обладающего успокаивающим действием (Бхат, 1995). Избыток катехоламинов может вызывать нервозность, тревогу и страх. Кроме того, катехоламины провоцируют ускорение сердечного ритма, что может привести к кардиологическим расстройствам. Избыток кортизола вызывает

повышенную тревожность и обеспокоенность. Вы испытываете гипертрофированную стартовую реакцию, звуки кажутся громче, а свет — ярче. В состоянии хронического гнева и огорчения из-за низкого уровня серотонина нам гораздо сложнее чувствовать себя счастливыми и удовлетворенными, что может привести к депрессии. При этом эндорфины, которые отвечают за чувство радости, в буквальном смысле иссякают, и в результате наши отношения с людьми ухудшаются.

Когда вы позволяете себе огорчаться из-за взаимодействия с «нечувствительными» людьми, вы вредите лишь себе. Другие могут никогда не узнать, как вы на них разозлились. Одно из важнейших преимуществ сверхчувствительных людей заключается в том, что они способны к глубокому сопереживанию. Вы можете использовать свою врожденную доброту, чтобы открыть сердце неделикатным людям и преодолеть свое чувство обиды. Как говорил Будда, проявление ненависти в ответ на ненависть лишь усиливает ненависть. Махатма Ганди утверждал, что если мы будем следовать принципу «око за око, зуб за зуб», то все в мире станут слепыми и беззубыми. Поэтому откройте свое сострадательное сверхчувствительное сердце, чтобы решить проблемы в отношениях с людьми.

Ниже предлагается простое упражнение, при помощи которого легко превратить разрушительное чувство гнева в любовь.

## ВИЗУАЛИЗАЦИЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА СЕРДЦЕ

Вспомните случай, когда вы обиделись или разозлились на кого-то. В такой момент ваше внимание сосредоточено на голове или сердце? Теперь сделайте глубокий,

медленный вдох, наполняя воздухом живот... Сконцентрируйтесь на дыхании, наполняющем брюшную полость, и медленно выдохните... Теперь перенесите фокус своего внимания на левую руку... левый локоть... левое плечо... левую часть грудной клетки, а затем на сердце. Почувствуйте, как сердце расширяется от наполняющей его любви... Глубоко ощутите мир и гармонию, рождающиеся в тишине и покое... Затем визуализируйте положительный опыт общения с тем же самым человеком... Что вы тогда ощущали по отношению к нему? Не жалейте времени на то, чтобы отчетливо представить себе его хорошие качества... Спросите себя, можете ли вы погасить чувство гнева?.. Оттолкнете ли вы гнев?.. Когда вы это сделаете?.. Сердце знает только любовь и всегда отпустит чувство гнева... Продолжайте мысленно возвращать свое внимание к сердцу до тех пор, пока чувство гнева не отступит. Когда это произойдет, знайте, что вы перешли от концентрации на голове, для которой характерны суждения, к заботливой любви, сосредоточенной в сердце.

В следующий раз, когда вас огорчит близкий человек, попробуйте использовать этот эффективный прием визуализации, направленной на сердце (Бхат, 1995). Вы увидите, как быстро сможете устранить душевный разлад.

## Разрешение конфликтов для СЧЛ

В этом разделе вы узнаете о многочисленных методах разрешения конфликтных ситуаций между людьми. По ходу чтения записывайте те способы, которые кажутся вам наиболее полезными. Начав применять предложенные приемы на практике, вы заметите, что ваша чувствительность может помочь достичь большей гармонии в отношениях.

## Программа для медитации раз в неделю

Один из методов улучшения отношений, который многие мои студенты считали эффективным, я назвал «программа для медитации раз в неделю» (Зефф, 1999). Оба партнера договариваются не обсуждать в течение недели спорные вопросы. Когда люди ежедневно конфликтуют друг с другом, отношения начинают ухудшаться. Если вопрос не может быть разрешен немедленно, то оба партнера выбирают определенное время и раз в неделю обсуждают накопившиеся проблемы. Выберите момент, когда вы оба спокойны и никуда не торопитесь, например днем в выходной. В течение недели вы можете записывать все, что вызывает недовольство в поведении партнера. Фиксируя свои чувства, вы не подавляете эмоции и при этом не усугубляете конфликт в ежедневных словесных баталиях.

Прежде чем начать обсуждение спорной темы, обоим партнерам полезно помедитировать или медленно и глубоко подышать. В начале беседы расскажите партнеру о том, что вы в нем цените. Оба участника должны разговаривать негромко, так как СЧЛ болезненно реагируют на громкие шумы. Во время медитативного сеанса сообщите своему партнеру, что вы *чувствуете*, вместо перечисления того, в чем он неправ, потому что делает все не так, как вы, или из-за того, что у него иной темперамент. Попробуйте взглянуть на ситуацию его глазами и будьте готовы к компромиссу. Если все же не получается решить проблему, то, возможно, стоит обратиться к семейному психологу.

## Сделайте пятисекундную паузу

В главе 3 рассматривался метод «пауза на пять секунд» для уменьшения интенсивности ссор, выступающих в качестве раздражителей (Зефф, 1999). Обе стороны договариваются

подождать пять секунд, прежде чем ответить друг другу. Вы можете напомнить своему партнеру, что СЧЛ нужно больше времени для обработки информации. Очень сложно раздуть конфликт, когда оба участника берут пятисекундную паузу перед каждым ответом.

