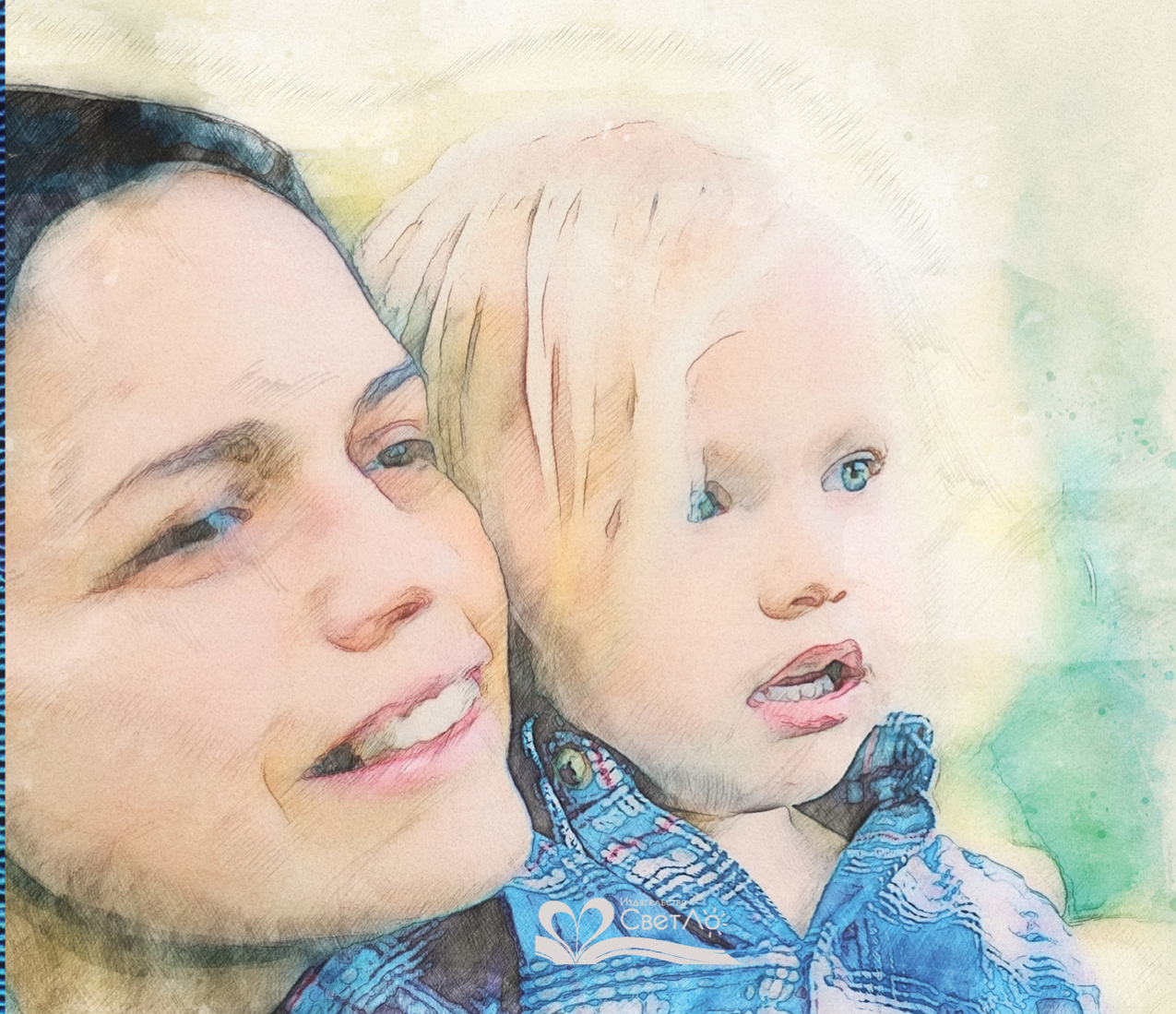


Высокочувствительная

мама

РЕСУРСЫ И ПРОБЛЕМЫ

Катерина Сорокина



Катерина Сорокина

**Высокочувствительная
мама. Ресурсы и проблемы**

«СветЛо»

2018

Сорокина К.

Высокочувствительная мама. Ресурсы и проблемы /
К. Сорокина — «СветЛо», 2018

ISBN 978-5-905392-43-6

Эта книга поможет высокочувствительным мамам на всех этапах материнства – от беременности до подросткового возраста ребенка – понять и принять свою высокую чувствительность, превратить уязвимость в силу и преимущество.

ISBN 978-5-905392-43-6

© Сорокина К., 2018
© СветЛо, 2018

Содержание

Вступление	6
Высокая чувствительность: что это такое и как она влияет на материнство?	9
Признаки высокой чувствительности по Элейн Эйрон	12
Материнство – глобальная трансформация	18
Все будет иначе!	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Катерина Сорокина

Высокочувствительная

мама: ресурсы и проблемы

© ИП Лошкарева С. С. (Издательство «Свет.Ло»), 2018

Фотограф – Мария Шулаева ©

*Благодарим Ольгу Родичеву с сыном Светославом за
предоставленную фотографию*

Вступление

Здравствуйте! Давайте знакомиться! Я мама, а еще я высокочувствительный человек. Моему высокочувствительному сыну двадцать лет. О феномене высокой чувствительности (ВЧ) я узнала гораздо позже, чем стала мамой. При этом я переживала все чудеса и сложности того, что значит быть чувствительной мамой, с момента рождения ребенка, а до того – все чудесные месяцы его ожидания.

И вот уже более десяти лет я профессионально помогаю другим высокочувствительным мамам понимать самих себя, развиваться в своем материнстве, жить в гармонии со своей высокой чувствительностью, ладить со своими чувствительными (и не очень чувствительными) детьми и помогать им расти. Этот опыт научил меня очень многому. Все мы, высокочувствительные мамы, очень разные. С непохожим жизненным багажом, с индивидуальными особенностями чувствительности. Практика общения приносит новые открытия, заставляет удивляться и восторженно замирать перед чудом Жизни – своей и каждой из женщин, с которыми я работаю.

