

Элейн Эйрон

психолог, психотерапевт, доктор наук

Сверх чувствительный родитель

Как воспитать детей
и сохранить себя
в переполненном
переживаниями мире



Почти на нуле. Книги, которые
помогут уставшим родителям

Элейн Эйрон

**Сверхчувствительный родитель.
Как воспитать детей и
сохранить себя в переполненном
переживаниями мире**

«ЭКСМО»

2020

УДК 159.92
ББК 88.3

Эйрон Э.

Сверхчувствительный родитель. Как воспитать детей и сохранить себя в переполненном переживаниями мире / Э. Эйрон — «Эксмо», 2020 — (Почти на нуле. Книги, которые помогут уставшим родителям)

ISBN 978-5-04-176066-3

Часто ли вы чувствуете переутомление, выполняя обыденные родительские обязанности? Возможно, вам кажется, что другие родители делают то же самое, но не устают и успевают встречаться с друзьями и отдыхать, когда вы об этом только мечтаете? Если это о вас, тогда вероятно, что вы — высокочувствительная личность. Высокая чувствительность — качество, которое помогает тоньше воспринимать мир и принимать более взвешенные решения и вместе с тем является причиной повышенной утомляемости и раздражительности. Элейн Эйрон — ведущий американский психолог, автор классического труда «Сверхчувствительная натура» — рассказывает, как использовать все преимущества высокой чувствительности, чтобы лучше понимать ребенка, и как бороться с ее «побочными эффектами». В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92

ББК 88.3

ISBN 978-5-04-176066-3

© Эйрон Э., 2020

© Эксмо, 2020

Содержание

Введение	7
Тест. А вы высокочувствительный человек?	9
Глава 1. Что значит быть высокочувствительным родителем	11
Исследование «Хорошо быть чувствительным, но...»	12
Как ваша восприимчивость к чрезмерным внешним воздействиям может повлиять на отношения с детьми	14
Исследование, которое распространяется на всех ВЧР	16
Глубина обработки информации: желание инсайта и способность размышлять	17
Изучение глубины обработки информации	17
Сильный эмоциональный ответ, эмпатическая связь и тонкая сонастроенность с другими	20
Как насчет чрезмерной эмоциональности?	20
Ваша повышенная способность замечать нюансы	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25



Элейн Эйрон
Сверхчувствительный родитель. Как
воспитать детей и сохранить себя в
переполненном переживаниями мире

Преуспевайте в своей роли, даже когда мир сбивает вас с ног.
Элейн Эйрон, кандидат наук

Посвящается всем родителям, которые не жалеют себя: без вас мы бы не добились того, что имеем. Особенная благодарность тем, кто отличается высокой чувствительностью, за ваше глубокое погружение в заботу о детях.

Elaine Aron
THE HIGHLY SENSITIVE PARENT
Copyright © 2020 Elaine Aron

© Григорьева О.В., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022



Москва 2022

Введение

Все родители считают, что воспитывать детей нелегко. Наше исследование показало: высокочувствительные¹ родители (ВЧР), по крайней мере, в англоязычных странах, предполагают, что им сложнее остальных. Однако есть и хорошие новости: эти же ВЧР сообщили, что намного лучше понимают собственных детей.

Остается выяснить, высокочувствительны ли вы. Если уверенности нет, пройдите тест на странице 17 и проверьте. В случае положительного ответа знайте: эта крайне важная соностроенность с ребенком может стать самым полезным вашим качеством как родителя. Цель книги – помочь вам его использовать, чтобы забота о детях приносила больше радостей, а не мучений. Хотелось бы уточнить: эта книга не о воспитании ВЧ-детей, о котором я писала в книге «Высокочувствительный ребенок». Пришло время поговорить именно о взрослых, вне зависимости от особенностей характера ребенка.

У всех родителей – и высокочувствительных, и нет – не хватает времени. Но если вы высокочувствительный родитель, то вам стоит уделить особое внимание вопросу времени. Согласно исследованию, высокочувствительные люди (ВЧЛ) чаще оказываются эмоционально переполненными², перевозбужденными, раздраженными. Так что помимо времени, уделяемого детям, придется подумать и о времени для себя. Без передышки вы становитесь раздражительными и просто несчастными. В таком случае от соностроенности с вашим ребенком нет никакой пользы. В этой книге я постараюсь помочь вам максимально рационально распорядиться временем, фокусируясь только на том, в чем вы больше всего нуждаетесь.

Первая глава является ключевой для тех, кто сомневается, присуща ли им высокая чувствительность. Я всегда говорю, что ВЧЛ должны четко осознавать, что такая черта у них есть, а для ВЧР это важно вдвойне. Вторая глава – о том, что делать с чрезмерной стимуляцией (эмоциональной перегрузкой), – полезна всем, поскольку именно плохая способность справляться с эмоциональным перевозбуждением является основным затруднением для ВЧЛ. Третья глава призвана убедить вас в том, в чем лично я совершенно уверена: высокочувствительным родителям необходима помощь в уходе за детьми, и не стоит героически пытаться справиться со всем самостоятельно, как на наших глазах делают другие. Четвертая глава – о принятии решений. ВЧР чаще остальных говорят, что дороже всего им обходится желание сделать лучший выбор в сложных случаях или при многообразии возможностей. Пятая глава посвящена контролю эмоций, которые у ВЧЛ куда сильнее, чем у остальных, и постоянно преследуют нас на любом этапе родительства. Данная информация пригодится всем, кроме тех, кто держит эмоции под контролем. (В этом месте вы, как и я, наверняка улыбнулись.)

