





ФАБРИС МИДАЛ

# ДАР СВЕРХ ЧУВСТВИ ТЕЛЬНОСТИ

34 упражнения,  
которые помогут  
превратить чрезмерную  
восприимчивость в силу

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
М57

Fabrice Midal  
SUIS-JE HYPERSENSIBLE?

© Flammarion / Versilio, 2021  
International Rights Management: Susanna Lea Associates

**Мидал, Фабрис.**

М57 Дар сверхчувствительности : 34 упражнения, которые помогут превратить чрезмерную восприимчивость в силу / Фабрис Мидал ; [перевод с английского Е. С. Самойловой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 256 с.

ISBN 978-5-04-162135-3

Если вы очень остро реагируете на любые раздражители, если слишком восприимчивы к чужим эмоциям, если быстро устаете от чрезмерного общения, то, скорее всего, вы сверхчувствительный. И обладаете огромной силой. Это в своей книге доказывает Фабрис Мидал, один из главных учителей медитации во Франции. А еще он предлагает 34 упражнения, которые помогут чересчур восприимчивым людям обрести душевную гармонию и наладить взаимоотношения с самим собой. Также в книге есть множество примеров и кейсов, помогающих другим людям строить отношения со сверхчувствительными людьми.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

© Самойлова Е.С., перевод на русский язык,  
2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,  
2022

ISBN 978-5-04-162135-3

# Содержание

1. Слишком много .....	7
2. Дар .....	15
3. Тест .....	25
4. Счастливчик Люк .....	32
5. Принятие .....	38
6. Ложное Я .....	45
7. С тонкой кожей .....	53
8. Эмоции .....	61
9. Мозг .....	70
10. Ведьма .....	77
11. Слишком много думаю .....	85
12. Якорение .....	93
13. Сердце .....	98
14. Иаков .....	104
15. Необыкновенно одаренный .....	112
16. На грани .....	122
17. Нормальность .....	129
18. Пруст .....	137
19. Нервная система .....	147
20. Тишина .....	155

## СОДЕРЖАНИЕ

21. Выгорание .....	161
22. Исполнительность .....	169
23. Стресс .....	176
24. Человек-паук .....	181
25. Влюбленные .....	189
26. Сексуальность .....	195
27. Медитация .....	200
28. Искусство .....	207
29. Принцесса на горошине .....	215
30. Добыча .....	220
31. Нарцисс .....	226
32. Возвышенное .....	232
33. Природа .....	238
34. Дарвин .....	244
Заключение .....	249
Благодарности .....	251
Книги этого автора .....	253

# 1

## СЛИШКОМ МНОГО



Шума, запахов, эмоций, сопереживания, мыслей...

Я давно верил в существование хаоса, в безумную баталию с самим собой и со всем, что меня окружало. Моя жизнь походила на мозаику, фрагменты которой никак не складывались и, более того, не имели друг к другу вообще никакого отношения. У всех фрагментов было одно-единственное сходство: каждый вызывал сильнейшее возбуждение.

Я мечтал стать спокойным, ведь всегда был на грани, на вершине, в изобилии. Слишком много ощущений, эмоций, миллионы идей, которые беспорядочно сгорали. Мысли постоянно разбегались и никогда не оставляли меня в покое. Я понятия не имел, что делать со всей этой интенсивностью восприятия, которая буквально пронизывала меня насквозь.

Мне было четыре года. Я плакал, кричал, моя мама нервничала. Но не сдавалась. Она надевала на меня шерстяной свитер, точно такой же, как у моей сестры, и вела нас обоих в садик. Вечером я снова плакал. Мой день проходил просто ужасно: я не мог ни о чем думать, кроме этого колючего свитера, ведь моя кожа ощущала каждую нитку, и это сводило меня с ума. А моя сестра, как обычно, проводила день нормально.

## ДАР СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Эта сцена повторялась изо дня в день до тех пор, пока мама, которая была совсем сбита с толку, не купила мне другой свитер, из хлопка. Но счастье мое было таким же масштабным, как и несчастье. Задыхаясь от радости, я бросился к ней на руки и обнял так сильно, как только мог обнимать четырехлетний ребенок.

Такое поведение вовсе не было капризом, но я не знаю, понимали ли это мои родители или нет. Я провел все детство и юные годы, капризничая из-за носков, которые меня заставляли надеть, чтобы согреться ночью, из-за звука телевизора, из-за жары, холода, людей, анекдотов, планов, из-за маленьких проявлений нежности, которые доводили меня до слез. Объективно все это были мелочи, но ничто не было объективно в моей жизни. Мне была неизвестна бесчувственность. Я бросался в слезы после смеха, а энтузиазм сменялся подавленностью. Я испытывал бесконечную гамму ярких ощущений.