Меня часто спрашивали, почему я не пишу книги для мам, ведь мне действительно есть чем поделиться. Долгое время я отказывалась от этой затеи, потому что уверена: жизнь невозможно описать ни в одной книге. Нет общих рецептов и простых пошаговых инструкций, которые могут подойти всем и каждому, и в особенности это верно для высокочувствительных людей.

Что же все-таки заставило меня написать эту книгу? Наверное, мой объемный опыт глубокой работы с женщинами (в первую очередь с высокочувствительными мамами) позволил мне задуматься о тех общих моментах, которые могут быть интересны многим из них. Они так часто чувствуют себя недостаточно комфортно в обществе, где им порой не хватает поддержки, понимания их особенностей, в мире, где от внешних стандартов, давления бесчисленных советов разных специалистов их буквально захлестывает волной вины, стыда, растерянности, а порой и бессилия.

Я хочу, чтобы эта книга помогла каждой из вас лучше понять себя, найти свой неповторимый путь в проживании своего материнства, понять, как вы хотите вырастить своих детей, что вы хотите им передать. И я хочу, чтобы эта книга дала вам почувствовать, насколько вы не одиноки. Иногда кажется, что ты переживаешь что-то «неправильное», чего не бывает с другими людьми, и ты начинаешь сомневаться в себе, в своих силах, в естественности происходящего. Такие моменты рождают неуверенность, сомнения, а порой и чувство вины. И это плохие союзники в воспитании ребенка.

Я хочу, чтобы вы узнали, как отзываются разные ключевые точки материнства в сердцах и эмоциях, в восприятии других высокочувствительных женщин, как они проходят этапы развития своего материнского опыта. Я думаю, многим женщинам не хватает возможности искренне поговорить о себе. Не только о детях, не только о том, как лучше и правильнее их растить, развивать, обучать, а именно о себе, своих чувствах, возникающих в материнстве. В этой книге мы будем говорить:

- о том, как изменились условия, в которых сегодня разворачивается наше материнство;
- о том, какой смысл оно несет для самой женщины;
- о том, с какими сложностями она сегодня сталкивается, несмотря на все возможности прогресса, облегчающие бытовые моменты материнства;
- о том, какие вопросы ей приходится решать, а в каких – становиться первопроходцем.

Раньше матери не сталкивались с такими вызовами, как агрессивное информационное пространство. У женщины не было необходимости находиться одной с детьми двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю в течение нескольких лет; она не оставалась без помощи других

взрослых, которые могли не только разделить с ней уход за детьми, но и дать ей возможности для обмена эмоциями и разрядки.

Я уверена, что высокочувствительные мамы выполняют – возможно, не осознавая этого – очень важную миссию в ускоряющемся и усложняющемся мире. Они часто растят таких же высокочувствительных детей, которые смогут позитивно реализовать свой особый психологический потенциал. Высокочувствительные дети могут лучше развиваться в поддерживающей среде, где их понимают, где они получают отклик на свои потребности. Я верю, что эти дети смогут завтра использовать свои возможности для того, чтобы внести в хаос современного мира больше понимания, больше эмпатии, заботы, видения глобальных процессов и провидения глобальных последствий действий человечества.

А еще сам человек стал сложнее, совершеннее стали плоды его труда. Новые возможности и достижения техники вдохновляют наше творчество, совершенствуют нашу логику. Однако нам недостает внимания к деталям. Обществу явно не хватает способности высокочувствительных людей остановиться и перепроверить, обдумать и проанализировать все аспекты информации. Глубина обработки данных высокочувствительными людьми может быть как никогда раньше важна для сегодняшнего мира. Думаю, способности высокочувствительных людей к взвешенности решений, к эмпатии, к глубокому вчувствованию в мельчайшие нюансы жизни могут внести в наш мир больше равновесия, доверия, любви, понимания и глубины смыслов. И мир будущего начинается прямо сейчас, с тех детей, которых вы, мамы, держите на своих коленях!

Обычно все книги о материнстве рассказывают о детях. О том, как нужно за ними ухаживать, как играть, что делать, чтобы ребенок рос здоровым и счастливым. Эта книга – о мамах, о тех, с кого начинается ребенок, от кого во многом зависит, каким он будет. Эта книга посвящается вам, мамы! В первую очередь она адресована высокочувствительным мамам, но я думаю, что многие женщины смогут найти здесь ответы на вопросы о себе и своем материнстве. Каждая из нас в той или иной мере переживает эмоционально-чувственный отклик на то, что значит материнство в ее внутренней реальности.

Высокая чувствительность имеет широкий спектр возможных проявлений, высокочувствительные мамы не похожи друг на друга. В основе этой непохожести – уникальность генетического материала, а также совершенно разные условия жизни. Эта книга далека от того, чтобы давать какие-то универсальные рецепты для всех и пошаговые инструкции для каждого. Вместе с тем все главы этой книги завершаются некими общими рекомендациями, которые могут оказаться полезными как в проживании вех и этапов развития материнства, так и в простых повседневных заботах о детях.

Каждая из рекомендаций не претендует на статус истины в последней инстанции, но содержит крупинцы опыта высокочувствительных мам, собранные воедино, чтобы указать направление вашей мысли, дать ориентир возможному вектору наблюдений. Что-то подойдет вам и вашим детям, что-то нет; чем-то, возможно, вы захотите поделиться с другими.

Я уверена, что нас много, но порой мы ощущаем себя одиноко, сталкиваясь с опытом, не знакомым или малопонятным другим людям. Каждая из нас по-своему справляется с вызовами своего материнства, а также с вызовами, которые несет ее собственная высокая чувствительность. И то, что помогает вам, возможно, станет полезной находкой, облегчающей жизнь другим мамам. Каждая из нас выполняет очень важный ежедневный труд – растит детей! Детей, которых собственным примером учит видеть этот мир более широко, не укладывающимся только в понятия должностования, жесткую дуальность «хорошо – плохо», агрессивную конкуренцию и соперничество.