Нэнси, замужняя сверхчувствительная женщина примерно 35 лет, рассказала мне, что между ней и ее несверхчувствительным мужем Риком бывали ожесточенные ссоры со взаимными обвинениями. Обстановка накалялась до тех пор, пока Нэнси не уходила в свою комнату и не запирала дверь на замок, чтобы получить передышку от этого перенапряжения. Их отношения ухудшались на протяжении нескольких лет, и она поняла, что их маленькие дети страдают, ежедневно наблюдая конфликты между родителями.

По словам Нэнси, сначала Рика не слишком заинтересовала перспектива брать пятисекундную паузу перед каждой репликой в споре. Однако в конце концов он сказал, что готов на все, лишь бы разрядить обстановку в доме. По словам Нэнси, впервые испытав этот метод, они заметили, насколько бессмысленной была их ссора. Через некоторое время после того, как они начинали делать пятисекундные перемены, им обоим становилось смешно. Пауза, остужающая пыл СЧЛ, очень эффективна для поддержания гармоничных отношений.

## Извинение за один процент

Другой метод, который я часто рекомендую для сглаживания разногласий, — это «извинение за один процент» (Зефф, 1999). В любом конфликте участвуют две стороны. Примите на себя ответственность за свою часть вины в этой ссоре, даже если полагаете, что ваш вклад в конфликт составляет

не более 1%, и просто извинитесь. Этот шаг облегчает вашему партнеру возможность сделать то же самое — выразить сожаление о своем вкладе в ссору. Даже если вы сделали это, наступив на свою гордость, но не услышали ответных извинений, вы обеспечили себе спокойное состояние разума. Ведь вам удалось открыть свое сердце, отказаться от обвинений в адрес другого человека и принять на себя ответственность за свои действия.

Я помню, как однажды несверхчувствительный коллега начал кричать на меня за то, что я на пять минут опоздал на встречу. Он разразился целой тирадой о том, что необходимо быть пунктуальным, а моя медлительность разрушила его экспериментальный проект. Как сверхчувствительный человек, я сильно обиделся на такую жесткую отповедь и решил, что больше никогда не подвергнусь грубости с его стороны. Я дал себе слово не работать с ним.

Однако на следующий день я решил извиниться за пятиминутное опоздание. Мой коллега немедленно выразил сожаление о своей чрезмерной реакции, сказав, что у него был трудный день. Если бы я не извинился за свой небольшой вклад в конфликт, наше профессиональное сотрудничество завершилось бы, а напряженность в отношениях — возросла.

## Молчание — золото, а разговоры могут заставить этот благородный металл потускнеть

Поскольку СЧЛ спокойнее чувствуют себя в тишине, важно сократить количество времени, потраченного на пустые разговоры. Молчание также снижает вероятность межличностных конфликтов. Как упоминалось в главе 2, практика



тишины — не для застенчивых и молчаливых СЧЛ, а для тех, кто обычно весьма разговорчив. Чрезмерное общение может раздражающе подействовать на вашу нервную систему, если приходится постоянно высказывать свое мнение или защищаться. Кроме того, избыток общения способен истощить ваши энергетические ресурсы. Во время разговоров важно тщательно подбирать слова, чтобы избежать перенапряжения.

Пребывание в тишине вместе с группой людей бывает полезно. Практика молчания в больших группах помогает чувствовать себя более умиротворенно, поскольку не нужно постоянно отстаивать свое мнение, задавать лишние вопросы или говорить о себе. Если, находясь в группе, вы замыкаетесь, то эта обстановка не для вас. Не используйте тишину как предлог, чтобы избежать межличностных связей, поскольку цель этой практики — достижение жизненной гармонии.

Элисон выросла в большой семье: у нее было пятеро братьев и четыре сестры. Однажды вечером после занятия она рассказала мне, что всегда с ужасом ждет семейных торжеств из-за постоянных споров и шума. Ее втягивают в бурные семейные баталии, после чего она уходит домой опустошенная и взволнованная. Я предложил ей сохранять молчание на ужине в честь Дня благодарения, который ожидался в доме ее родителей. Несколько недель спустя Элисон рассказала, что впервые в жизни ушла с семейного торжества в умиротворенном состоянии. Она просто говорила родным, что любит их, но старалась поменьше принимать участие в дискуссиях. Никто не хотел нападать на нее, поскольку она не отвечала, и Элисон впервые почувствовала себя в безопасности во время встречи с родственниками. Вначале молчание в компании людей может показаться вам странным, однако, привыкнув наслаждаться минутами тишины,

вы захотите распространить эту практику и на другие сферы жизни. Возможно, было бы полезно попросить родных и друзей напоминать вам о молчании, чтобы сделать эту практику еще эффективнее.

## Тренировка уверенности в себе для СЧЛ

Поскольку в нашем агрессивном обществе ценится поведение не-СЧЛ, сверхчувствительные люди должны научиться устанавливать границы и уверенно высказывать свое мнение. К сожалению, многие СЧЛ застенчивы и чувствуют неловкость при необходимости отстаивать собственную позицию. Поскольку вам, возможно, всю жизнь говорили, что быть чувствительным — плохо, не исключено, что вы молча страдаете или пытаетесь контролировать происходящее, избегая сложных ситуаций. Однако подавление своих чувств может привести к разочарованию, изоляции и депрессии. Люди не всегда осознают, что их поведение вызывает у вас раздражение. Если вы молча ждете, пока человек, сидящий позади вас в самолете, перестанет барабанить по спинке вашего кресла, то в конце концов ваше терпение лопнет и реакция будет бурной.

Полезно установить эмоциональную связь с человеком, прежде чем просить его изменить поведение. В некоторых ситуациях стоит объяснить, что у вас очень чувствительная нервная система, прежде чем вы попросите кого-то скорректировать свои действия.

