

ЛЮДМИЛА ПЕТРАНОВСКАЯ

ТАЙНАЯ ОПОРА: ПРИВЯЗАННОСТЬ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Почему он
не хочет
в школу?

Почему подросток
грубит?

Можно ли его
избаловать?

Как пережить
капризы
трехлетки?



Людмила Владимировна Петрановская

Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка

Серия «Ближкие люди»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8742586

*Тайная опора: привязанность в жизни ребенка / Людмила
Петрановская; худ. Андрей Селиванов: АСТ; Москва; 2015*

ISBN 978-5-17-084861-4

Аннотация

Людмила Петрановская – автор серии книг для детей «Что делать, если...», известный психолог-педагог, руководитель вебинаров на тему взаимоотношений в семье и лауреат премии Президента РФ представляет продолжение серии «БЛИЗКИЕ ЛЮДИ: психология отношений». Книга будет полезна не только молодым мамам, но и тем, кто хочет переосмыслить отношения со своим возможно уже повзрослевшим ребенком.

Содержание

Введение	4
Глава 1	13
Глава 2	67
Конец ознакомительного фрагмента.	70

Людмила Владимировна Петрановская Тайная опора: привязанность в жизни ребенка

*Любили тебя без особых причин
За то, что ты дочь,
За то, что ты сын,
За то, что малыш,
За то, что растешь,
За то, что на папу и маму похож.
И эта любовь до конца твоих дней
Останется тайной опорой твоей.*

В. Берестов

Введение

Вся эволюция жизни – это эволюция родительской заботы о потомстве. Самые примитивные живые существа появляются на свет уже неотличимыми от «родителей», им ничего от своих предков не надо. Чуть более сложных роди-

тели только помещают в благоприятную среду, а там уж сами. Еще более сложным – стараются оставить пропитание на первое время. Так поступают некоторые насекомые. Отдельные виды рыб своих мальков уже охраняют. Многие рептилии защищают кладки яиц и присматривают за вылупившимися детенышами. А вот птицы уже обязательно высиживают, кормят и учат птенцов, совершая иногда чудеса самопожертвования ради потомства. Детеныши млекопитающих не выживают без заботы взрослых, и детство их длиннее, чем у птенцов. Родители зверенышей их не только кормят, охраняют и учат – они с ними играют, ласкают, утешают, разрешают конфликты между братьями и сестрами, готовят к общению в стае.

Если смотреть с этой точки зрения, человек и в самом деле – венец творения. Потому что самые беспомощные детеныши и самое долгое детство на планете – четверть жизни – у нас. Прежде чем ребенок сможет обходиться без взрослых, проходят годы. Более того, с ходом истории период зависимости постоянно удлиняется, когда-то детство в двенадцать точно заканчивалось, а сейчас и в двадцать два – не всегда.

Получается, чтобы выросло существо, которое не просто реализует записанные в генах программы, как миллиарды его предков миллионы лет да него, вроде тараканов каких-нибудь, а строит свою жизнь, думает об устройстве мироздания, задается вечными вопросами бытия, имеет ценности, дерзает, верит, любит, – одним словом, существо разум-

ное и свободное, необходим довольно долгий период полной беспомощности и зависимости. Каким-то чудесным образом именно зависимость переплавляется в свободу, именно полная изначальная неприспособленность к миру – в способность этот мир творчески изменять.

Каждый, кто родился человеком и вырос, так или иначе прошел этот путь. Каждый, кто растит детей, идет по нему. В этой книге мы пройдем его, шаг за шагом, от рождения до взрослости, и попробуем понять: как это работает?

Я сразу хочу сказать: книжка эта не строго научная. Мне хотелось бы иметь параллельно еще одну жизнь, чтобы посвятить ее исследованиям, и каждое утверждение проверить. Но второй жизни у меня нет, а в этой я выбрала быть практиком. Так что я, на свой страх и риск, просто рассказываю, как я это вижу, чувствую, понимаю. С примерами из своей жизни, из рассказов клиентов и читателей моего блога, из наблюдений на улице и на детских площадках.