Именно вы растите детей, которых учите чувствовать: чувствовать себя, чувствовать каждого из людей таким, какой он есть. Вы помогаете детям видеть и ощущать красоту и уязвимость этого мира. Чем больше мы обращаем внимание на то состояние, которым наполнены

наши дни, тем больше в них глубины, сострадания, сочувствия, доверия и заботы, которые так нужны нашей планете прямо сейчас. Вспомните об этом, проснувшись утром и посмотрев на своих мирно сопящих (или восторженно устраивающих беспорядок в вашей спальне) детей.

Высокая чувствительность: что это такое и как она влияет на материнство?

- Ну сколько можно переживать из-за пустяков?! Не пустяк? Ну просто не думай об этом!*
- Никому нет до этого дела, а ты все мусолишь снова и снова эту ситуацию – ну сколько можно?!*
- Вечно ты столько вопросов задаешь и делаешь из мухи слона – не заморачивайся, и все!*
- Успокойся уже! Нет повода так злиться, тревожиться, бояться!*
- Ой, какие мы чувствительные, да ты просто неженка!*
- Кого интересуют твои чувства – просто бери и делай то, что надо!*
- Ты все слишком близко к сердцу принимаешь!*
- Да не обращай ты внимания на его капризы – прорвется и успокоится!*
- Чего ты вообще так распереживалась?*

Если вы часто (или хотя бы время от времени) сталкивались и сталкиваетесь с подобными высказываниями окружающих в ваш адрес;

если вам бывает трудно донести, насколько подробно вы воспринимаете события, как сильно можете на них реагировать и как долго переживать;

если вы тонко чувствуете нюансы настроения других людей, быстро перегружаетесь в новой или нагруженной впечатлениями обстановке торгового центра, поездки, аэропорта или оживленной улицы... то, возможно, вы относитесь к высокочувствительным людям.

Высокая чувствительность стала предметом интереса активных научных исследований в последние двадцать лет. И хотя у нас еще много вопросов, которые ждут ответов, но сегодня мы уже точно знаем, что это не недостаток, не нарушение, не изъян, не слабость характера, не какое-то расстройство. Это генетически обусловленная особенность нервной системы, присущая примерно 15–20 % людей, как правило, передаваемая по наследству. Высокая чувствительность может проявляться по-разному в зависимости от среды, в которой мы формировались и развивались, в которой мы находимся сейчас. Эта черта как дает свои преимущества, так и создает свои проблемы.

Ниже перечислены признаки высокой чувствительности, выделенные доктором Элейн Эйрон – замечательным высокочувствительным психологом, посвятившим свою жизнь исследованиям высокой чувствительности. Она уже двадцать лет собирает базу данных о высокой чувствительности, в которую вошли сотни исследований ученых из разных стран мира. Ее книга (на русском языке опубликована в 2013 году под названием «Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире») была переведена на четырнадцать языков и помогла многим людям с признаками высокой чувствительности во всех уголках мира научиться видеть себя по-новому и лучше понимать, что с ними происходит; отмечать, какой отклик на разные явления жизни создает их нервная система. Элейн Эйрон сделала многое, чтобы высокочувствительные люди могли использовать высокую чувствительность для улучшения качества жизни.

Мне посчастливилось познакомиться с этой и другими работами Элейн Эйрон около десяти лет назад. Это сильно повлияло как на мою собственную жизнь, так и на направленность моих профессиональных интересов. Более двадцати лет помогая молодым мамам в опыте материнства, я осознала, сколько женщин из тех, с кем мне приходилось сталкиваться в работе, являются именно высокочувствительными людьми. И как часто они недооценивают свои возможности. Как часто относятся к высокой чувствительности как к ужасному изъяну или досад-

ной чередой помех своему материнству, вместо того чтобы увидеть в ВЧ удивительные возможности, которые могут сделать их материнство более радостным, а развитие их детей – наполненным новыми смыслами.

Многие высокочувствительные мамы, которые мне известны и с которыми я работала в личных программах, познакомились со своей высокой чувствительностью благодаря своим высокочувствительным детям. Начав с поиска информации об особенностях своего ребенка, они часто начинали видеть собственное детство, собственные особенности в новом свете. Иногда это бывает очень воодушевляющим, иногда несет с собой много смятения, боли, обиды и разочарования: как же так? Почему я не знала этого раньше? Почему мои родители не понимали моих потребностей и особенностей высокой чувствительности?!

Однако, как ни печально, наши родители действительно не знали о высокой чувствительности, они жили в то время, когда многие из характеристик высокой чувствительности воспринимались как недостатки, слабости, порицались общественной системой воспитания. Кому-то повезло больше: их воспитанием занимались высокочувствительные родители, которые смогли создать для своих детей поддерживающую, понимающую, заботливую среду, кому-то повезло меньше. Возможно, родители не обладали этой особенностью или воспринимали ее исключительно в негативном свете и пытались искоренить, отказывая детям в праве быть собой. Так или иначе, сегодня мы с вами – мамы, которым доступны большие возможности. Мы знаем о многих аспектах высокой чувствительности. Мы можем использовать эти знания и научиться относиться к своим чувствительным детям (а главное – к самим себе) с большим пониманием, добротой, вниманием и заботой, учась принимать себя такими, какие мы есть.

Высокая чувствительность может выражаться в различных вариантах. Порой кажется, что нас, высокочувствительных людей, объединяет лишь то, что ВЧ есть. А количество индивидуальных проявлений так велико, что бывает трудно их классифицировать.

Нередко нам не так просто признать свою чувствительность. Кто-то привык считать ее недостатком, потому что об этом ему твердили с детства. Кто-то опасается получить в свой адрес обвинение в попытке «выделиться, быть особенным, привлечь внимание». Кто-то пока растерян, что делать с новой информацией о своей высокой чувствительности, как объяснять ее другим людям. Но вам не надо торопиться, навешивать на себя какие-то ярлыки, что-то доказывать или объяснять окружающим. Прочитав эту книгу, вы сможете лучше понять себя в той части вашей жизни, которая связана с материнством. Практические советы могут подойти вам целиком или частично, а может быть, просто подтолкнут вас к тому, чтобы найти свои решения! А истории других высокочувствительных мам, возможно, придадут вам уверенности, оттого что вы не одна, и многим удастся сделать свою жизнь удивительно красочной, глубокой, наполненной, несмотря на все сложности, с которыми сталкивается высокочувствительная женщина, становясь мамой.