Несколько месяцев назад мне пришлось убеждать не-сверхчувствительного соседа вести себя потише. В доме, где я живу, двери обычно громко хлопают, создавая сильный шум. В начале разговора я поинтересовался, как сосед отметил День благодарения, и его планами на Рождество. Затем я сказал, что у меня очень чувствительная нервная система,

поэтому беспокоит сильный шум. Потом сообщил, что буду очень признателен, если он станет закрывать дверь аккуратнее, когда выходит из квартиры. В конце разговора я поблагодарил его за потраченное на меня время и спросил, не могу ли я ему чем-нибудь помочь.

Сосед пошел мне навстречу, и моя жизнь стала гораздо спокойнее. Однако вполне возможно, что вы столкнетесь с менее любезными людьми. Они могут с возмущением отреагировать на вашу просьбу не хлопать дверью. Тогда вам придется придумывать какие-то креативные решения, например помочь с установкой доводчика на дверь. Однако если человек все же настроен враждебно, понадобится внести изменения в свой образ жизни, например использовать генератор белого шума или проводить меньше времени в комнате, где невозможно побыть в тишине. В крайнем случае рассмотрите возможность переезда. Много лет назад сосед снизу каждый день, уходя на работу, громко хлопал дверью. Это происходило в четыре утра, и я испуганно просыпался. После неоднократных бесплодных переговоров с жильцом и домовладельцем я наконец решил проблему: стал спать в гостиной, а спальню переделал в кабинет.

Моя сверхчувствительная студентка по имени Патриция как-то заметила, что иногда разумнее примириться с небольшими неудобствами, чем отстаивать свои права. Однажды в кино люди, сидящие впереди нее, начали разговаривать. По опыту она знала, что часто такие зрители занимают оборонительную позицию, когда их просят вести себя тише. Кроме того, она немного опасалась даже мягкой конфронтации с этой агрессивной группой. Вместо того чтобы немедленно попросить их замолчать, она решила подождать: вдруг они сами станут разговаривать тише. Поскольку реплики звучали все реже, Патриция передумала

делать им замечание. Она сказала, что, если бы шум стал невыносимым, она пересела бы или пожаловалась администратору.

## **Воспитание уверенности в себе с концентрацией на сердце**

Чтобы развить способность отстаивать свои права, вам, возможно, стоит посетить тренинг по воспитанию уверенности в себе, обсудить этот вопрос с психотерапевтом или организовать ролевую игру с другом по проблемной ситуации. Попробуйте предложенную ниже управляемую визуализацию, прежде чем отстаивать свою позицию.

Сделайте медленный и глубокий брюшной вдох... Сосредоточьте внимание на своем сердце... Визуализируйте, как вы говорите нарушителю спокойствия о том, чего хотите, и пусть это идет прямо от сердца... Помните, что этот человек не осознает, как его поведение влияет на вас... Если вас связывают с ним отношения, представьте, как вы говорите ему о своей чувствительной нервной системе... Затем вообразите, как вы вежливо просите человека изменить свое поведение... А теперь ясно представьте себе, как он меняет свое поведение желательным для вас образом...

Когда мы отстаиваем свои права с позиции любви и без осуждения, вероятность того, что мы изменим свою жизнь к лучшему, очень высока.

## **Прощение: ключ к внутреннему спокойствию**

Многие великие наставники говорили, что прощение — это ключ к физическому и душевному здоровью. Как

можно быть счастливым и здоровым, если вы «застряли» в чувстве гнева и вины (Хей, 1987)? Обвиняя кого-то, вы сами становитесь жертвой. А жертва не может быть психически или физически здорова. Луиза Хей, автор книги «Исцели свою жизнь»\* (1987), пишет, что мы в буквальном смысле разрушаем клетки своего тела, когда испытываем обиду и негодование. Прощая других, мы освобождаем себя и получаем величайший дар: умиротворение и радость. Людям тяжело прощать, если они искренне верят в атавистический принцип «око за око». Прощать — не значит одобрять чье-то плохое поведение: этим вы освобождаете себя.

Одна сверхчувствительная студентка, Эллен, поделилась со мной, что была очень расстроена своим разводом. Из-за своей чувствительности она испытала сильный гнев и надолго погрузилась в депрессию. Однако выполняя ежедневно в течение нескольких месяцев специальные упражнения на прощение, девушка наконец сумела избавиться от злости на бывшего мужа и после этого почувствовала себя гораздо лучше.

Намного легче прощать обидчиков, если нам удастся ощутить эмпатию по отношению к людям, которые настолько взвинчены, что у них возникает желание сделать больно другому человеку. Я заметил, что некоторые люди неспособны простить, потому что чувствуют потребность быть оскорбленными. Иногда СЧЛ, которых в детстве стыдили и бранили, не хотят расставаться со своей душевной болью, поскольку привыкли к ней, практически «срослись». Помните: когда ваше внутреннее равновесие нарушено, вы, возможно, будете стремиться к усилению душевной боли, что, в свою очередь, приведет к усугублению дисгармонии

---

\* Хей Л. Исцели свою жизнь. М.: Эксмо, 2016. — Прим. ред.

в отношениях. Эмоциональная боль не может существовать одновременно с чувством радости, поэтому чем чаще мы сможем прощать, тем лучше станут наши межличностные отношения.