Конечно, самая суть, теория привязанности – теория вполне научная, по ней есть множество интереснейших исследований и публикаций, на какие-то из них я буду ссылаться по ходу рассказа. Но я вполне отдаю себе отчет, что не все утверждения этой теории и уж тем более не все утверждения в этой книге полностью научно подтверждены, а какие-то вообще сложно проверить. Теория привязанности еще не является мейнстримом психологической науки, исследований и книг, посвященных именно ей, пока меньше, чем хотелось

бы. В России теория привязанности просто малоизвестна. И это очень жаль, потому что я не знаю на данный момент подхода к изучению человека, изучению детства, подхода к воспитанию и психотерапии более глубокого, точного и эффективного в практической работе. Немало проблем, отравляющих жизнь множества людей, можно было бы просто не создавать, если знать, как устроены отношения ребенка с родителями. И многие уже созданные и даже привычные, можно было бы вполне успешно и надежно решить. Я уверена, когда-нибудь это будет осознано, феномен привязанности будет изучен по настоящему глубоко, и нам откроется много нового и важного, что изменит жизнь людей к лучшему.

Но мои клиенты и читатели растят детей прямо сегодня, и они не могут ждать. Поэтому я прямо сегодня делюсь с вами тем, чем могу, не выдавая написанное за истину в последней инстанции. Читайте, наблюдайте, прислушивайтесь к себе, сомневайтесь и проверяйте. Если в вашей жизни, в ваших отношениях с ребенком что-то идет иначе, не надо сразу пугаться и искать, где вы ошибаетесь. В тексте книги невозможно описать все возможные варианты и ситуации, и реальная жизнь всегда сложнее самой проработанной теории. Если с вашим ребенком что-то происходит позже или раньше, чем написано, если с ним это происходит иначе или даже с точностью до наоборот – просто подумайте, почему так может быть. У ребенка может быть свой темп развития или особенности характера, у вас в жизни могут быть сей-

час или какое-то время назад особые обстоятельства, наконец, я просто могу ошибаться. Всегда доверяйте себе больше, чем любой книге, и эта – не исключение. Вы – родитель своего ребенка, вы его любите, знаете, понимаете, чувствуете, как никто, даже если временами вам кажется, что совсем не понимаете. Мнение специалиста – важная информация к размышлению, это способ увидеть свою ситуацию как бы со стороны, возможность увидеть проблемы в более широком контексте культуры, традиции и даже эволюции нашего вида. Но решать, что делать прямо сейчас с вашим собственным малышом, который плачет, дерется или испуган – только вам, и если ваша интуиция, движимая любовью и заботой, говорит не то, что книга – слушайте интуицию.

В книге мы пройдем вместе с ребенком и его родителями через все детство: от рождения до взрослости. Мы построим «дорожную карту» взросления и рассмотрим роль привязанности в этом процессе. Конечно, развитие ребенка многопланово, меняются и развиваются его тело, его интеллект и способности, но мы сосредоточимся только на одной линии: его отношениях со «своими» взрослыми, тем, как они, с одной стороны, зависят от развития всего остального, с другой – влияют на это развитие. Каждая глава книжки – это очередной этап детства. Каждый этап – это новые задачи возраста, новые потребности ребенка, новые возможности, но и новые риски, если потребности не будут удовлетворены. Мы постараемся понять логику: как зависимость и беспомощ-

ность превращаются в зрелость, как наши любовь и забота год за годом формируют в ребенке тайную опору, на которой, как на стержне, держится его личность.

Наш путь по дорожной карте будет сопровождаться примерами и наблюдениями из жизни, а иногда из литературы или кино. Будет здорово, если каждый раз вы будете ненадолго отрываться от книги и вспоминать похожие – или непохожие – ситуации, в которых вы были сами или которые наблюдали, и попробовали проанализировать их с точки зрения прочитанного. А может быть, захочется что-то перечитать или пересмотреть под новым углом зрения.