Итак, что же это такое – быть высокочувствительным человеком?

Высокая чувствительность – это особенность типа нервной системы. То, как она будет проявляться в вашей каждодневной жизни, зависит от множества причин:

- степени выраженности ВЧ;
- того, какой опыт вы пережили в момент своего рождения;
- как взаимодействовала с вами ваша мама в первые месяцы вашей жизни;
- как ваши особенности принимались вашими родителями и другими значимыми взрослыми;
- какой была ваша позиция в семье;
- какой тип привязанности сложился у вас с близкими взрослыми – в первую очередь с родителями.

С другой стороны, есть общие характеристики, определяющие ВЧ, в той или иной мере свойственные всем высокочувствительным людям. Итак, что же это за особенности и как они влияют на нас, когда мы становимся мамами?

Признаки высокой чувствительности по Элейн Эйрон

Элейн Эйрон выделила четыре основные характеристики, которые помогают нам понять феномен высокой чувствительности.

1. Глубина обработки информации

Основополагающей характеристикой для нас является склонность наблюдать и размышлять, прежде чем действовать. Высокочувствительные люди подробнее обрабатывают любую информацию (в том числе и неосознанно), сравнивая и сопоставляя ее с собственным прошлым опытом, выявляя сходства и различия. Исследования показали, что отделы головного мозга, отвечающие за ассоциации, у таких людей больше и они имеют большую активность. Интересно, что мы проводим такую глубокую детальную обработку информации, даже если сами этого не осознаем и не предпринимаем сознательных усилий для этого. Это просто происходит. Порой это заставляет нас быть более медленными при принятии осознанного решения, потому что наш мозг тщательно продумывает все варианты решения, учитывая большее количество нюансов информации и возможных последствий, о которых другие люди просто не задумываются.

Возможно, благодаря этой особенности вы с детства носили ярлыки – медлительная, тугодум, лентяйка, рохля, стеснительная или похожие. Став взрослой, вы скорее всего научились как-то подстраиваться под требования каждодневной социальной жизни с ее высокоскоростным темпом и ориентацией на конкуренцию. Хотя очень может быть, что принятие решений вызывало у вас ощущение перегрузки, стресса, тревоги за возможные последствия, особенно если решение было принято скоропалительно. Возможно, вы научились применять это качество во благо своим профессиональным задачам, продумывая сложные многоуровневые бизнес-комбинации, учитывая в своей работе те нюансы, которых не видят другие сотрудники.

Однако в любом случае, становясь мамой, вы сталкиваетесь с совершенно новыми вызовами. Став мамой впервые, вы не имеете пока опыта, с которым ваш мозг мог бы сравнить тот огромный поток информации, который врывается в вашу жизнь. А ведь это поток, помноженный на стресс от ответственности уже не только за себя, но и за ребенка – маленький комочек, полностью зависящий от вас.

Единственный опыт, с которым вы пока можете провести ассоциации, с которым идет сравнение при обработке информации, – это опыт вашего детства – времени, когда вы были в роли ребенка, а ваша мама переживала свой опыт материнства. Этот опыт запечатлелся сквозь призму вашего восприятия. Каким он был? Радостным, наполненным эмоциональным обменом, заботой, поддержкой, теплом, вниманием, близостью, пониманием? Или он был скорее отвергающим, а возможно, противоречивым? Может быть, ваша мама была перегружена собственными эмоциональными проблемами, жизненными сложностями, воспринимала свое материнство сквозь призму внутреннего конфликта? У каждой из нас своя история, свои моменты, на которые можно опереться. У каждой есть воспоминания, которые, возможно, до сих пор продолжают доставлять эмоциональную боль, травматичные, перегруженные противоречивыми чувствами. Часто они всплывают вновь, казалось бы, давно забытые, ушедшие в глубины памяти. Неожиданно они вновь открывают двери, которые вы считали захлопнутыми навсегда вместе с собственным детством.

Еще одной сложностью для высокочувствительной мамы становится поток информации, советов, рекомендаций, утверждений, идущий:

– от родных, в первую очередь от собственной мамы (я же тебя вырастила, слушай, как надо!);

– от друзей (ой, а я со своими не сюсюкаюсь; прикрикнешь – и ходят как шелковые);

– от специалистов (хорошая мама должна... надо только так... если не сделать, то будет поздно... ребенок получит травму на всю жизнь).

Зачастую эти рекомендации противоречат друг другу, иногда советчики вываливают на вас свой опыт как часть светской беседы. А вы, хотите или нет, продолжаете продумывать все детали их советов, все «за» и «против», порой утопая в обилии чувств, которые они рожают.

Когда я прошу уже опытных, знакомых со своей высокой чувствительностью мам дать совет другим высокочувствительным мамам, большинство из них говорят, что лучший совет – это помнить, что ты отличаешься от других, что их опыт не подойдет тебе! Возможно, что-то из него ты захочешь применить, но слушать стоит в первую очередь себя!

Нина, 34 года; Ася, 7 лет 8 месяцев, Артем, 5 лет 2 месяца, Марат, 7 месяцев:

Если бы я могла вернуться в то время, когда я только собиралась стать мамой в первый раз, я бы дала себе единственный, главный совет: налаживай контакт с собой! Это непросто! Иногда это требует помощи специалиста, который понимает твою чувствительность, который сам, возможно, относится к высокочувствительным людям. В том, чтобы получить поддержку того, кто уже прошел такой путь, нет ничего плохого. А вот чужих советов стоит избегать! Только ты сама знаешь, как и что нужно тебе и твоему ребенку! Нужно только настроить и научиться слушать этот внутренний компас внутри себя. И тогда ты всегда найдешь лучшее решение для себя и своего ребенка! Просто слушай себя и проси помощи, когда она действительно нужна, у тех, кто сам прошел по этому пути!