Я отличался от других людей. Их жизнь, казалось, текла, как спокойная полноводная река, а моя — взлетала и падала, как кабинка на американских горках. Меня увлекало то, что было безразлично другим. Мои хобби — рисование и чтение — занимали меня на многие часы. В лагере, куда родители отправляли меня каждое лето, я даже не пытался играть с другими ребятами. Бегать по площадке или лазать по деревьям мне было совсем неинтересно, поэтому я отказывался от подобных затей. Но я всегда умел привязаться к кому-нибудь из взрослых. С легкостью находил общий язык с воспитательницей или директрисой. Им я дарил тонны любви, копившейся во мне. В то время как другие выпускали пар на детской площадке, я находил укромный уголок для нежности и объятий. Но опять же, их всегда было у меня слишком много.



## 1. СЛИШКОМ МНОГО

У меня было чувство, что я не имею никакой власти над собой. Я был бессилён, не мог справиться с внутренним горением. Когда я нервничал, всегда «слишком», родители часто спрашивали меня, не считаю ли я себя актером театра. Я никогда не отвечал, но они были правы. Даже сейчас, будучи взрослым человеком, мне кажется, что я все еще стою на этой сцене. Действия сменяют друг друга. Вот Шекспир, затем Луи де Фюнес<sup>1</sup>, душераздирающий трагизм сменяется преувеличенным романтизмом. Столь резкая смена декораций порой выглядит неловко, но она всегда захватывает дух.

Я винил себя в перепадах настроения, в приступах гнева, в слезах, в экзальтациях, в неспособности оставаться «спокойным», «разумным», «умиротворенным». Как мячик, мне прилетало это «слишком». Я получал это «слишком» под всеми соусами: излишне эмоциональный, чересчур любвеобильный, ужасно восприимчивый. Позднее это коснулось и работы: либо я выполнял слишком много задач, либо слишком мало.

Но я собрал все свои усилия, чтобы вписаться в заданные рамки, «держаться дистанцию», как мне и советовали. Ограничиться техниками, фактами, порядком, холодом, расчетом, который был для меня совершенно неизвестным иностранным наречием. В итоге я выучил эти языки (или, точнее, их самые азы), но все равно очень легко впадал в то, что считал своей слабостью, своим недостатком: упрямо принимал все близко к сердцу, позволял окружающим затронуть за живое. Для меня «отрывать» было то же, что «предавать».

---

<sup>1</sup> Французский киноактер, кинорежиссер и сценарист испанского происхождения, один из величайших комиков мирового кино. — *Прим. ред.*

## ДАР СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Но порой эта восприимчивость оказывала мне большую услугу. В двадцать лет я сильно увлекся литературой. С другом мы могли часами обсуждать великих писателей настоящего, чьи книги нас потрясли до глубины души: Клод Симон, Натали Саррот... Позже я понял, что они, как и я, плоды сверхчувствительности, и я писал сверхчувствительным авторам. Тронула ли их моя искренность? Некоторые из них согласились на встречу. И я вел с ними невероятные беседы.

Переживать такой опыт было нелогично, но разве способен я на продуманные поступки? Я знаю удивительных людей, которые смогли пройти путь от А до Я, так ни разу и не свернув. С раннего детства мои мысли, которые привычно растекались в направлении разных ощущений, никогда не давали мне этого сделать. Когда я с трудом доходил до буквы В, Е уже взывала ко мне, и я начинал прыгать по букве М, потому что теперь надо было вернуться к Н. Когда я был в начальной школе, из-за моего сложного витиеватого стиля мышления родителей вызвали к учителю рисования. Он совершенно не понимал, почему, когда он задавал нарисовать кораблик и все дети старались изобразить на бумаге кораблик покрасивее, я переходил к рисованию набережной, солнца, самолета, моряков, птиц, рыб. Я рисовал все, что приходило мне в голову. Меня постоянно озаряли идеи! Но мой учитель считал, что я просто неспособен сконцентрироваться на задании. Позднее врач, к которому повели меня родители, сказал: «У вашего сына нет никаких проблем, у него просто много дел. Зачем вы его ограничиваете?» Тогда я вскочил и обнял его за шею. Моя горячность не всегда находила добрый отклик, но ему хватило ума рассмеяться.