Иногда мы будем как бы подниматься над нашей тропой для небольших теоретических экскурсов, чтобы понять, как же это устроено. Если тема покажется вам особенно интересной, имеет смысл найти и прочитать книги, на которые я даю ссылки. Обещаю не перегружать повествование терминами и упоминать только самые, на мой взгляд, ключевые для нашей темы.

По мере движения по маршруту мы будем время от времени делать практические выводы: как же вести себя взрослым, что делать и чего не делать, чтобы ребенок развивался в соответствии с замыслом природы, был наполнен привязанностью и успешно превращал ее в самостоятельность. И чтобы вам с ним было легче и радостней, и родительство было для вас требующим самоотдачи счастьем, а не каторгой или вечно сдаваемым невесть кому экзаменом со стра-



По замыслу, книжка, которую вы держите в руках, будет первой частью серии «Близкие люди», посвященной разным аспектам привязанности. В этой, в первой, мы пройдем от начала и до конца «хорошее» детство, детство без особых проблем и катаклизмов, и постараемся понять, что дает человеку опыт привязанности, как отношения со своими взрослыми помогают создать стержень личности, во многом определяя всю дальнейшую жизнь. Отсюда и название: «Тайная опора». Понимая логику развития своих отношений с ребенком, вы сможете сделать их лучше, а как мы увидим, именно хорошие отношения, глубокая и надежная привязанность лежат в основе и хорошего поведения, и успешного раскрытия потенциала ребенка. Не «развивающие методики», а отношения с родителями дают детям лучший старт в жизни – и мы вместе убедимся в этом, шаг за шагом следуя по детству.

Вторая книжка «Дети, раненные в душу» будет более грустной – в ней речь пойдет о том, что бывает, если удар судьбы или тяжелые обстоятельства нарушили благополучный, задуманный природой маршрут. Мы поговорим о травмах привязанности и расстройствах привязанности. Тема эта мне очень близка, потому что я много лет работаю с прием-

ными родителями, родителями детей, раненных в душу. Однако от травм привязанности не застрахован никто, и самая благополучная в социальном смысле семья переживает потери, разлуки, разводы, болезни, резкие перемены и прочие обстоятельства, очень чувствительные для ребенка. Родители тоже не всегда умеют оказывать заботу: они могут ребенка не понимать или обижать, даже если любят. Мы будем говорить о том, что происходит с детьми в таких ситуациях и как им можно помочь. Эта книга будет очень тесно связана с первой, поэтому в ней я буду часто отсылать сюда, а здесь – к ней.

Третья книжка – так уж получилось – уже вышла в свет, она называется «Если с ребенком трудно». Она практическая, посвящена всем тем ситуациям, когда мы не знаем, как быть, что делать, когда контакт с ребенком потерян, когда мы запутались в собственных воспитательных установках и методах. В ней предлагается разобраться в происходящем именно с точки зрения теории привязанности, поэтому какие-то моменты перекликаются с тем, о чем пойдет речь здесь. Многие родители ее уже прочли и уверяют, что оно работает. Да, оно работает. Если вам срочно нужна помощь, если вам с ребенком стало трудно, можно начать с нее, самая суть теории привязанности там кратко изложена.

И, наконец, четвертая книжка – она будет дополнительная и параллельна к третьей, и называться, соответственно, «Если быть родителем трудно». К ней я пока даже не приступаю.

ла, но очень хочу, потому что после многих лет работы с родителями я хорошо знаю, как им бывает тяжело. Как накрывают собственные травмы привязанности, как сложно бывает выдерживать прессинг общества и собственной семьи, защищая своего ребенка и его право расти в привязанности, какие героические, беспримерные усилия по изменению себя родители совершают ради детей. Чем больше я работаю, тем больше люблю и уважаю родителей, таких разных, и таких самоотверженных в своей любви к детям. И очень хотелось бы написать книжку только для них, про то, как можно стать для своих детей лучшим родителем, чем были твои собственные.