## Коррекция низкой самооценки

Возможно, вам не придется так много прощать, если удастся свести к минимуму число вздорных и нечувствительных людей в своем окружении. А для этого потребуются повысить свою самооценку. Луиза Хей пишет, что если вы будете повторять аффирмацию\* «Я люблю и одобряю себя таким, какой я есть» по 500 раз в день, то сможете привести в порядок свои межличностные отношения (1987). Неудовлетворенность собой основана на убеждении, что вы недостаточно хороши. Поэтому человек, давая себе позитивную установку, что он хорош такой, какой есть, повышает самооценку. Вам как сверхчувствительному человеку часто говорили, что вы ничего не стоите, если не соответствуете ложной системе ценностей не-СЧЛ. Точно так же, как диктофон воспроизводит то, что было на него записано, каждая ваша мысль и слово подкрепляют вашу убежденность и способствуют формированию будущего (Хей, 1987). Постоянно воспроизводя аффирмацию о том, что вы любите и одобряете себя, вы обретете уверенность и улучшите взаимоотношения с другими людьми.

Много лет назад я старался все время повторять эту аффирмацию. Глядя в зеркало, я сотни раз твердил: «Я люблю и принимаю себя таким, какой я есть». Находясь за рулем автомобиля, я говорил себе то же самое и улыбался тем,

---

\* Аффирмация — краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека. — *Прим. ред.*

кто проезжал мимо. Я повторял эту фразу, играя в баскетбол, особенно если не попадал в кольцо. Таким образом всего лишь за несколько недель моя жизнь изменилась к лучшему. Взаимоотношения с людьми усовершенствовались, самооценка возросла, и я начал принимать свою чувствительность.

## Анализируйте свои мысли

Когда СЧЛ постоянно участвуют в бесплодных баталиях, пытаясь бороться с реалиями жизни в мире не-СЧЛ, они все сильнее ощущают напряжение. Замечали ли вы, что стресс обычно сопровождает ваше нежелание примириться с реальностью? Байрон Кейти, автор книги «Любить то, что есть»\* (2002), разработала простой, но эффективный метод самоанализа, который способствует формированию гармоничных взаимоотношений. Она рекомендует при вынесении суждений о других людях задавать себе четыре вопроса: «Правда ли это?», «Могу ли я точно знать, что это истина?», «Как я отреагирую, если поверю в негативное утверждение о ком-то, которое, возможно, не соответствует действительности?», «Как я буду относиться к человеку, если откажусь от своего субъективного мнения о нем?» Последний шаг — превратить ваше утверждение в противоположное, заменив в нем человека, по отношению к которому вы чувствуете обиду и гнев, на самого себя. Например, замените мысль «Мой муж должен лучше понимать меня» на противоположную: «Я должна лучше понимать своего мужа».

Этот прием поможет вам понять, что на самом деле вы не знакомитесь каждый раз с новым человеком, а продолжаете проигрывать один и тот же сценарий со всеми,

---

\* *Байрон К. Любить то, что есть. Четыре вопроса, которые могут изменить вашу жизнь. М.: София, 2009. — Прим. ред.*

кого встречаете. Все дело в проекции — психологическом явлении, представляющем собой приписывание собственных позитивных и негативных качеств другим людям. Поэтому если вы любите себя, то благосклонны ко всему миру, а если ненавидите себя, то и весь мир тоже. Когда вы положительно воспринимаете себя, ваши взаимоотношения с людьми улучшаются, а при низкой самооценке в межличностных контактах будет больше напряженности.

Повышению самооценки поможет понимание, что когда кто-то осуждает вас за чувствительность, в действительности это не имеет к вам никакого отношения. Мнение о вас других людей — это просто проекция их суждений. Точно так же когда вас кто-то огорчает, это обычно связано с вашим мировоззрением и гораздо меньше — с поведением другого человека.

Если вы обладаете тем же качеством, которое вам не нравится в другом человеке, то вы можете отпустить свои суждения. Джессика, моя сверхчувствительная студентка, которой немного за пятьдесят, рассказала, как несверхчувствительная коллега накричала на нее за ошибку в проекте. По словам Джессики, она была так зла на эту женщину, что рассказывала всем сотрудникам о ее агрессивном поведении. Она была одержима этой ситуацией, и в ее голове роились тысячи злобных мыслей об обидчице. Но, проанализировав свои мысли и действия, Джессика поняла: коллега выразила гнев лишь однажды, в то время как она сама демонстрировала свою ярость по отношению к ней тысячи раз. Моя студентка была потрясена, когда осознала, что повторяла тот же стиль агрессивного поведения, который казался ей отталкивающим в другом человеке.

Если вы сверхчувствительный человек, то разумно не иметь ложной установки на ожидание худшего



от не-СЧЛ. Например, однажды я брал напрокат автомобиль на Манхэттене. Агент по аренде показался мне порядочным. Он требовательно спросил: «У вас есть кредитная карта?» Затем, продолжая дымить вонючей сигарой, добавил: «Я никогда не даю машины тем, у кого нет кредитной карты». При этом он закричал другому клиенту: «Я же сказал: припаркуйте машину на улице, а не здесь на стоянке!»

Часто слыша, что небольшие нью-йоркские компании по аренде автомобилей нередко надувают клиентов, я был уверен, что агент попытается незаконно потребовать с меня плату за лишний день проката. На протяжении четырехчасовой поездки на Манхэттен я представлял различные сценарии моей конфронтации с нечестным клерком. С каждой минутой я все больше негодовал на наглость агента, который пытался украсть мои деньги. Заезжая на стоянку, я был готов к бою. Когда я вошел в офис, тот же грубый сотрудник с большой сигарой посмотрел на меня и спросил, все ли в порядке. Он проверил автомобиль и пробег и, к моему удивлению, сказал «спасибо», вручая мне чек, где было указано верное количество дней. Как, битвы не будет? Значит, я придумал целую историю, которая была неправдой. Выдумка, родившаяся в моей голове, была единственным нечестным моментом в этой сделке (Зефф, 2002). Возможно, мне стоит поместить на бампер автомобиля наклейку с надписью: «Не верь своим мыслям».