Шестая глава, освещающая многочисленные социальные аспекты заботы о детях, поможет даже экстравертам (а 30 % ВЧЛ к ним и относятся). Взаимодействие с другими людьми, без сомнения, огромный источник эмоциональной стимуляции для большинства, а значит, самый вероятный способ для ВЧЛ эмоционально переполниться. Последние две главы об отношениях тех, кто совместно воспитывает детей, подойдут даже одиноким родителям. Рассуждения о влиянии наличия детей на то, как вы ладите с любимыми, применимы ко всем людям в вашем близком окружении.

Стараясь сохранять краткость, мы не стали использовать все те милые истории, которыми обычно пестрят книги по воспитанию детей и саморазвитию и которые чаще всего представ-

¹ Термины «высокочувствительный» и «сверхчувствительный» являются абсолютными синонимами. – *Прим. ред.*

² *Эмоциональная переполненность* – это состояние, когда человек эмоционально перевозбужден, что выражается в раздраженности или, наоборот, подавленности, словно человек – сосуд, неспособный самостоятельно «отстраниться», закрыться от внешних раздражителей, которые постоянно стимулируют человека извне. – *Прим. науч. ред.*

ляют собой хороший пересказ разных жизненных ситуаций: «Когда Дженни родила первого ребенка...» Вместо этого мы дали слово реальным ВЧР. Их высказывания выделены в тексте, так их проще пропустить, если вам нужны только теоретическая информация и советы. Тем не менее не пренебрегайте ими: переживаниями делятся члены, так сказать, вашей группы поддержки (мы лишь сделали их легче для восприятия). Есть вероятность, что эти истории найдут у вас больший отклик, чем все остальное.

Наша книга посвящена наиболее часто встречающимся проблемам ВЧР. Иногда лучшее – враг хорошего: возможно, нет особой необходимости исправлять то, что помогает вам лучше справляться со своими обязанностями.

! В ходе проведенного нами исследования, включавшего опрос 1200 родителей, выяснилось, что у вас есть потенциал стать не просто хорошим, а великолепным родителем.

Мы заметили, что ВЧЛ сообщали о значительно большем эмоциональном отклике и сонастроенности с собственным ребенком по сравнению с другими родителями. Это один из двух факторов, которые сильнее всего проявились в нашем исследовании. Дело в том, что благодаря этой тонкой эмоциональной сонастроенности ВЧР чутко воспринимают и глубоко прорабатывают ситуации, связанные с детьми, что влияет и на качество принимаемых родителями решений.

Чем же помогает подобная сонастроенность? Приведу пример. Родители постоянно сталкиваются с необходимостью быстро отвечать на разные вопросы: «Ему сейчас нужен тайм-аут, он ведет себя так, потому что голоден или устал?»; «Лучше всего будет сейчас преподать ему урок или лучше подождать, пока мы оба успокоимся?»; «Ей пятнадцать – достаточно ли она взрослая, чтобы поступать правильно, или лучше не разрешать ей туда ходить?» Решение повлияет на всю семью и в краткосрочной, и в долгосрочной перспективе. Как показывает исследование, в среднем ВЧР справляются с этим лучше.

Впервые занявшись изучением чувствительности в 1991 году, я начала с поиска в научной литературе упоминаний о «высокой чувствительности» или просто «чувствительности». Оказалось, данное слово применялось в двух случаях: при описании одаренных людей и родителей, добившихся лучших результатов со своими детьми. Не думаю, что те ученые подразумевали «высокую чувствительность» как врожденную особенность, поскольку определения не существовало. Но в 1979 году выяснили: дети тех родителей, которые в определенной степени были чувствительными, выигрывали в долгосрочной перспективе. Для подтверждения этого наблюдения исследования продолжились.

Чем больше мы узнаем о воспитании, тем очевиднее становится: для успешного родительства первостепенными качествами являются сонастроенность с ребенком и отзывчивость при установлении разумных границ.

Касательно многочисленных работ, которые я упоминаю в книге, в конце приведен общий список, разбитый по главам. Если вы еще не читали мою книгу «Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире», рекомендую сделать это, как только появится время. Хотя эта книга вышла в 1996 году, я до сих пор постоянно слышу от читателей: «Она изменила мою жизнь». Если вы знаете о собственной высокой чувствительности, добро пожаловать в наше сообщество – теперь уже сообщество ВЧР, а для некоторых вроде меня сообщество высокочувствительных бабушек и дедушек!

Тест. А вы высокочувствительный человек?

Инструкция

Посчитайте количество утверждений, с которыми согласны. Выбирайте даже те, что подходят частично. Ставьте рядом плюс. Если ответ «скорее нет» или «совсем нет» – такие пункты пропускайте.