Возможно, со временем в серии появятся и еще какие-то книги, но вот эти четыре я для себя считаю must done и очень постараюсь их написать в обозримом будущем. И если вы готовы совершить это путешествие по детству по тропе привязанности, то начнем.

Глава 1

От рождения до года.

Приглашение в жизнь

А начинается у всех одинаково.

Двое, которые связаны так тесно, как только можно, но при этом совсем не знают друг друга, даже не видели в лицо. Девять месяцев полного слияния: общая кровь, общий воздух, общие переживания. Девять месяцев накопления и роста, причудливых изменений и тонких взаимных подстроек – и несколько тяжелых часов на переход из мира в мир, на то, чтобы покинуть теплую вселенную материнского тела и отделиться.

Наконец они смотрят друг другу в глаза. Взгляд матери затуманен слезами, от усталости, от умиления, от облегчения, от жалости. А взгляд новорожденного (если он родился без проблем, не измучен родами и не накачан лекарствами) – серьезен, ясен и сосредоточен. Полная собранность.

В эти минуты и часы он смотрит в лицо самой судьбы. Запечатлевает в глубинах памяти главное лицо в своей жизни, лицо человека, который станет демиургом его мира, который будет в этом мире разгонять тучи или устраивать жестокие потопа, дарить блаженство или изгонять из рая, заселять мир монстрами или ангелами, казнить или миловать,

давать или отнимать, а скорее всего – и то, и другое попеременно. Есть с чего быть серьезным.

Так начинается история длиною в жизнь, история связи, которая соединит ребенка и мать почти так же прочно, как соединяла пуповина. Держась за эту связь, он выйдет в мир, как выходит в открытый космос космонавт, соединенный с кораблем. В отличие от пуповины, связь эта не материальна, она соткана из психических актов: из чувств, из решений, из поступков, из улыбок и взглядов, из мечтаний и самопожертвования, она общая для всех людей и уникальна для каждого родителя и каждого ребенка. Она идет не от живота к животу, а от сердца к сердцу (на самом деле, конечно, от мозга к мозгу, но так звучит красивее).

Привязанность. Чудо не меньшее, чем сама беременность. И не меньшее, чем сама жизнь.

Вопрос жизни и смерти

Человеческий детеныш рождается очень маленьким и незрелым. Так эволюция решила сложную задачу стоящую перед ней: совместить прямохождение (а значит, узкий таз) матери, и развитый мозг (а значит, объемный череп) ребенка. Надо было как-то выкручиваться. Поэтому в лице нашего вида была использована обновленная и улучшенная технология, изобретенная для сумчатых. Огромная кенгуру рождает крохотного, с креветку размером, детеныша, который

пока не способен находиться отдельно от матери. И потом еще некоторое время донашивает его в сумке. Если он не попадет сразу же в сумку матери – очень быстро погибнет от голода и холода.

Также и дети. Каждый младенец, приходящий в мир, на глубоком, инстинктивном уровне знает правила игры. Они просты и суровы.

Правило первое. Сам по себе ты не жилец. Если будет взрослый, который будет считать тебя своим, который станет о тебе заботиться, кормить, согревать и защищать тебя – будешь жить, расти и развиваться. Не найдется такого – значит, в этой жизни для тебя места нет, прости, попытка не удалась.

Потребность ребенка в заботе взрослого – потребность жизненно важная, витальная. Это не про «хорошо бы», не про «без мамы одиноко и грустно», это – про жизнь или смерть. Программа привязанности, обеспечивающая эту заботу – и есть наша «сумка», предназначенная для того, чтобы ребенка доносить, своеобразная внешняя утроба, переходный шлюз между рождением и выходом в мир. Она заложена в тех глубоких участках мозга, которые ничего не знают про молочные смеси, кюезы или дома ребенка. Там, в очень мало изученных глубинах психики новорожденного, именно это высечено на скрижалях: стань чьим-то – или умри. Третьего не дано.