Марина, 42 года; Серафима, 4 года 6 месяцев:

Я всегда искала ответы в книгах. По крайней мере, они не говорили мне, как собственные родители, что мои вопросы глупые и не к месту. Я всегда искала в них понимание того, что со мной происходит. Но, став мамой, я дала бы себе совет: читай поменьше статей про то, как надо воспитывать детей. Понятие «надо» вообще плохо подходит для высокочувствительных людей – меня оно просто выводит из себя надолго! Мы все разные!

Информация, которая поступает к нам, когда мы становимся мамами, – это не только то, что мы узнаем разумом через чтение статей, книг, беседы с другими родителями, но еще и поток сигналов, идущих от нашего собственного тела и его органов чувств! Порой мы не уделяем сознательного внимания этому информационному каналу, привыкнув считать себя и собственное тело чем-то незначительным, не стоящим доверия. Мы оказываемся ориентированы на мнения, знания, суждения кого-то извне, как это было в детстве, когда мама приходила и говорила:

– Не может тут болеть – я ничего не вижу!

– Не придумывай, хочется – перехочется!

– Я знаю, что тебе холодно, не рассказывай мне сказки, просто надевай кофту!

Родитель воспринимается ребенком как Бог. Ребенок в первые годы жизни склонен верить своему взрослому как источнику абсолютной истины, доверяя маме больше чем себе. Но мы не могли, будучи детьми, оценить субъективность этого опыта, его ограниченность или обусловленность какими-то обстоятельствами, которые были в жизни нашей мамы. В результате мы поверили, мы научились больше слушать тех, кто важный, значимый, старший, авторитетный. А зачастую и просто привыкли отказывать себе в праве на свои чувства, на свое восприятие. Но именно контакт с собой поможет вам быть в контакте со своими детьми и их потребностями!

Иногда два потока информации вступают в противоречие друг с другом. Ваше внутреннее ощущение говорит вам об одном, а авторитетный специалист (подруга, мама, статья) заявляет совершенно противоположное. Такое столкновение сложно для любой матери. Но высокочувствительную маму с ее склонностью обрабатывать все нюансы поступающей информации это буквально выматывает. Часто это вызывает ощущение тревоги, гонит ее искать все новую и новую информацию, вызывает стыд из-за несоответствия собственных ощущений мнениям экспертов. Иногда этот процесс истощает настолько, что на ребенка уже не хватает сил. У матери не хватает энергии просто быть с ним, принимать его таким, какой он есть. В результате нарастает раздражительность и стремление к лучшему приводит не к тем результатам.

Опыт, знания других людей могут быть вам полезны. Но предоставляйте им лишь право совещательного голоса, оставляя за собой и своей интуицией право решающего голоса при принятии решений, касающихся себя и своих детей!

2. Легко достигаемое перевозбуждение

Когда уделяешь больше внимания всему сразу, просто невозможно не устать раньше окружающих! Когда наш мозг обрабатывает так глубоко все детали ситуации, это требует массы энергии и сил! Согласитесь: если ситуация простая, сил обычно хватает. Однако если ситуация сложная, в ней много аспектов, она очень ответственная, вам нужно многое запомнить, то вы быстро устаете. А если плюс к этому она еще и разворачивается на фоне дополнительных перегружающих факторов – много суеты, очень шумно, много народу вокруг (мозг обрабатывает и эту информацию!) или ситуация длится очень долго, – мы неизбежно истощаемся от обработки полученных данных быстрее, чем другие люди. Наша нервная система работает со слишком большим объемом информации, и это вызывает перегрузку. А значит, рано или поздно (скорее рано) приведет к раздраженному состоянию. Слишком много! Возможно, вам знакомо ощущение: я не успеваю все это переваривать, осмысливать, управлять! Моего внимания недостаточно! Я чувствую себя как в детстве, когда велосипед едет с горы и педали крутятся слишком быстро – мои ноги не успевают за ними!

И конечно, материнство предоставляет слишком много ситуаций, в которых мы испытываем это неприятное чувство повышенной нервозности и раздражения. Часто раздражение становится фоновым и само вызывает усталость. А окружающим кажется: у тебя же все так прекрасно – послушные дети, чудесный дом, что же ты не радуешься? Ну я бы порадовалась, вот только ресурса не хватает!

Нередко случаются ситуации, в которых что-то неувлимо начинает нарастать. Например, вы оказались с семьей в торговом центре в выходной день. Вы пытаетесь вспомнить все, что надо купить, при этом переживаете, что ребенку уже скоро пора есть и спать. Вокруг много народу; из каждого бутика доносится своя музыка, сливаясь для вас в какофонию. И тут вы проходите мимо эстрады, на которой происходит какой-то розыгрыш, звучат фанфары, ведущий что-то браво и о-о-очень громко выкрикивает. Вы отвечаете ребенку на двухсотое «почему». В этот момент звонит ваша мама по телефону и одновременно муж спрашивает, а не купить ли новый надувной бассейн на дачу. И вот уровень вашего раздражения достигает критического. Вы взрываетесь! Мужу, маме или ребенку попадает, а вы чувствуете себя ужасно. Знакомо? Кажется бы, каждый отдельный фрагмент ситуации вполне безобиден, нейтрален. И ваши близкие могут недоумевать, что вызвало такую реакцию и почему вы расстроены – это из-за нового бассейна? Почему вопрос про дядю с красным носом показался вам слишком сложным? Мама попросила купить хлеба – что ужасного? Мы наконец-то выбрали куда-то всей семьей, как ты хотела, – в чем проблема? Ни в чем конкретно и во всем сразу! Просто ваша нервная система оказалась не в состоянии обработать столько задач одновременно. Внимание не хватило, нервозность и раздражение вылились в срыв.