- Внешние раздражители сильно влияют на меня.
- Я замечаю все нюансы окружающей обстановки.
- Мне передается настроение других людей.
- У меня низкий болевой порог, я не могу терпеть боль.
- В напряженные дни мне необходимо полежать в кровати, побыть в темной комнате или в любом другом месте, где получится уединиться и не поддаваться влиянию каких-либо раздражителей.
- Я чрезвычайно чувствителен к воздействию кофеина.
- Меня легко выводят из равновесия яркий свет, сильный запах, грубая ткань или вой сирены поблизости.
- У меня богатая и сложная внутренняя жизнь.
- Громкие звуки вызывают дискомфорт.
- Меня глубоко трогают произведения искусства.
- Иногда моя нервная система не выдерживает, и не остается никакого выхода, кроме как побыть одному.
- Я добросовестный.
- Я вздрагиваю от любого пустяка.
- Я нервничаю, если приходится выполнять сразу много задач в короткий срок.
- Когда другие люди ощущают неудобство из-за внешних условий, я знаю, что предпринять, чтобы им стало комфортнее (например, предложить пересесть или поменять освещение).
- Меня раздражает, когда мне поручают слишком много дел одновременно.
- Я очень стараюсь ничего не забывать и не совершать ошибок.
- Я сознательно избегаю фильмов и телепередач со сценами насилия.
- Я чувствую неприятное возбуждение, если вокруг много суеты.
- Я остро реагирую на сильный голод: не могу сконцентрироваться – и портится настроение.
- Жизненные перемены для меня – потрясение.
- Я замечаю тонкие оттенки запахов, вкусов, звуков, произведений искусства и наслаждаюсь ими.
- Мне не нравится, когда вокруг происходит много событий одновременно.
- Я ставлю перед собой цель любой ценой избегать того, что меня огорчает или выбивает из колеи.
- Мне неприятны сильные раздражители, такие как громкие звуки или мельтешение сцен на экране.
- В условиях конкуренции или под наблюдением я так нервничаю, что выполняю задание намного хуже, чем мог бы.
- В детстве родители и учителя считали меня ранимым или застенчивым.

Подсчет результатов теста на высокую чувствительность

Если вам подходят более 14 утверждений, то, скорее всего, вы относитесь к высокочувствительным людям. Даже если таких ответов меньше, вы все равно можете быть ВЧ. Откро-

венно говоря, не существует ни одного настолько точного психологического теста, чтобы он определял человеческую жизнь. Мы, психологи, стараемся подобрать хорошие вопросы, а затем определить границы групп в соответствии со средними ответами. Если выбрали меньше 14 ответов, но они ярко выражены, правильнее причислить себя к высокочувствительным, особенно если вы мужчина.

Глава 1. Что значит быть высокочувствительным родителем

Начнем с фактов: высокая чувствительность – врожденное свойство, которым обладают около 20 % населения. Можно сказать, с точки зрения эволюции, это одна из успешных стратегий выживания, поскольку встречается у сотен видов примерно в такой же пропорции. Прочитав эту главу, вы убедитесь, что данному явлению посвящено множество исследований, оно хорошо изучено. Мы, ученые, еще называем его «чувствительностью обработки сенсорной информации» (что никак не связано с нарушением обработки сенсорной информации), поскольку люди, наделенные подобной особенностью, обычно тщательнее перерабатывают поступившие к ним данные по сравнению с остальными. Другое название – «высокая чувствительность к воздействию внешней среды». Все люди в той или иной степени восприимчивы к тому, что их окружает, но ВЧЛ – особенно.

Если вы прошли тест на первых страницах книги и выяснили, что относитесь к ВЧ, то уже, наверное, начинаете осознавать, что относитесь к чувствительному меньшинству. Или уже знали это. Возможно, вы здесь, чтобы выяснить, как повышенная чувствительность делает ваш опыт воспитания детей совершенно особенным, хотите научиться не только справляться со своими отличиями, но и извлечь максимум пользы.

Цель первой главы – показать вам и всем тем, с кем вы поделитесь книгой, что такое свойство личности объективно. Прочитав эту часть, ваши близкие станут лучше вас понимать. Мы предлагаем краткое, но вполне достаточное объяснение, и расскажем об исследованиях на эту тему.

Исследование «Хорошо быть чувствительным, но...»

Как я уже упоминала во введении, исследованием высокой чувствительности, которое ближе всего касается родителей, можно считать наш онлайн-опрос 1200 англоговорящих респондентов с детьми. Анкету заполняли как высокочувствительные, так и не обладающие подобной особенностью.

! Основным выводом стало следующее: ВЧР чаще считали, что воспитывать ребенка трудно, но при этом чаще находились с ним на одной волне.

Мне хотелось бы немного поговорить об отцах и матерях отдельно. Тем не менее уточню: в анкету не включали вопросы ни о гражданском состоянии, ни о сексуальной ориентации. Опрос проводился два раза, и оба раза участвовали как ВЧР, так и прочие родители. В первом исследовании на 92 матери приходилось всего несколько отцов – этого было недостаточно для отдельного статистического анализа, так что мы рассматривали только женщин. Результаты матерей в первом и втором исследовании оказались очень схожи.

Во втором участвовали 802 женщины и 65 мужчин – более благоприятная ситуация для анализа отцов. В среднем ВЧ-папы находили родительские обязанности сложнее. Но разница невелика, и ее нельзя считать статистически значимой, поскольку обычно не они, а матери в большей степени вовлечены в уход за ребенком. По сравнению с папами с обычной чувствительностью ВЧ-отцы чаще сообщали о лучшем взаимопонимании с детьми (как и ВЧ-матери). Это уже статистически значимый результат, несмотря на небольшое количество мужчин в выборке и еще меньшее – мужчин высокочувствительных.