Это первое и очень важное свойство привязанности, которое многое объясняет в поведении детей. **Привязанность**

– витальная потребность, уровень значимости – максимальный. Без нее не живут.

С этим обстоятельством связано *правило второе*. Если вдруг взрослого рядом не оказывается, или он не торопится заботиться и защищать, ты, малыш, сразу не сдавайся. Ты же не просто капризничаешь, ты за жизнь борешься, тут деликатность неуместна. Не приходит – зови громче. Не хочет – заставь. Забыл – напомни. Не уверен в нем – лишний раз перепроверь, по-прежнему ли он – твой взрослый и считает ли тебя своим. Тут важна бдительность. Ставка высока. Борись!

И это вторая важная вещь, которую стоит запомнить: **если ребенок не уверен в своем взрослом, в его привязанности, он будет добиваться подтверждений связи, стремиться ее сохранить и укрепить любой ценой. Любой.** Потому что, на кону – его жизнь.

Вот поэтому, едва родившись, младенец сразу принимается за дело. Нужно найти своего взрослого и вовлечь его в привязанность. Привязать к себе, да покрепче. У него для этого есть все необходимое, природа его оснастила как Джеймса Бонда для особо сложной миссии.

Без зубов, но вооружен

Крик – это, конечно, главное оружие новорожденного. А что он еще может? Пока даже собственные руки-ноги его не слушаются. Поэтому, чтобы привлечь внимание взрослого,

он кричит. Нет, не просто кричит, а КРИЧИТ. Вопит. Орет.

Объективно плач новорожденного – звук не такой уж громкий и резкий. Особенно для жителя большого города, который постоянно живет в шуме – ну чем таким может поразить его крохотный человечек по сравнению с дрелью соседа, грохотом метро, ревом взлетающих самолетов, треском мотоцикла, музыкой, грохочущей отовсюду? Однако от любого из этих звуков, хоть и неприятных, мы можем как-то абстрагироваться. Научиться не слышать, не замечать и даже спать под них. Говорят, во время войн люди и под канонаду засыпали. А от плача младенца абстрагироваться мы не можем. Он проникает «в самую печень», он «мертвого поднимет», он попадает в какой-то такой диапазон частот, который пробуждает в нас инстинкт заботящегося взрослого и голос этого инстинкта неумолим. Неважно, что ты устал и хочешь спать, или болен, неважно, что ты занят чем-то другим, неважно, хочешь ли, можешь ли, – быстро, прямо сейчас, все бросил, встал и пошел к ребенку. Это действует, даже если плачет чужой ребенок: мы оглядываемся, беспокоимся, а уж если наш, мы готовы на что угодно, лишь бы это прекратилось: кормить, согреть, мыть, качать – все, что нужно, чтобы младенец был жив и здоров.

Бывает, что инстинкт заботы поврежден, временно (например, под воздействием изменяющих психику веществ: алкоголя, наркотиков) или устойчиво (из-за психического расстройства, собственного крайне травматичного опыта,

органического поражения мозга). Тогда крик младенца либо не может пробиться сквозь дурман, остается без внимания, либо вызывает патологическую, не предусмотренную природой реакцию: ярость или отчаяние. Так происходят трагические случаи из криминальной хроники, когда орущего ребенка бьют об стену или в окно выбрасывается мать в состоянии послеродовой депрессии.

Однако попытки сломать инстинкт, вместо того, чтобы его слушаться, имели место и во вполне респектабельном обществе, например, в начале XX века в поездах весьма развитых и благополучных стран пытались установить звукоизолирующие боксы для младенцев. Это были такие закрытые ящики с толстыми стенками и дырочками для воздуха, куда родителям предлагалось укладывать плачущих детей, чтобы они не мешали отдыху других пассажиров. От идеи быстро отказались – все же пожалели детей, хотя и в наши дни то и дело вспыхивают бурные гневные дискуссии на тему «избавьте нас от этого звука, перевозите детей как-то отдельно или сидите с ними дома».