Я хочу обратить ваше внимание на то, что иногда нервозность и раздражение становятся постоянным фоном в жизни высокочувствительной мамы. И это буквально отравляет все удовольствие от материнства, лишая чувства уверенности, вторгаясь в контакт с малышом. Многие ситуации становятся для высокочувствительных мам очень напряженными из-за острого чувства ответственности за ребенка! Конечно, каждая мама ощущает свою ответственность за все происходящее в жизни малыша. Но высокочувствительные мамы часто бывают буквально с первых минут встречи с ребенком ошеломлены осознанием уровня своей ответственности и степенью уязвимости этого маленького существа. Существа, которое полностью оказалось в прямом и переносном смысле в руках мамы. Особенно трудно оказывается тем мамам, которые с детства привыкли к ощущению гиперответственности за все, особенно за других людей. Будучи в свое время высокочувствительными, часто эмпатичными детьми, они легко берут на себя ответственность, которая еще не должна ложиться на плечи ребенка, например ответственность за чувства родителя, за отношения между членами семьи, за других братьев и сестер. Такая гиперответственность может создавать избыточное давление с появлением малыша.

Есть и еще один аспект, который может вызывать нервозность у высокочувствительных мам, – это особая восприимчивость к сигналам и чувствам малыша. Чувствовать за двоих порой оказывается слишком для одной нервной системы, это вызывает перегрузку, наращивая раздражение и дискомфорт. Особенно сложно в ситуациях, когда мама бессильна что-то изменить, а сама ситуация длится долго. Так, например, бывает, если ребенок страдает коликами или у него режется зуб. Ребенок страдает, мама страдает за двоих! А еще от невозможности облегчить переживания ребенка добавляется перегрузка чувством вины.

Нередко в состоянии повышенной нервозности мама оказывается, когда попадает в ситуацию, где много непривычных факторов. Например, многие высокочувствительные мамы говорят, что легко могут погасить зарождающуюся истерику ребенка, договориться, если ребенок вдруг заупрямился или капризничает. Но это получается, когда они находятся с ним вдвоем дома. А вот в поликлинике, в магазине или в присутствии других людей это уже не удастся сделать. И зачастую проблема не в поведении ребенка, а в собственной нервозности мамы, связанной с обстановкой. Часто нервозность проявляется, когда мы путешествуем, оказываемся на детском дне рождения, идем в первый раз в новый детский центр, в садик или в школу. И хотя голова подсказывает нам, что нет никакой опасности, что новая ситуация не несет никакой угрозы, нервозность мешает действовать с привычной уверенностью и обычной легкостью.

Наташа, 29 лет; Леня, 3 года 7 месяцев:

Я знала про кризис трех лет. И в принципе нормально относилась к Лениным упиралкам, неожиданным выплескам эмоций и даже истерикам. Мне всегда удавалось с ним договориться, хотя это и требовало времени, терпения и творческих идей. Но стоило прийти в гости свекрови или если его вдруг заклинивало на «нет» в присутствии соседок на улице, я сразу будто теряла все свои навыки и идеи, как выйти из этой ситуации. В итоге, наверное, бабушки во дворе до сих пор думают, что я самая бестолковая мать на свете! На одном из ваших семинаров я услышала совет: сразу «катапультироваться» и оставаться с ребенком вдвоем. Меня это просто спасло! Когда очередная сцена начинала разворачиваться на публике и мой мозг впадал в какой-то ступор, я стала брать сына под мышку и уходить куда-то, где не было наблюдателей. А потом мы уже по ситуации это как-то разруливали. Думаю, нам обоим это сохранило немало нервных клеток! Сейчас Леня уже подросток, и с ним стало проще. Истерики практически ушли. Но если что-то идет не так, то я всегда организовываю нам «норку», пусть и в уголке двора под деревом, где мы можем поговорить.

Особенно сложно становится, если высокочувствительная мама в дополнение к своей нервозности еще и входит в резонанс с нервозностью своего высокочувствительного ребенка,

который тоже реагирует на новую обстановку и количество информации. Иногда возбуждение, раздражение и напряжение растут как снежный ком и погребают нас под лавиной чувств, превращая приятное, на первый взгляд, мероприятие (посещение представления, детского дня рождения или долгожданный отпуск) в выматывающее, опустошающее событие.

Часто нервозность возникает в присутствии третьего лица. Рано или поздно все высокочувствительные мамы научаются справляться с двумя каналами информационного потока – от себя и от ребенка. Но когда возникает третье лицо – будь то папа, доброжелательная соседка (с невинным вопросом: «Что это ты сегодня такой хмурый?») – отчего ваш ребенок хмурит на глазах еще больше) или учитель, воспитатель, врач на плановом обследовании, – вашего внимания может не хватать. Иногда вы просто теряетесь от растерянности, когда нужно ответить на простой вопрос. Вы видите больше деталей, для вас важны смыслы. И простой вопрос случайно встреченной на прогулке с ребенком бывшей коллеги «Как у тебя дела?» ставит вас в тупик. Что она хочет узнать? Что для меня важно? Чем я готова с ней поделиться? А что я не хотела бы обсуждать? Как ей объяснить это? Что она почувствует в связи с моим ответом? Для вас это целый букет внутренних вопросов и поиска на них ответов. Для вашей же коллеги, вероятнее всего, это просто дежурный вопрос для поддержания светской беседы. Но вы мыслите категориями смыслов. И вам важны чувства. А значит, простой вопрос может оказаться высокой нагрузкой. А если еще в этот момент ребенок потребует вашего внимания, нервозность может резко возрасти.

Так что высокочувствительные люди могут испытывать высокий уровень стресса и тревожности, когда на них сваливается слишком много всего. Причина этого состояния, чего часто не понимают окружающие, заключается... в чрезмерно развитой способности обрабатывать информацию.

3. Акцентирование эмоциональных реакций и выраженная эмпатия

Это качества, которые помимо всего прочего помогают нам подмечать особенности и учиться. В конце XX века было сделано великое открытие: обнаружены зеркальные нейроны, которые в активном состоянии помогают нам понимать намерения и чувства окружающих. При этом мы не просто имеем представление о том, что чувствует другой человек, – в некоторой степени мы сами испытываем эти чувства. У высокочувствительных людей система зеркальных нейронов очень активна. Этим во многом обуславливается наша восприимчивость к настроению и чувствам других людей. К тому же высокочувствительные люди, как показали исследования, почти не в состоянии осуществлять глубокую обработку информации без выраженной эмоциональной реакции, которая их мотивирует. А это значит, что мы ориентируемся в мире не только благодаря логике фактов, но и благодаря эмоционально-чувственному восприятию.