Быть сонастроенным со своим ребенком чрезвычайно важно, когда растешь высокочувствительного мальчика. ВЧ-отцы находятся в более выигрышной для этого позиции. Вот слова одного из них:

Моя чувствительность способствовала тому, что сын открыл мне сердце, она позволила мне проявить к нему больше любви. Мы смотрели много фильмов, где мужчины вели себя заботливо, что оградило его от картин, полных жестокости, которые предпочитали смотреть его друзья.

Нам кажется, незначительность отличий в оценке сложности воспитания детей высокочувствительными и не высокочувствительными отцами главным образом заключается в том, что, во-первых, выборка мужчин слишком мала, чтобы сделать адекватные выводы, и, во-вторых, мы не собирали данные, сидели ли эти родители дома или проводили основную часть дня на работе. Однако можно с большой вероятностью предположить: за условную неделю отцы находились меньше времени с детьми, следовательно, их это выматывало не так сильно, как матерей. Возможно, существуют другие объяснения, почему ВЧ-папы незначительно отличаются от других при оценке, насколько тяжело растить ребенка.

Из-за ограниченного количества участвовавших в исследовании мужчин и нашей неуверенности в причинах полученных результатов, касающихся трудностей воспитания, мы почти всегда на протяжении книги будем иметь в виду ВЧР, не делая различия между полами. Просто помните: выведенный среднестатистический ВЧ-отец не тождественен никому конкретному. Это не ваше описание. Если вам нелегко заботиться о детях, это не значит, что с вами что-то не так.

Около шести сотен ВЧР оставили комментарии в конце опроса. Перечитывая их, я заметила, что постоянно натываюсь на один и тот же оборот речи. Я назвала его «Это здорово, но...».

Стать матерью – невероятно потрясающее ощущение, но вместе с тем это выбивает из колеи. Такое тяжело объяснить тем, кто не настолько чувствителен.

Я обожаю роль матери, всю жизнь к ней стремилась, но оказалось, что меня постоянно переполняют чувства.

Несомненно, если обобщить опыт в качестве высокочувствительного родителя, я скажу: это лучшее, что со мной случилось в жизни. Несмотря на то как часто мои действия сопровождались сомнениями, тревогами и ощущением вины, я верю, что высокая чувствительность в итоге сыграла на руку моей способности быть хорошей мамой.

Как ваша восприимчивость к чрезмерным внешним воздействиям может повлиять на отношения с детьми

Такие родители высказываются парадоксально: «Я справляюсь хорошо – я справляюсь ужасно». Вот это «хорошо и ужасно» важно запомнить. В завершение темы опроса ВЧР не могу не упомянуть научную работу, проведенную другими исследователями. Я подозреваю, ее выводы вскоре подтвердятся новыми. Итак, коллеги обнаружили, что в среднем ВЧЛ выполняют родительские обязанности хуже тех, кто данной чертой не наделен. На это указывает анализ заявленных ими стилей воспитания. Скорее всего, вы о них что-то читали. Выделяются три подхода. Во-первых, авторитарный, при котором важны послушание и строгие границы (высокие требования, низкий уровень коммуникации). Во-вторых, либеральный стиль: мало ограничений, старание угодить ребенку (высокий уровень коммуникации, низкие требования). В-третьих – и это идеальный – авторитетный, находящийся между. При подобном стиле воспитания поведение ребенка регламентируется, но с заботой и вниманием к его личности (высокий уровень коммуникации, высокие требования). По словам ВЧР, они чаще золотой середины выбирают крайности – либо попустительский, либо слишком строгий подход.

Несомненно, стили родительского поведения могут варьироваться даже на протяжении одного дня, но авторы видят ситуацию так же, как я. Хотя крайности в подходе воспитания детей необязательно свидетельствуют о ВЧ.

! ВЧР сообщают об использовании одного из двух стилей, а то и обоих в разных ситуациях, поскольку очень часто захватывающие их в конкретный момент чувства позволяют реагировать на запросы детей лишь таким образом.

Давайте представим, как так получается. Например, мама, отчаянно жаждущая хоть минуту покоя, решает, что строгий запрет – единственное подходящее сейчас решение. Она говорит:

– А теперь я хочу, чтобы в доме было тихо. Мне нужно полежать. Иди в свою комнату и поиграй. Чтобы ни звука от тебя не слышала.

Ребенок начинает протестовать. Взрослый прерывает:

– Ты знаешь, что будет, если немедленно не сделаешь, как я прошу. Никакой книжки на ночь. Считаю до трех. Нет, меня не волнует, что ты хочешь остаться здесь и вести себя «тихо-тихо». Я разрешу тебе выйти, когда отдохну.

Может, родителю просто необходимо побыть в тишине и он готов на все, чтобы этого добиться. Из последних сил он пытается договориться:

– А теперь время для спокойных игр. Пожалуйста, отправляйся в свою комнату, а я отдохну.

Ребенок отвечает:

– Ну, мамочка, я хочу играть здесь!

И начинает канючить, а потом всхлипывать.

– Нет, от твоих игрушек всегда много шума.

– Я буду тихо-тихо.

– Если пойдешь к себе, мы, наверное, сможем поиграть вместе попозже.

– Не хочу! Я тебя ненавижу! – теперь он визжит.