Впрочем, не все же кнутом, есть в распоряжении ребенка и пряники.

Обычно на втором месяце жизни в один прекрасный момент ребенок делает это. То, от чего родители теряют всякое самообладание, начинают возбужденно звать друг друга, бегать по квартире в поисках фотоаппарата, звонят родным и рассказывают друзьям, что их ребенок сегодня в самый пер-

вый раз – улыбнулся.

Казалось бы, что такого? Крошечное существо слегка растянуло свой беззубый ротик. А еще немного позже научилось добавлять к этой гримаске негромкий звук – смеяться. Однако у взрослых улыбка младенца вызывает состояние эйфории, ни с чем не сравнимого блаженства и счастья. Это такое удовольствие, что с этого момента взрослые готовы в лепешку расшибиться, чтобы он сделал так еще раз. И еще. И еще. Мы опять готовы носить, качать, подпрыгивать, целовать, размахивать погремушкой, петь, кукарекать и фыркать, заставлять кошку работать зоопарком, а дедушку шелестеть газетой, – да все, что угодно, лишь бы он смеялся почаще. Лишь бы снова испытать этот ни с чем не сравнимый кайф.

Догадываетесь, на что похоже? Природа позаботилась о том, чтобы мы сели на этот крючок. Ребенок получит все, что ему нужно для роста и развития, вознаграждая родителей за труды мгновениями неземного блаженства. Это тоже работают инстинктивные программы заботы о потомстве. Как секс сделан приятным, чтобы мы не ленились плодиться и размножаться, уход за младенцем тоже сопровождается вознаграждением в виде выброса гормонов удовольствия в кровь.

На самом деле ребенок может даже ничего не делать особенного, все равно он вовлекает нас в привязанность – просто своим видом. Большая голова, пухлое личико, носик пуговкой, большие глаза, короткие руки и ноги, – все это обращено к инстинкту заботы. А как он сладко пахнет...

Известно, что при случайном попадании в поле зрения фигуры с младенческими пропорциями, мы задерживаем на ней взгляд чуть дольше, чем на любой другой. Инстинкт требует посмотреть внимательней и убедиться, что с ребенком все в порядке. Кроме того, фигуры с младенческими пропорциями всегда вызывают невольную симпатию, мы запрограммированы на то, чтобы они нравились. Это свойство психики активно используется в рекламе и создании картинок-брендов, вспомнить хоть Микки-Мауса или Олимпийского Мишку.

Той же цели – удержать контакт со взрослым – служат рефлексы, доставшиеся людям от далеких предков-приматов. Новорожденный цепко хватается за палец или за волосы взрослого, а если его слишком резко опустить и положить, вскидывает ручками и ножками, как бы стараясь охватить лапу взрослого. Нашим предкам это помогало не потерять детеныша, если приходилось быстро убегать от хищника в густых зарослях или по веткам деревьев.

Только родившийся ребенок уже может узнать свою мать по звуку голоса, запаху и вкусу молока, а сразу после родов, если нормально себя чувствует, пристально смотрит матери в лицо, запечатлевая его в глубине памяти – это инстинктивная программа *импринтинга* (запечатлевания), существующая у млекопитающих и птиц.

Импринтинг животных – простая и потому очень негибкая программа привязанности. Например, австрийский исследователь Конрад Лоренц описывал случай, когда вылупившиеся из яиц гусята увидели в первые минуты своей жизни не маму-гусыню, а его ботинки. После этого они считали мамой ботинки и ходили за ними повсюду. Человеческий инстинкт устроен намного сложнее, иначе с момента появления родильных домов все дети считали бы родителями только врачей в белых халатах, а своих родителей игнорировали. К счастью, это не так, и дети, по тем или иным причинам, не получившие опыт послеродового импринтинга, все равно потом любят тех взрослых, которые о них заботятся.