Хотя из-за чувствительности нервной системы вы можете чрезмерно остро реагировать на обидные замечания, именно разум заставляет вас постоянно огорчаться. Если вы везде видите потенциальные проблемы, то похожи на человека, который в темной комнате дерется с собственной тенью. Но, включив свет, вы поймете: в помещении, кроме вас, никого нет. Вы боролись с собой.

## Следите за своими мыслями

Итак, отождествление себя со своими мыслями может лишь заставить бесконечно переживать проблемы в отношениях с людьми. Но если вы, вместо того чтобы немедленно реагировать, сможете взглянуть на свои мысли и эмоции со стороны, ваши отношения станут гармоничнее. Когда вы сходите с ума из-за того, что вас обидели, — абстрагируйтесь и понаблюдайте за этой мыслью. Обратите внимание на то, как ваше эго продолжает судить других, что приводит к душевной боли, раздорам и негативно отражается как на вас, так и на оппоненте (Толле, 1999). Когда вы перестанете быть активным участником конфликта, происходящего в вашей голове, спросите себя, какой будет ваша следующая мысль. А когда она возникнет, выясните, какой будет очередная. По мере наблюдения за мыслями, проплывающими у вас в голове, не вовлекаясь в них, вы начнете понимать, что стоите над своими негативными суждениями.

Следя за текущими размышлениями, вы можете избавиться от сожалений по поводу прошлого и беспокойства о будущем (Толле, 1999). Эго расцветает на почве конфликтов, которые необходимы ему, чтобы выжить. Душевной боли необходима подпитка, чтобы продолжать нарастать, а негативные мысли — подходящая питательная среда, которая ее усугубляет. Однако если вы осознанно наблюдаете за негативными мыслями, рождающимися в текущий момент, то они теряют силу. Вы перестаете подпитывать свой разум энергией, отождествляя себя с определенной мыслью. Негативные мысли *не могут* нарастать, если вы сфокусированы на текущем моменте (Толле, 1999).

Когда мы сосредоточены на настоящем моменте, душевная боль улетучивается. Дженис, сверхчувствительная женщина,

которой недавно исполнилось пятьдесят, на протяжении многих лет практиковала медитацию. Она рассказала, что произошло во время ее работы преподавателем-почасовиком, и как ей помогла концентрация на текущем моменте. Руководитель образовательного учреждения сообщил ей, что из-за роста количества учащихся ей придется вести дополнительные уроки за ту же зарплату. Она почувствовала бессилие и злость, так как директор, похоже, был настроен решительно. Сидя за своим столом, Дженис с беспокойством думала о сложившейся ситуации и о том, как справиться с финансовыми проблемами. Вдруг она взглянула в окно и увидела ясный осенний день и ярко-желтые листья, которые медленно падали с величественного дуба. Дженис повнимательнее взгляделась в ослепительные лучи заходящего солнца. Она закрыла глаза, начала концентрироваться на различных частях своего тела и почувствовала, как всю ее пронизывает умиротворяющая энергия. Вспомнив о своей сложной ситуации, она просто начала наблюдать за негативными мыслями о прошлом и будущем и возвращаться к настоящему. Затем Дженис открыла глаза и начала любоваться красотой природы за окном. Поскольку она продолжала пребывать «здесь и сейчас», эмоциональный дискомфорт, вызванный служебным конфликтом, полностью улетучился.

Хотя в голове постоянно рождаются невеселые мысли о прошлом и будущем, внутри нас есть сила, которая способна разрушить негатив и помочь насладиться текущим моментом. Когда вы в очередной раз поймете, что думаете о болезненном взаимодействии с кем-то, просто осознайте, где вы сейчас: в прошлом или в будущем. Почувствуйте свое сопротивление избавлению от боли, то, как вы цепляетесь за нее. Обратите внимание, что, как только вы сконцентрируетесь на текущем моменте, боль испарится, и придет умиротворение.

## Активное слушание уменьшает боль

Когда отношения становятся конфликтными, зачастую ни одна из сторон по-настоящему не слушает другую. Вместо того чтобы слушать, вы начинаете думать о способах справиться с душевной болью, которую испытываете. Вы можете не слышать ни слова из того, что говорит «обидчик», поскольку ждете возможности выразить свою боль.

Когда вы активно слушаете другого человека, конфликт обычно сходит на нет. В следующий раз, начав ссориться, попробуйте провести такой эксперимент: сконцентрируйте внимание на собеседнике всего лишь на пять минут, не высказывая своего мнения и не делаясь личными переживаниями. Просто отражайте чувство удовлетворения словами собеседника из любящего центра вашего сердца. Постарайтесь понять стоящие за словами потребности, чтобы разобраться, чего именно хочет другой человек.

Активное слушание может показаться вашему собеседнику фальшивым, если вы используете этот прием формально, а на самом деле не испытываете интереса к его словам. Когда я только начинал как семейный психотерапевт, я механически повторял то, что мне говорил мой пациент-подросток во время сеансов. В конце концов мальчик встал и сказал, что если я буду продолжать разговаривать как попугай, то он больше не придет. И все же если вы искренне слушаете то, что говорит противоположная сторона, ссора обычно заканчивается, так как на самом деле все хотят быть услышанными. Полезно попросить и собеседника внимательнее слушать вас: это поможет вам почувствовать, что вы поняты.