И тут мать сдается:

– Ладно. Я знаю, как тебе плохо. Хорошо, поиграй здесь, только веди себя тихо, а то рассержусь.

Я не собираюсь учить вас воспитывать детей (хотя и остановлюсь на этом немного подробнее в третьей главе). Существует масса трудов по данной теме, и я настойчиво рекомендую ими пользоваться. Моя книга в основном о том, как стать лучшим родителем, снижая чрезмерную стимуляцию, которой вы подвергаетесь, находя время на отдых и заботу о себе. Не скажу, что легко нацелиться на «я справляюсь хорошо» и лишь иногда срывать на «я справляюсь ужасно». У всех случаются «ужасные» периоды. Но я уверена: по мере прочтения книги вы все лучше будете справляться с воспитанием, прибегая к свойственной вам от природы заботливой авторитетной манере. А еще надеюсь, кто-нибудь проведет исследование, как хорошо ВЧР могут заботиться о детях, когда на них не оказывается чрезмерное воздействие.

А теперь перейдем к исследованиям на тему высокой чувствительности в целом.

Исследование, которое распространяется на всех ВЧР

Удобно рассматривать эту работу, опираясь на аббревиатуру из четырех букв (DOES), поскольку чувствительность имеет четыре ключевых аспекта:

- *Depth of processing* (глубина обработки информации) – непреодолимое желание достичь инсайта и способность глубоко обрабатывать информацию.

- *Easily Overstimulated* (восприимчивость к внешним воздействиям) – вы уже поняли, что это!

- *Emotional responsiveness and empathy* (эмоциональная восприимчивость и эмпатия) – и с этими понятиями разобрались, но исследование делает их более четкими.

- *A greater awareness of Subtle stimuli* (лучшее восприятие нюансов) – бесценно для вас как для родителя.

Давайте обсудим исследования, лежащие за каждым из вышеназванных пунктов. Наша цель – убедить вас в реальности вашей высокой чувствительности и объяснить, почему она делает вас лучшим родителем, несмотря на присущие ей минусы. Для более подробной информации по данным научным работам можно обратиться к списку источников для этой главы в конце книги.

Глубина обработки информации: желание инсайта и способность размышлять

ЧТО Я ИМЕЮ В ВИДУ ПОД ГЛУБОКОЙ ОБРАБОТКОЙ? Если среднестатистический человек не имеет возможности записать номер телефона, он пытается запомнить цифры, повторяя их много раз, пробует найти в них какой-то смысл или закономерность, ищет, чем они похожи на что-то знакомое. Если этого не сделать, номер обязательно забудется.

ВЧЛ обрабатывают любую информацию подобным образом и не только с целью запоминания, но и чтобы связать или сравнить с прошлым опытом, как будто они ищут новые пути в лабиринте. В этом суть их стратегии выживания, которая уходит корнями к животному началу. Если проследить за мухами-дрозофилами, рыбами, воронами или орангутангами, можно заметить: чувствительные особи лучше остальных фиксируют, усваивают поступающие данные и реагируют на сенсорный раздражитель. Причем делают это постоянно и непроизвольно.

Приведем пример, типичный для человека (далее будем придерживаться поведения родителей, принадлежащих к роду *Homo sapiens*). В голове молодой ВЧ-матери или отца при виде проезжающей рядом коляски пронесутся тысячи мыслей: сколько она может стоять, различные характеристики (есть ли держатель для бутылочки, защита от солнца), что случится, если она перевернется, что за человек ее везет, а еще она пройдет через сравнение с другими колясками. Если у ВЧ-родителя коляска уже есть, он все равно сравнивает и размышляет, правильный ли сделал выбор. А родитель без высокой чувствительности может даже не заметить, что мимо проехала коляска.

Два утверждения в нашем исследовании лучше всего характеризуют ВЧР: «Принятие решений по поводу моего ребенка (выбор школы, покупка вещей и т. д.) сводит меня с ума» и «Мне кажется, как родитель я принял правильное решение».

Они не всегда мучительно размышляют над вариантами. В конце концов, мы ведь тщательно анализируем ситуацию и в следующий раз опираемся на сделанные выводы, чтобы знать, что нужно делать быстрее остальных. Бывает, что-то «печенкой чувствуем» и принимаем решение, даже не понимая причины. Говорят, это интуиция, а у ВЧР она отличная (но не безупречная).

! Такое чутье является результатом подсознательной глубокой обработки информации.

В части опроса, где родители могли по своему желанию оставить комментарии, ВЧР неоднократно упоминали данное качество. Что касается исследования в целом, они чаще по сравнению с другими выбирали предложение: «Я обычно знаю, что нужно моему ребенку, до того, как он об этом попросит».

Еще одним следствием является добросовестность. Вы вероятно, будете чаще задуматься о последствиях собственных поступков – например, что будет, если все время бросать грязный подгузник под кустом или каждый начнет перекрывать другим выезд, забирая ребенка из школы. Скорее всего, вы раньше других заметите, когда остальные родители поступают опрометчиво. Иными словами, когда они не осознают (не замечают, не обдумывают, не прорабатывают) проблему, создаваемую для других. Именно способность глубокой обработки данных позволяет вам поступать правильно.