Как это проявляется в материнстве? Безусловно, это позволяет высокочувствительным мамам хорошо понимать своих детей. Вернее сказать, хорошо их чувствовать, будь то высокочувствительный ребенок или ребенок, не наделенный этой характеристикой. Мы их отлично считываем. Хотя происходит это лишь в том случае, если мы находимся в контакте со своими чувствами и умеем их расшифровывать. Если мы доверяем себе и имеем привычку опираться на свою чувствительность. Иначе мы просто не пользуемся той информацией, которую получаем через свой эмоционально-чувственный канал восприятия.

Но это также означает, что высокочувствительные мамы легко уязвимы для эмоционального «заражения» от других людей. Часто нам попадаются «доброжелатели», всегда готовые объяснить, как надо воспитывать нашего ребенка. В немалой мере мы заражаемся эмоциями и от собственных детей. Приятно, когда это эмоции восторга, искреннего детского любопытства, радости! Но эмоции имеют много оттенков. Поэтому мы оказываемся открыты тревоге, страху, злости, досаде, возмущению или растерянности.

Высокочувствительным мамам не подходят «простые пошаговые инструкции» воспитания детей, которыми сегодня наполнен Интернет:

- просто не реагируйте на его манипуляции;
- просто уложите его спать и уйдите;
- просто не давайте ему сладкого;
- просто показывайте ему буквы два раза в день;
- просто любите его;
- просто наказывайте в нужный момент;
- просто не наказывайте...

Эти «просто» не учитывают эмоциональный контекст и потому не работают у высокочувствительных мам.

Когда мама не может ответить на вопрос, почему совет не работает, это вызывает прилив чувства вины, тревоги, стыда или даже аутоагрессии. У других работает, а у меня – нет. Я что – такая бестолковая? Ведь должно быть так, а не выходит. Порой это не значит, что совет нехорош, статья неверна, книга – пустая трата бумаги... Автор может быть прав в своих выводах и доводах. Но для вас, высокочувствительной мамы, важны нюансы. Важны ваша эмоциональная реакция, контекст ситуации и масса деталей, которые невозможно описать даже в самой лучшей и подробной книге или инструкции. Именно поэтому я, например, работаю исключительно в индивидуальном формате, который мы подбираем с каждой мамой, исходя из ее ситуации, ее особенностей и особенностей ее ребенка. Поэтому обязательно перерабатывайте любую информацию, приспособливайте ее к себе или работайте со специалистом, который будет готов принимать во внимание ваши индивидуальные особенности. И в первую очередь – вашу высокую чувствительность и эмоциональную реактивность.

4. Восприимчивость ко всем нюансам окружения

Для нас нет мелочей! Мы замечаем, ощущаем, учитываем, обдумываем большое количество деталей, полутонов, элементов ситуации. Мы их воспринимаем не только сенсорно. Среди высокочувствительных есть и люди со сниженным слухом или проблемами со зрением. Но для нас важна тщательность обработки информации, поступающей от органов чувств. Также, по исследованиям ученых, у высокочувствительных людей особенно активны зоны мозга, улавливающие нюансы смыслов.

Что это значит для высокочувствительной мамы? Вы быстро улавливаете изменения в состоянии вашего ребенка. Это прекрасно, когда дело касается здоровья. Так, например, я замечала в своем сыне микроизменения в манере поведения, в дыхании, в пластике движений, которые давали мне сигнал тревоги: что-то не так. И часто это помогало мне вовремя измерить температуру совершенно обычному, веселому и активному на вид ребенку, не повести его в садик или школу, уловив начало болезни. Порой он выглядел совершенно обычно, хотя при этом могла быть очень высокая температура, которая внешне никак не выражалась. Но мое «шестое чувство», как я называла это тогда, – это и была способность улавливать нюансы. Порой даже не осознавая их в полной мере, без возможности внятно описать, что именно я заметила. И это не раз выручало нас в сложных ситуациях.

Вместе с тем та же повышенная чувствительность к нюансам, деталям может мешать нам, вызывая слишком сильные чувства. Порой это увеличивает тревогу по поводу переживаемого ребенком опыта разочарования, расстройства. Именно это иной раз толкает нас на непоследовательность в своих решениях, разрешениях и запретах, вызывает желание спасти ребенка от его жизненного опыта или рождает мучительное чувство вины за его чувства.

Материнство – глобальная трансформация

Все будет иначе!

Я помню, как девочкой, наверное, лет в шесть, я задумывалась: а как это я стану мамой? Я представляла себе, что это будет за особенная жизнь, примеряла на себя эту роль, как мамино платье. Немножко страшно, но, с другой стороны, упоительно! Мне казалось, что я буду кормить малыша, а он будет улыбаться, обнимать меня и говорить: «Спасибо, мамочка!» И это наполняло меня таким энтузиазмом и восторгом! В тот момент я как-то не задумывалась о тех ситуациях, когда я сама протестовала против манной каши, или украдкой скармливала коту котлету, или ныла: «Опя-я-я-ять этот суп!»

Став постарше, я также грезилась о том, каким будет мое материнство. Я мечтала о возвышенной экзистенциальной связи с ребенком. Вот я иду по парку, шурша листьями, со мной рядом шагает мой малыш, заливаясь смехом от упавшего на лицо листочка, задавая глубокие вопросы, почему осень, и как устроен мир. А валяющиеся в лужах соседские малыши, визжащие при попытке их отловить и посадить в коляску, казались мне просто случайными инопланетянами в моей воображаемой Вселенной.