Понаблюдайте, часто ли вы говорите о себе вместо того, чтобы обратить внимание на слова другого участника

конфликта. Сосредоточение на себе может породить негативные эмоции, кульминацией которых станет разочарование в межличностных отношениях. Эгоистичные отрицательные эмоции провоцируют выброс гормонов стресса. Однако если вы действительно заинтересованы в том, чтобы выслушать собеседника, в вашем мозге будут вырабатываться эндорфины, создавая внутреннее спокойствие. То есть чем чаще вы внимательно слушаете других людей, тем лучше ваши взаимоотношения, эмоциональное и физическое состояние.

СЧЛ нелегко быть внимательными слушателями, если они обижены. Однако если вы сохраняете спокойствие и стараетесь не реагировать остро, вам легче разрешить конфликт. Когда вы перебиваете собеседника или критикуете его, обстановка будет только накаляться. Почувствовав обиду во время ссоры, остановитесь и постарайтесь сконцентрироваться, сделав несколько медленных глубоких вдохов и выдохов. В спокойном и сосредоточенном состоянии вы лучше готовы к активному слушанию и избежите бурных пререканий.

## Улыбнитесь — и мир улыбнется в ответ

Будучи сверхчувствительным человеком, вы, возможно, слишком серьезно воспринимаете проблемы во взаимоотношениях с людьми. Невозможно продолжать ссору, когда оба ее участника улыбаются друг другу. Если вы будете относиться к происходящему с юмором, то станете счастливее. Когда вы улыбаетесь, в организме вырабатывается эндорфин, который вызывает чувство умиротворения (Бхат, 1995). Норман Казинс верил в целительную силу юмора. Много лет назад ему удалось излечиться от серьезной болезни благодаря смеху. Он, например, брал

в прокате комедии и, просматривая их, хохотал от души (1983). Смех — лучшее лекарство.

Интересно, что фермент d-лизоцим выделяется, когда вы смеетесь так сильно, что у вас из глаз текут слезы. Исследования показывают, что этот фермент укрепляет иммунную и пищеварительную системы (Бхат, 1995).

Чувство юмора — это не просто умение рассказывать анекдоты, но и открытость ощущению умиротворения и радости. Обычно неразвитое чувство юмора связано с негибким восприятием мира. Дети улыбаются и смеются по 400 раз в день, а взрослые — только 15 раз или даже меньше (Бхат, 1995). Когда мы хмуримся, мы задействуем 75 мышц, а когда улыбаемся — лишь 15, поэтому возвращение к детской способности радоваться не потребует от вас больших усилий.

Когда я становлюсь слишком серьезным, я начинаю думать об абсурдности жизни. Когда я нервничал, пытаюсь закончить в срок эту книгу о том, как достичь внутреннего спокойствия, я начинал широко улыбаться и в конце концов смеялся над иронией ситуации. Смех — чудесное лекарство, позволяющее посмотреть на проблему под другим углом. Какие жизненные ситуации могут заставить вас громко смеяться?

У меня были довольно напряженные отношения с маленьким сыном, и я часто надевал клоунскую одежду и прикреплял себе забавный нос, что заставляло нас обоих хохотать. Возможно, развить чувство юмора вам помогут просмотр комедий, чтение забавных книг, щекотание партнера, гримасничанье перед зеркалом или возможность подурочиться с детьми. Улыбайтесь чаще!

СЧЛ также полезно посмеяться над своей чувствительностью. Вы слышали историю о сверхчувствительном человеке, который пошел служить в армию и спас всю свою роту

от верной смерти? Как только начали шумно взрываться бомбы, он возглавил отступление в безопасное место и получил медаль за храбрость.

## Исцели мир, исцели себя

Один из самых больших плюсов СЧЛ — способность сопереживать людским страданиям. Одержимость по поводу того, что вас кто-то обидел, ухудшает ситуацию. Но вы можете трансформировать эти затяжные негативные чувства, демонстрируя сочувствие по отношению к другим людям. Совершая добрые поступки, вы будете использовать свою врожденную чувствительность для исцеления себя и других. Позвольте, чтобы помощь тем, кто в этом нуждается, зажгла искры любви в вашем сердце и во всем мире. Благодаря своему сострадательному сердцу переступите через межличностные конфликты, например так: приготовьте еду для пожилого соседа, поработайте волонтером в приюте для бездомных, поиграйте с ребенком, посетите дом престарелых, помогите своему партнеру или соседу по комнате справиться с домашними делами, скажите пару приятных слов уставшему продавцу, позвольте водителю другого автомобиля обогнать вас. Подумайте, какие благородные поступки вы можете совершить сегодня.

Творя добрые дела, вы не только поднимаете настроение другим людям, но и переступаете через свои негативные, эгоистичные эмоции. Закон кармы гласит: какую энергию вы отдаете в окружающий мир, такая к вам и вернется. Когда вы из-за своей чувствительности застреваете на проблемах межличностных отношений, вас может накрыть депрессия. Но, делая добро, помогая другим, вы способствуете выработке в организме эндорфинов, которые в буквальном смысле

осчастливят вас. Помогая незнакомцу, имейте в виду: возможно, это будущий друг, с которым жизнь наконец све-ла вас.