Изучение глубины обработки информации

Исследования, посвященные мозговой активности во время выполнения разных заданий, направленных на восприятие и обработку информации в группе ВЧЛ и контрольной группе,

доказали: ВЧ глубже перерабатывают данные. Самый первый и, пожалуй, важный труд подготовлен командой Университета штата Нью-Йорк в Стоуни-Брук под руководством Ядзи Ягеллович. Ученые выяснили, что ВЧЛ активнее используют отделы мозга, отвечающие за более глубокую обработку информации, особенно там, где требуется заметить тонкие отличия и нюансы. В следующем исследовании, которое возглавил мой муж, Артур Эйрон, испытуемым предлагалось выполнить подобные задачи на восприятие информации. Большая или меньшая сложность выполнения этих задач была уже известна (например, по большей или меньшей активности мозга, выявленных на снимках) и зависела от того, к какому типу культуры – взаимозависимому или независимому – относился человек.

Однако, когда ВЧЛ, принадлежащие к разным культурам (в данном случае к восточно-азиатской и культуре американцев европейского происхождения), получали задания во время магнитно-резонансной томографии, результаты оказались удивительными. Активность мозга людей с обычной чувствительностью подтвердила ожидания: потраченное время соответствовало среднему для человека из его типа культуры. А вот на ВЧЛ это чудесным образом не распространялось. Для меня это означает, что вне зависимости от типа культуры ВЧЛ предпочитали выглянуть за границы типовых культурных ожиданий для выяснения, «как же на самом деле обстоят дела».

Все, у кого появляются дети, попадают под влияние семейных или культурных стереотипов. Тем не менее многие чувствительные родители отмечают: чужие советы вызвали раздражение, и они предпочитали им не следовать, если замечали, что их малышу нужно другое, совершенно нетипичное для культуры этой семьи. Я никоим образом не выношу оценку данным действиям, но слышала, что некоторые брали новорожденных к себе в постель на ночь, несмотря на настойчивые рекомендации современных педиатров этого не делать из-за синдрома внезапной детской смерти (СВДС). А кто-то прибегает к нетрадиционной медицине вроде гомеопатии или акупунктуры, если привычные лекарства не помогают. Они выбирают необычные школы или обучают ребенка дома. Пытаются передать ценности, которые другим детям не транслируются. Несомненно, многие родители с низкой чувствительностью тоже делают подобные вещи, но у меня стойкое ощущение, что их намного меньше. Дело в следующем: ВЧР способны подняться над собственной культурой, когда дело касается выбора стратегии воспитания детей. Например:

Роберт, высокочувствительный отец, тщательно готовился к беременности жены и рождению ребенка, которое произошло в Китае. Роды оказались трудными, и женщине прописали покой. Однако новорожденному необходим физический комфорт и телесный контакт. Поэтому, когда Роберту приходилось куда-нибудь идти, он надевал слинг, в котором китайские женщины обычно носили детей на улице. В то время китайские мужчины никогда его не использовали. Роберт не собирался идти против общества, он просто сделал выбор, показавшийся ему наилучшим. Не понадобилось много времени, чтобы папы, живущие по соседству, последовали его примеру. Роберт в буквальном смысле нарушил культурные нормы, чтобы поступить так, как хорошо для ребенка.

Другие доказательства способности ВЧЛ более глубоко обрабатывать информацию получили в исследовании Бьянки Ачеведо, в ходе которого людям показывали фотографии их любимых и тех, к кому они не испытывают сильных чувств. Я еще вернусь к этой работе, а сейчас важно то, что в ней снова затронули глубину обработки информации. Более того, оказалось, ВЧЛ продемонстрировали ярче выраженную по сравнению с обычными людьми активность в так называемой островковой области (части) мозга, отвечающей за интеграцию посту-

пающих каждую минуту сигналов и которую многие считают местонахождением сознания. Именно этого мы и ожидали от них.

Сильный эмоциональный ответ, эмпатическая связь и тонкая сонастроенность с другими

- Я постоянно чувствовала связь с обоими детьми.
- Я понимала чувства малышей, и это позволяло мне лучше о них заботиться.
- Я легко читала любые эмоции на лице сына, даже самые слабые, которые больше никто не замечал.

Начиная с самых первых исследований, проведенных мной и мужем в 1997 году, мы заметили, что ВЧЛ сообщают о своих более сильных чувствах. В эксперименте 2005 года студентов убеждали, что они очень хорошо или, наоборот, очень плохо прошли вступительный тест. ВЧЛ сильно переживали, в то время как остальные были лишь слегка взволнованы.

В 2016 году Ядзя Ягеллович, которая провела первое исследование мозга ВЧЛ, устроила эксперимент: испытуемым показывали фотографии, которые обычно вызывают у большинства сильную эмоциональную реакцию (для негативной использовались изображения змей, пауков, разлагающегося мусора, а для позитивной – щенков или тортов со свечками). ВЧЛ продемонстрировали более яркий эмоциональный отклик и на обе категории картинок, причем быстрее решали, что чувствуют (особенно при предъявлении позитивных образов). Эффект подтверждался снимками мозга. Интересно, что распространялся он прежде всего на тех, кто рос в благополучной семье.

Конечно, как чувствительный родитель, вы в первую очередь реагируете не на щенков и сладости, а на другое человеческое существо. В работе Бьянки Ачеведо и ее коллег, где ВЧЛ и не обладающие такой чертой рассматривали фотографии со счастливыми, грустными и нейтральными лицами близких и незнакомцев, выяснилось, что ВЧЛ проявляли больше мозговой активности при наличии эмоции, чем при ее отсутствии. Некоторые из реакций имели отношение к так называемой системе зеркальных нейронов, которая помогает приматам, в том числе и человеку, учиться через подражание и связана с эмпатией.