## 1. СЛИШКОМ МНОГО

Вспомнив сегодня эту историю, я удивился своей детской импульсивности. Я продолжаю мыслить иначе, моя интуиция и чувства смешиваются с эмоциями и разумом. Моя способность разволноваться из-за одной фразы или расчувствоваться там, где, как утверждают, нет места никаким эмоциям, сохраняется.

Долгое время это обременяло. Меня волновало во мне все неизвестное. Я никогда не знал заранее, как отреагирую на событие, очевидно безобидное, но которое могло меня разволновать, затронуть, заставить нервничать или сходить с ума. Я не видел никакой связи между неудобными носками, плохими отметками в школе, моим бьющим через край энтузиазмом, праведным гневом, слезами, пролитыми над поэзией, и чувством абсолютного долга. Я был инопланетным существом из других миров.

На самом деле, и это по-прежнему так, все в моем мозге происходит таким образом, будто не существует разделения между левым полушарием разума и правым полушарием эмоций. Отделить одно от другого значило бы лишить меня самой сути, оставить без рук. Воображать, что рассудок важнее эмоций, бессмысленно. Но нельзя думать, что чувства — это закрытая, саморегулируемая отдельная система. Стараясь быстро переключаться между полушариями, я вовлекаюсь во все. Погружаюсь всем существом в тему, работу, учебу, отношения. Кто-то назовет это сверхчувствительностью, а для меня это — нормальность.



Воображать, что рассудок важнее эмоций, бессмысленно. Но нельзя думать, что чувства — это закрытая, саморегулируемая отдельная система.

## ДАР СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Иногда интенсивность испытываемых мною чувств была болезненной и изнурительной. Но чаще она приносила мне экстатическое ликование, которое меня трансформировало, позволяло превзойти самого себя, задевало саму жизнь. Мне потребовалось много времени, чтобы понять, что быть слишком чувствительным, эмоциональным, думающим — это удача. Это божий дар, раз мне удалось его развить, подобно тому, как развивают дар к музыке или математике.

Может быть, ты заметишь у себя некоторое сходство с этим портретом. Ты злишься на себя: тебе так хотелось быть как все! Ты не понимаешь — у тебя дар. Я научился в это верить и постепенно освоил некоторые стратегии, которые мне помогли, не для того, чтобы уменьшить восприимчивость, а для того, чтобы преобразовать эту лавину в преимущество.

Будет обидно, если ты не научишься так же, как и я, культивировать его и использовать должным образом...

### ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ:

- Сверхчувствительный — это тот, у кого всё «слишком»: избыток эмоций, масса мыслей и ощущений, непомерное сострадание, сильнейшая интенсивность жизни, иногда на грани возможного. Это излишество во всех его аспектах, которые не идентичны и по-своему влияют на жизнь разных людей. Мы не равны перед ним;
- Это «слишком» ведет к повышенной реакции на стимулы, на которые другие могут не обращать внимания;
- Иногда это невыносимо, а порой восхитительно. Потому что это «слишком» волнует, мешает, но также дает энергию. Это счастье — быть живым.

## 1. СЛИШКОМ МНОГО

### УПРАЖНЕНИЕ

Составь список того, что «слишком» для тебя: например, некоторые ощущения, такие как шум или свет? Эмоции, которые тебя переполняют? Чрезмерное сочувствие?

Определить их — есть первый шаг.

В момент, как ты узнаешь эти «слишком», ты можешь начать примиряться с ними или хотя бы адаптироваться к ним.

Если шерстяной свитер или воротники рубашки — это проблема для тебя, заметь это и избегай. Это просто!



## 2

### Дар



#### Понимание сверхчувствительности изменит твою жизнь

Я отдаю себя в своих книгах, в своих конференциях. Объясняя материал на семинарах, мне нужно полагаться на конкретные примеры, чтобы аудитория меня лучше понимала. Для удобства я их часто беру из своей жизни, из окружения.

Несколько лет назад я проводил в США семинар, посвященный медитации. Я сразу же погрузился в упражнение — не смог устоять. За час до ужина один из участников, молодой докторант, занимающийся нейронауками, занял место рядом со мной. Он был интересным собеседником, и наш разговор продлился до поздней ночи.

Ни с того ни с сего он спросил, знаю ли я, что такое сверхчувствительность. Я будто с небес свалился: эта идея никогда не приходила в голову. Я не видел никакой связи между этим словом и опытом или скорее опытами, которые я переживал на протяжении сорока двух лет. Явления, совершенно несопоставимые, имели лишь одно общее звено — «слишком». Слишком много мыслей, эмоций, сочувствия. Мне казалось, что я очень далек от бытовавшего в те времена стереотипа, что сверхчувствительный — это