Не менее важен в первые часы после рождения тактильный контакт младенца с матерью, причем не только для него, но и для нее. Ведь тело и психика матери тоже заточены природой на то, чтобы заботиться о ребенке. Ее грудь наполняется молоком, и если не приложить к ней ребенка, набухает и болит. Ее растянутая и кровоточащая после родов матка сокращается и быстрее заживает в ответ на сосание младенца. Матери нужно слышать дыхание ребенка, чувствовать его кожей, нюхать, целовать, это доставляет удовольствие и приносит успокоение. Если ребенка отделяют от матери, ей беспокойно, она не находит себе места, ее мучают тревожные фантазии о том, что с ним что-то случится, что его украдут, подменят, что он заболит, умрет. Она хочет быть с ним,

все ее мысли и чувства – о ребенке, она достаточно легко просыпается на его зов, даже если утомлена родами.

Есть даже гипотеза¹, что такое тяжелое расстройство психики, как послеродовая депрессия, связано с практикой отделения новорожденного от матери после родов «ради отдыха» женщины или для медицинской помощи ребенку. Если мать лишена возможности держать ребенка у груди, смотреть на него, вдыхать его запах, глубинные, инстинктивные слои ее психики трактуют это как гибель малыша. Ты родила, но его нет – значит, ребенок умер. Ведь никакие «отдельные палаты для новорожденных» в древнюю программу не вписаны. И начинается переживание потери ребенка, горевание, тоже очень глубокая древняя программа, которая есть у многих млекопитающих, например, мы можем наблюдать ее у кошек и собак, потерявших потомство. Сначала мать страдает от мучительной тревоги, мечется, не находит себе места. Потом погружается в депрессию и отчаяние, прерывающееся вспышками гнева.

Однако ребенок-то жив, они возвращаются домой, за ним надо ухаживать, окружающие ждут от женщины счаст-

¹ Это лишь одна из возможных причин. Послеродовая депрессия иногда развивается и у женщин, которые имели контакт с ребенком после родов, и ее чаще всего не бывает, даже если контакта не было. Однако в ряде случаев, видимо, механизм именно таков. Подробнее о послеродовой депрессии, ее возможных последствиях и о том, как помочь матери и малышу, пойдет речь в книге «Дети, раненные в душу».

ливого и заботливого материнства. Но для глубинных слов ее психики ребенок – умер. Его нет. А это какой-то другой, чужой, наверное. И почему она должна о нем заботиться? Ребенок не радуется, он не нравится, не вызывает умиления, его беспомощность и требовательность раздражают вплоть до ярости. Семья и окружающие обычно не понимают, что происходит, да и сама женщина не решается признаться, что не любит ребенка, которого ждала и хотела. В самых тяжелых случаях страдания бывают столь невыносимы, или страх перед собственной яростью к ребенку так пугает, что мать может даже совершить попытку самоубийства.

Если материнский инстинкт в порядке, мама готова и хочет принадлежать ребенку, стать для него своим взрослым, взять на себя ответственность за новую жизнь. Это странное чувство – она не принадлежит себе, она несвободна, привязана всеми чувствами к этому пищащему комочку – и она счастлива. Если ребенок первый, это новое состояние может быть ошеломляющим.

Я хорошо помню тот день, когда родился мой сын. Это был еще старый советский роддом, детей уносили куда-то и не приносили потом целые сутки («у вас отрицательный резус, ребенку вредно»). Я увидела его после рождения всего на пять минут. Он был маленький, сердитый, и какой-то

весь бедненький.

Позже, среди ночи, я вынырнула из неглубоко сна, и тут случилось это. Центр мира вышел из меня, откуда-то из района солнечного сплетения и медленно поплыл из палаты, по больничному коридору – туда, где, предположительно, лежали дети. Где был мой. Это странное такое чувство, когда центр мира, точка отсчета системы координат от тебя уплывает. Ни хорошо, ни плохо, а просто неизбежно, и ты понимаешь, что больше никогда не будет, как прежде.