! Принимая во внимание данное исследование, можно заключить: именно система зеркальных нейронов позволяет ВЧЛ разгадать чужие намерения и чувства.

Характернее всего она проявляется при взгляде на счастливые лица любимых, но обнаруживается и при демонстрации изображений грустных лиц как знакомых, так и незнакомых. А еще оказалось, что лучшая эмоциональная восприимчивость ВЧЛ базируется на более тщательной обработке эмоций, а не просто на том, что они «более эмоциональные».

Как насчет чрезмерной эмоциональности?

Несомненно, способность поставить себя на место другого – ценный навык, особенно для родителей. Но не мешает ли наша повышенная по сравнению с другими людьми эмоциональность ясному и рациональному суждению?

У меня для вас хорошие новости. Описывая мышление и здравомыслие, современные научные модели отдают центральное место эмоциям. Они побуждают нас думать. Мы усерднее учимся (в первую очередь это касается ВЧЛ) и запоминаем больше, когда знаем, что предстоит экзамен. Таким образом, основная роль эмоций заключается не просто в том, чтобы побудить действовать, но и подтолкнуть мыслить. Если посмотреть с этой точки зрения, ВЧЛ на самом деле необходимо быть более эмоциональными, чтобы лучше обрабатывать информацию.

Нельзя отрицать, иногда из-за эмоций люди действуют без раздумий и совершают иррациональные поступки. Если вам довелось пережить пожар или вас когда-то прилюдно пристыдили за невыученный урок, скорее всего, вы станете нервничать в ситуациях, даже отдаленно напоминающих ту, что нанесла травму: если придется отвечать на вопрос перед группой коллег или донесется слабый запах дыма. Высокочувствительные люди сильнее откликаются как на позитивные, так и на негативные события. И когда плохого много, постоянная реакция может повлиять на рациональное мышление в каких-то случаях, но точно не во всех.

О чем важно помнить: для большинства ВЧЛ появление ребенка – новый опыт, и ничего особенно травматичного в нем нет, даже для тех, чье детство было далеко от идеала. Мы выяснили, что, по утверждению последних, неприятные воспоминания о раннем возрасте сказались на воспитании собственных детей не больше, чем у родителей, не обладающих высокой чувствительностью. Возможно, забота о потомстве даже целительна для ВЧЛ, поскольку предоставляет дополнительное пространство для удовольствия и уверенности.

И что еще более значимо, некоторые из рассмотренных нами исследований указывают: ВЧЛ переживают радости и успехи ярче, чем негативный опыт. В этом, наверное, кроется причина, по которой мы чаще других стараемся повторить приятные ощущения. А значит, у ВЧЛ выше мотивация искать и использовать возможности.

Например, ВЧР чаще обращаются к дошкольному образованию в той форме, которую считают лучшей. Понятие «дошкольное образование» не совпадает в разных государствах. В США и некоторых других странах под этим термином понимают обучение в раннем детстве, которое может присутствовать, отсутствовать или варьироваться в зависимости от детского сада или центра присмотра за детьми. ВЧР заинтересованы в нем, поскольку предвкушают удовольствие от поступления малыша в желанное заведение. Другой пример: помня, как было приятно возиться с сыном в снегу прошлой зимой, ВЧ-папа, скорее всего, снова найдет время поиграть в снежки и нынешней.

Более того, большинство из нас, ВЧР, имеет более широкое представление о том, что входит в понятие «счастье» (прекрасный характер, хорошие отношения, что-то выходящее за пределы «весело проводить время» или «зарабатывать много денег»). Таким образом, мы можем лучше направлять ребенка по жизненному пути. Больше других нас беспокоит его будущее, поскольку его успех и процветание делают нас счастливыми. А ведь мы очень чувствительны ко всему позитивному, пусть и бывают дни, когда кажется, что все катится под откос. Приведу в пример историю о том, какие сильные эмоции переживала ВЧ-мама во время развода (пусть и относительно безболезненного). Вкратце перескажу, о чем поведала Нэнси.

Нэнси, так же как и Хэл, занимала ответственную должность и работала полный день. Они заметили, что не обсуждают ничего, кроме вопросов, касающихся воспитания общего ребенка, поскольку на остальное не хватает времени. Из них двоих именно Нэнси особенно остро поняла: продолжая выполнять функции руководителя, жены и матери, она чувствует себя загнанной, больной, она оказалась на грани депрессии. Если коротко, «еще чуть-чуть – и нервный срыв».

Они вместе приняли решение о разводе, что парадоксально решило проблему для обоих. Ведь теперь Нэнси забирала сына в будние дни, давая Хэлу перерыв, а он, в свою очередь, занимался им в выходные, предоставляя Нэнси время на саму себя. [Я знаю, что вы скажете: «Почему же нельзя договориться о подобном без развода?!»] Родители остались добрыми друзьями и, по словам Нэнси, «сумели достичь взаимовыгодного соглашения о совместном воспитании». Они даже вместе свозили Дэна, их сына, в «Дисней Уорлд» на его день рождения.