Вам знакомы подобные переживания? Возможно, у вас они имели какой-то другой эмоциональный оттенок. Возможно, вы не задумывались об этом всерьез и материнство просто однажды неожиданно, но безапелляционно вошло в вашу жизнь. В любом случае, так или иначе мы размышляем о себе в роли мамы. И какими бы ни были наши фантазии, практически все высокочувствительные женщины, с которыми я разговаривала на эту тему, отмечали, что в итоге все было не так, как им грезилось и представлялось. По крайней мере, в первый раз. И это главное, к чему в той или иной степени вы можете подготовиться: **ВСЕ БУДЕТ ИНАЧЕ!** Как? Мы не знаем, но реальность всегда сложнее, многограннее, восхитительнее и непредсказуемее, чем то, что мы себе представляем. Это будет **ЖИЗНЬ!** А жизнь не умещается ни в одну картинку, ни в один шаблон, даже самый лучший, самый правильный. Жизнь будет пульсировать всеми оттенками своих противоречий, радостей, разочарований, новых открытий. Мечтайте, рисуйте в голове свое представление о жизни с малышом, но постарайтесь остаться открытой к уникальному опыту, который в любом случае превзойдет все ваши ожидания! Все будет так, как будет. Поэтому не стоит делать свои ожидания жесткими, как часто навязывает нам современное общество, вгоняя в стресс множество мам, а уж высокочувствительных мам – особенно.

Марина – очаровательная высокочувствительная женщина, ей двадцать восемь лет, у нее шустренькая дочка четырех лет, мы сидим на скамейке в парке и болтаем «за жизнь». Я вижу, что Марина спокойна и явно получает удовольствие от прогулки, ее не напрягает, что дочка носится вокруг нас, залезая во все дупла старого парка, исследуя детскую площадку, выкапывая периодически что-то под старыми листьями. При этом глаза у Марины остаются внимательными, и она каждый раз очень своевременно, но расслабленно отзывается на посылы девочки к ней. Я помню наши встречи с Мариной два с половиной года назад. Тогда она выглядела очень уставшей, замотанной, подхватывалась на каждый звук дочки. Что изменилось? Этот вопрос я решила задать Марине, чтобы разобраться в наблюдениях. Она улыбается радостно, глубоко и с какой-то небольшой озорной ноткой:

О да! Мое материнство сильно поменялось за последнее время! Я помню, как, наконец забеременев, я чувствовала себя королевой на балу! Я получала много внимания! Все говорили о моем счастье, о радости, о том, как теперь все всегда будет прекрасно и здорово в моей жизни! И я помню, как я ходила таким большим божественным дирижаблем, разговаривала с малышом обо всем, чувствовала новые ощущения, была им рада! А потом родилась Аня.

Нас выписали из роддома. Прошла первая эйфория родственников и друзей, которая утомила меня, наверное, больше, чем сами роды. И вдруг я оказалась в какой-то другой реальности! Я ощущала постоянное давление: успокой ее, ты, наверное, ее не покормила! Ты понимаешь, как важно делать все правильно?! Мамочка, а что у вас ребенок так сидит?! Было трудно! Я пыталась спрашивать, говорить о своих чувствах, но часто видела только непонимание – ты же теперь мама, это вау! Но это не всегда, далеко не всегда ВАУ! Я чувствовала себя так, будто все ждут, что во время родов я вдруг стала совсем другим человеком! Знаешь, этаким супер-женщиной, которой в голову вставили чип со всеми знаниями, умениями! Женщиной, которая теперь должна быть вынослива, как рота солдат, не спать и не есть, быть при этом всегда лубочно-иконно улыбающейся, никогда не раздражаться и постоянно испытывать бесконечные тонны любви к ребенку! При этом чтобы окружающих ничто не беспокоило! Я читала книги, я слушала ночами, уложив дочку, разные вебинары. Почти везде говорилось о том, что я еще должна была сделать, а я уже ничего не могла делать! Я вздрагивала от любого шороха. Я просто кожей чувствовала, что окружающие все время смотрят на меня с осуждением. Девочка еще не пошла? А что она такая маленькая? Ой, какие пухлые щечки – наверное, искусственная, да? Мамочка, что же вы тут расселись грудью кормить, тут же дети! Я часто срывалась. А потом однажды, прорывав, наверное, с час, я поняла! Поняла, что никто из этих людей не знает, как нужно мне и моей дочке! Что я имею право просто быть мамой Мариной, какая есть. Иногда мы успеваем договориться. Иногда Анюта может расстраиваться, кричать, топтать. Но ни она, ни я не должны соответствовать бесконечным ожиданиям окружающих! Да и невозможно это! И ты знаешь, мне стало легче! Еще была долгая работа с собой, потому что стыд, вина, раздражение, возмущение и другие чувства еще долго захлестывали. Оказалось, их было так много! Оказалось, многие из них – «хвосты» моего детства! Но в итоге я наконец стала действительно чувствовать себя мамой! И мне хорошо и спокойно в этом состоянии!

Наше общество двойственно относится к материнству. С одной стороны, мать превозносятся, воспеваются; считается, что без материнства женщина не реализовала себя или оказалась даже какой-то ущербной. Это часто выливается в настоящий прессинг со стороны родных, знакомых, просто многих «доброжелателей», которые, мало задумываясь о чувствах женщины, постоянно задают вопросы, нарушающие границы личности и ее право быть просто собой, а не только воплощать ту или иную роль. Ты еще не вышла замуж? О чем ты думаешь?! Тебе пора рожать! Ты считаешь, всегда будешь молодой? Бедняжка, у тебя все еще нет детей? Как ты вообще живешь? Ты должна успеть родить!

С другой стороны, несмотря на подобный прессинг, как только ты становишься мамой, общество начинает требовать: мама становится всем «должна». Должна следить за детьми и обеспечивать покой окружающим. Должна быть такой-то и такой-то матерью. Должна справляться сама со всеми делами, со своими эмоциями, со всеми вопросами – ты же мать! У тебя такое счастье! При этом часто бытует представление, будто после родов ты раз – и, как с конвейера заготовка, готовая мать. Все умеешь, со всем справляешься, всегда улыбаешься, должна радоваться и быть счастливой. От женщины требуют совершенно невозможного – быть образцом, картинкой с рекламных плакатов, на которых дети всегда улыбаются, ведь матери всегда ухожены и счастливы, а вокруг царит сплошная идиллия.

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.