Недавно, обедая с членами одной общины и наслаждаясь приятной беседой, я краем глаза заметил перебинтованного человека в неопрятной одежде, искавшего свободное место, чтобы присесть. Присмотревшись, я заметил пятна гноя и крови на повязке, закрывавшей его подбородок. Инстинкт повелел мне сделать так, чтобы он не сел рядом со мной, поэтому я нарочно отвернулся в надежде, что он займет другое место. Моя стратегия сработала: он уселся отдельно, за столом позади меня. Во время паузы в разговоре я снова взглянул на этого грустного, одинокого человека, сторбившегося над своей едой.

Я больше не мог избегать его, поэтому повернулся и представился. Его обезображенное лицо озарила сияющая улыбка, и я пригласил мужчину присоединиться к нам. Он рассказал, что болен раком, который дал метастазы по всему телу, и что опухоль на подбородке гноится. По его словам, он сомневался, приходить ли на это мероприятие, поскольку в последнее время все избегали его. Однако мы все — больной мужчина, мои друзья и я — покинули это собрание в приподнятом настроении благодаря установленной между нами важной связи.

Вам, СЧЛ, возможно, иногда приходится преодолевать врожденное желание избегать раздражителей, чтобы помочь тем, кто в этом нуждается. Поскольку СЧЛ часто знают, что необходимо делать в критической ситуации, вам, вероятно, доведется переживать эмоциональные травмы при оказании помощи людям. Сверхчувствительная Энн обычно теряет сознание при виде крови, а вид насилия выводит ее из равновесия. Но однажды, находясь за рулем



своей машины, она стала свидетелем автомобильной катастрофы. Энн остановила машину, не зная, как поступить. Она осознавала: вид травмы окажет на нее негативное воздействие. Но, как участливый человек, не могла не помочь пострадавшим людям, даже понимая, что испытает отрицательные эмоции.

Перейдя через дорогу, Энн увидела, что обе машины серьезно повреждены. Она помогла успокоиться впавшей в истерику женщине-водителю, которая стояла возле своего автомобиля и рыдала. Другая женщина застряла в своей машине и кричала, что повредила спину и не может двинуться. Энн оказалась в непривычной для себя роли медика. Она осторожно взяла травмированную женщину за руку и начала разговаривать с ней, пытаясь приглушить ее панику в ожидании машины скорой помощи. Хотя Энн и была потрясена случившимся, она ощущала чувство глубокого удовлетворения от того, что помогла пострадавшим в ДТП.

Практически невозможно долго размышлять над тем, что вас кто-то обидел, если вы сосредоточены на помощи другим людям. В книге Ryan's Well («Колодец Райана», Кук, 2001) описана история сверхчувствительного канадского мальчика по имени Райан Хрельяк. Он очень расстроился, когда, еще будучи первокласником, узнал, что каждый год тысячи африканских детей умирают из-за употребления загрязненной воды. Благодаря своей чувствительности, состраданию и силе воли шестилетний малыш смог собрать достаточно денег, чтобы вырыть колодцы в Африке. В результате его усилий многие дети в африканских странах были избавлены от необходимости пить грязную воду.

Как-то я получил по электронной почте вдохновляющее письмо от Райана:

Привет, Тед!

Это я, Райан, и моя мама Сьюзан! Я хочу поблагодарить тебя за письмо, отправленное из Калифорнии. Я так много всего запланировал на следующий год. Я обещаю продолжать помогать собирать деньги на чистую воду. Может быть, если все люди постараются, когда-нибудь у всех будет мир и чистая вода! Еще раз спасибо! Я надеюсь, что мои мечты сбудутся, и твои мечты — тоже!

Ну ладно, еще раз спасибо за письмо, и не забудь, что можно добиться всего, только если по-настоящему стараешься и действительно этого хочешь!

Райан и Сьюзан (секретарь/мама) Хрельяк

Вы, как и Райан, можете либо использовать свою чувствительность для облегчения страданий других людей, либо сосредоточиться на своих оскорбленных чувствах.

## Сделайте ваши отношения одухотворенными

Ваши отношения могут стать гармоничнее, если вы создадите духовную связь с другими людьми. Вместо того чтобы терять драгоценное время, споря о разнице в уровне вашей чувствительности, подумайте о том, какими новыми видами деятельности вы могли бы заняться, чтобы у всех поднялось настроение. Организуйте выезд на природу с партнером, родственниками или друзьями. Прогуливаясь по тропинкам парка, вместе насладитесь красотой птицы, сидящей на ветке цветущего дерева, или полюбуйтесь на белку, бегающую по сочной зеленой траве. Находясь в спокойной обстановке и глядя в глаза своим спутникам, вы почувствуете

безмятежность, так как ваши души сольются в дивном, умиротворенном состоянии.

Возможно, вам стоит ежедневно заниматься духовными практиками вместе с родными и друзьями. Организуйте совместную медитацию, молитву, чтение увлекательных книг или просмотр позитивных фильмов. Когда вы и любимые вами люди занимаетесь вдохновляющим делом, ваша духовная связь крепнет, и вам будет легче преодолевать небольшие проблемы, связанные с разницей в темпераменте.

Партнеры, которые вместе занимаются делом, приносящим им удовольствие, реже ссорятся. Поскольку на СЧЛ благотворно влияет спокойная обстановка, им полезно бывать на море, реке, в горах или в лесу. Однако когда СЧЛ находятся среди множественных раздражителей, например обедают в шумном ресторане, их духовная связь с партнерами может ослабеть. При планировании совместной деятельности важно находить компромисс с родственниками и друзьями — не-СЧЛ. Не страшно, если вы время от времени недолго побудете в обстановке с большим количеством раздражителей. Но не превышайте границ разумного, чтобы угодить родственникам и друзьям.