И именно там, в парке развлечений, произошел глубоко эмоциональный эпизод. Устроившись в комнате отеля, Нэнси вышла в вестибюль, чтобы встретиться с Дэном и Хэлом. Она увидела издали: как они стояли и широко улыбались, глядя на нее, – и испытала огромную радость. Пусть они больше не были семьей в традиционном смысле слова, Нэнси чувствовала невероятное удовлетворение: «Нам удалось все преодолеть, и перед нами открывалась сияющая перспектива будущего счастья и благоденствия. У Дэна теперь два счастливых родителя». Видя исходящее от них троих сияние в вестибюле отеля в Орландо, она знала, что никогда не забудет тот день. «Благодаря моей чувствительности он навсегда отпечатался в сердце», – говорила она. Несомненно, все трое выиграли от ее способности открыто воспринимать такой позитивный опыт, эту глубокую радость.

Ваша повышенная способность замечать нюансы

ВЧР часто с гордостью указывают на то, как хорошо реагируют даже на малейшие стимулы:

Моему второму ребенку не исполнилось и тринадцати недель, когда ему сделали трахеотомию. Дочка не могла произносить звуки, так что никто не слышал, если она пыталась кричать. Благодаря моей чувствительности я так хорошо настроилась на ее нужды, что она никогда не звала безответно.

Мы проехали почти по всем колледжам страны, чтобы сын сделал правильный выбор. Я не могла помочь, но обращала внимание на незаметные вещи: как двигаются руководители экскурсий для студентов, как говорят, во что одеты; ухожены ли растения на газонах; каким тоном с нами разговаривают местные. В конце концов я лишь рассказала ему о своих наблюдениях, а он принял решение. И выбор пал не на заведение с громким именем, а на то, где с вниманием относятся ко всему. Сын получил хорошее образование, достаточное, чтобы его приняли в тот медицинский университет, куда он больше всего хотел попасть.

ВЧЛ имеют тенденцию лучше других замечать тонкие оттенки сенсорной информации из окружающей среды. Это делает их незаменимыми при уходе за живыми существами, которые не могут сами сказать о своих нуждах: растениями, животными, пожилыми и только что родившимися, в том числе с теми, чьи проблемы тяжело диагностировать, не говоря об иностранцах, не владеющих языком. Очевидно их огромное преимущество при общении с детьми, включая подростков (они *могут* говорить за себя, просто иногда не желают).

! У ВЧЛ восприимчивость к нюансам сочетается с эмоциональной отзывчивостью и способностью к глубокой обработке информации.

Вот почему исследования по глубине обработки информации, обсуждаемые ранее в этой главе, также затрагивают тему способностей человека подмечать тонкости. В первом исследовании, проводимом Ядзей Ягеллович, испытуемым предлагалось быстро принять решение, какая из фотографий пейзажа совпадает с той, которую показывали минуту назад. Иногда разницу между лишней фотографией и двумя совпадающими было легко заметить, но встречались и такие, где присутствовало минимальное отличие: лишний тюк сена в ряду или дополнительная перекладина в заборе. Определенно, мозг ВЧЛ активнее работал над картинками с небольшими отличиями.

В другом исследовании, проведенном в Германии, сравнивали ВЧЛ с людьми, не обладающими данным свойством, при помощи стандартного лабораторного теста по выбору Т и L в разных положениях внутри более крупной цепочки из горизонтальных и вертикальных линий. ВЧЛ находили их быстрее и точнее.

Для многих из вас подобный аспект чувствительности является очевидным. Вы замечаете все. Это может быть нечто особенно приятное, как сладкий запах кожи малыша, звук спокойного дыхания ребенка ночью или то, как солнце переливается в белокурых кудрях вашей дочери-подростка. Или же вас раздражают вещи, на которые другие едва ли обратят внимание: как сын жует с открытым ртом, как брякают ключи в кармане мужа, как ребенок о чем-то просит со скулящей ноткой в голосе.

Однако, несмотря на то что мы легко выходим из себя, если приходится обрабатывать слишком много информации за раз (об этом поговорим чуть позже), суть чувствительности в первую очередь не в страдании от большого количества раздражителей. Да, шум нервирует, но

мы в состоянии его вынести в отличие от людей с психическими расстройствами, связанными с проблемами восприятия сенсорных раздражителей.

В моем случае то, что я замечаю тонкие изменения, спасло всю семью:

Когда сын только родился, мы жили в маленьком домике в Канаде, на острове в Британской Колумбии. Как-то осенью мы втроем одновременно подхватили грипп. Уже было прохладно, так что дрова так и летели в печь. Вот только на то, чтобы вычистить трубу (а это была новая для нас обязанность по дому), энергии не хватило. В грязной трубе накапливается креозот, который может загореться и так сильно раскалить дымоход, что любые деревянные детали вокруг воспламенятся.

Так и случилось – прямо посреди ночи, когда мы провалились в лихорадочный сон.

И все равно я что-то услышала. Или почувствовала посторонний запах. Что бы это ни было, оно меня разбудило. Через щели в потолке пробивалось красное зарево, которого никак не должно было быть в тесном пространстве под крышей. Я подскочила, мгновенно сообразив, что произошло. Разбудила мужа, схватила сына из колыбельки, и мы выбежали из дома. Тогда я не смогла бы выразить все словами, но сегодня точно знаю: моя чувствительность, позволившая заметить слабый свет, звук или запах, сохранила нам жизнь.

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.