Наши души временно вселились в человеческие тела, чтобы получить определенные уроки. Когда вы общаетесь с другим человеком на духовном, а не личностном уровне, ваши взаимоотношения улучшаются. В душе даже самого грубого человека скрыт цветок лотоса, ждущий своего часа, чтобы распуститься. Когда вы пробуждаете божественные качества в других людях, распространяя вокруг себя добро, этот цветок раскроется во всех ваших взаимоотношениях с окружающими.

Важно сопереживать менее чувствительным людям. Мы же не хотим стать «бесчувственными». Хотя у не-СЧЛ

обычно выше порог чувствительности по отношению к громким звукам, сильным запахам и яркому свету, они также ощущают напряженность, попадая в раздражающую среду.

Ксенофобия (страх перед чем-то чужим или иным) может стать причиной как внутренних конфликтов в нашей душе, так и войн между государствами. Однако чем чаще вы ощущаете единение с другими людьми, тем реже их осуждаете, и ваша позитивная духовная связь с окружающими крепнет. Если вы случайно ткнете пальцем в глаз, то будете «утешать» и тот и другой. Вы не станете винить свой палец (Амритасварупананда, 1989). Точно так же, ощущая божественную связь со всеми разумными существами, вы будете настроены помогать другим так же, как и самому себе.

Вы можете также ощущать духовную связь с домашними питомцами. Во многих исследованиях описан целительный эффект, который животные оказывают на людей (Бекер, 2002). Так, например, пациенты домов престарелых меньше страдали от депрессии, когда к ним приводили собак, поскольку они получали безусловную любовь этих четвероногих. Верное, ласковое животное — то, что необходимо наиболее чувствительным людям как противоядие от стресса, который они испытывают, живя в конкурентоориентированном мире не-СЧЛ.

Одна из моих студенток, Джейн, рассказала: 10 лет назад у нее диагностировали рак и предположили, что ей осталось жить пять месяцев. Она описала, как ее собаки ласкались к ней, когда она испытывала боль. Ей казалось, что животные словно старались впитать в себя ее страдание. Джейн считает, что до сих пор жива благодаря безусловной любви и преданности, которую она получала от своих любимцев.

## Старше и мудрее

Мы все, воспитанные на сказке о Золушке, верим, что счастье придет только тогда, когда найдется идеальная вторая половинка. Несмотря на то что многие люди разводятся или несчастны в браке, большинство цепляется за ложное убеждение, будто их благополучие зависит исключительно от отношений с партнером. Однако, набираясь жизненного опыта, мы начинаем искать источник внутренней гармонии в собственной душе.

Отношения не становятся гармоничными сами по себе. Они требуют труда. Иногда независимо от того, какие приемы вы применяете для улучшения взаимоотношений, они все равно не складываются.

Однако как только вы начнете *работать над собой*, ситуация улучшится. Подняв свою самооценку и став более умиротворенными, вы уменьшите искушение впускать в свою жизнь агрессоров и будете привлекать больше любящих людей.

Одна женщина, великая духовная наставница, приняла имя Миролюбивая Странница\*, символизовавшее труд всей ее жизни. Будучи уже пожилой, она за 30 лет обошла пешком всю Северную Америку, ратуя за мир. И никто ни разу не напал на нее (Peace Pilgrim, 1994). Когда ее спросили, почему так происходит, она ответила, что относилась ко всем людям с огромной любовью, так как верила, что каждый человек в глубине души добр. Я думаю, Миролюбивая Странница согласилась бы, что самый главный фактор, определяющий гармонию в отношениях, — это ваше внутреннее состояние умиротворенности и любви.

---

\* Настоящее имя Милдред Лизетт Норманн (1908–1981) — американская пацифистка, вегетарианка, активный борец за мир во всем мире. — *Прим. ред.*

## Создание гармоничных отношений

- Ежедневно проводите некоторое время в молчании, находясь в обществе партнера, родственников и друзей.
- Оба участника отношений могут договориться обсуждать конфликты не чаще раза в неделю. В течение недели записывайте все свои претензии к другому человеку, но воздерживайтесь от любого конфликта вплоть до заранее намеченного дня.
- Собеседники договариваются делать пятисекундную паузу, прежде чем отвечать на реплики друг друга во время спора.
- Примите на себя ответственность за свое поведение. Вместо того чтобы винить других, признайте свой вклад в ссору, даже если он составляет всего 1%.
- Проанализируйте свои негативные мысли о других людях, чтобы понять, насколько они обоснованы. Возможно, ваш разум придумывает эти истории, чтобы подтвердить уже сложившиеся у вас убеждения, что в итоге приводит к напряженности в отношениях.
- Практикуйте пребывание «здесь и сейчас».
- Когда вас огорчил тот, кого вы хорошо знаете, попробуйте сосредоточить внимание на своем сердце, представляя себе положительный опыт общения с этим человеком до тех пор, пока не освободитесь от отрицательных эмоций.
- Используйте метод активного слушания.
- Практикуйте прощение других и самого себя.
- Следите за появлением негативных мыслей о других людях. Просто спросите себя в процессе наблюдения

за возникновением и исчезновением мыслей, какой будет следующая.

- Относитесь ко всему с юмором. Чаще улыбайтесь.
- Вместо того чтобы молча кипеть от злости, научитесь доброжелательно отстаивать свои права.
- Планируйте позитивное времяпрепровождение с друзьями и родственниками. Проводите время на природе, медитируйте, наслаждайтесь совместным творчеством.
- Используйте вашу способность к состраданию для помощи родным, друзьям и обществу.
- Осознайте свое единство со всем живым, особенно с животными и природой, и с божественным началом.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