Итак, с первых же минут жизни ребенка между ним и матерью начинают стремительно завязываться нити будущих отношений. Каждое кормление, каждый взгляд, каждое касание, каждый вдох неповторимого запаха – это тонкая, но прочная нить, соединяющая их навсегда, растающая в их души. Нитей становится все больше, они сплетаются, накладываются друг на друга и вот уже мать и ребенок соединены новой, не материальной, а психологической пуповиной, по которой теперь будут идти от матери к ребенку защита и забота, а от него к ней – доверие и безоглядная любовь. Вот это и есть **привязанность – психологическая пуповина, глубокая эмоциональная связь между родителем и ребенком.**

Как-то на детской площадке наблюдала сцену: малыши лет двух с половиной начал испуганно оглядываться – маму

потерял из виду, отошла куда-то, уже и палец в рот пошел, и губы задрожали, сейчас заревет. И тут девочка чуть по-старше обернулась к стоящим вокруг взрослым и требовательно так спросила, даже ногой притопнув: «Где от этого мальчика мама?!»

Так дети видят устройство мира. Каждому ребенку полагается его собственная мама, вместе они – одно целое, комплект.

Но мы все о маме. А как же папа? И другие члены семьи? Примерно так же. Их с ребенком взаимозависимость меньше обусловлена физиологически, но принцип тот же: каждый акт защиты и заботы со стороны взрослого завязывает ниточку, каждый раз, когда ребенок просит помощи и получает ее, каждый раз, когда ему отвечают взглядом на взгляд, улыбкой на улыбку, объятием на протянутые ручки – завязывается нить. И с папой, и с бабушкой-дедушкой, и с сестрами-братьями. И с приемными родителями, если так случилось, что ребенок остался без матери.

Формирование привязанности не только к матери, но и к другим заботящимся взрослым – это стратегия природы, обеспечивающая выживание младенца. Мы рожаем редко и тяжело, вынашиваем обычно по одному плоду. Цена ребенка для нашего вида очень высока, поэтому на заботу ориентированы не только женщины фертильного возраста, но и мужчины, и чуть подросшие дети, и старики. На них тоже неот-

разимо действуют и крик, и улыбка, и внешний вид младенца, и они также прочно привязываются к малышу, обеспечивая ему защиту и заботу всей семьи.

Стадия донашивания – шлюз между мирами

В большинстве культур, в самых разных странах мира, новорожденный пока не считается полностью пришедшим в мир. Часто ему не дают имени в первые месяц-два, не показывают посторонним, не выносят из дома.

В некоторых традициях даже запрещено говорить о том, что родился ребенок, и все делают вид, что ничего такого не произошло, поздравлять родителей начинают только после сорокового, а то и сотого дня. Чтобы злые духи не прознали и не причинили вреда.

Основания для опасений у наших предков, конечно, были, детская смертность всегда была высокой. Злые духи и опасные инфекции не дремали. Но к суевериям и страхам все не сводится. Новорожденные действительно выглядят как бы «не от мира сего». Они кажутся глубоко погруженными в себя, или витающими в каких-то дальних сферах, большую часть дня спят, окружающим не интересуются, понять их тоже непросто: плачет – чего хочет, что не так? Если честно, новорожденный больше похож на что-то не вполне одушевленное под названием «плод», а не на ребенка. Он еще не вполне здесь, он еще не пришел в наш мир по-настоящему.

Помните, в детстве, а иногда и взрослые такое переживают, пробуждение в каком-то новом месте, в поезде, в гостях, в новом доме? Вы слышите голос: «Вставай, пора», и вроде ты уже проснулся, но еще не совсем, ты еще больше там, чем здесь, еще длится сон и не сразу понимаешь, что это вокруг, где ты и кто ты, тело не сразу слушается, и нужно какое-то время полежать, побыть между мирами, чтобы «прийти в себя». Хорошо, если будят неспешно и ласково, если мама погладит сначала, на ручках подержит. Если оладушками пахнет. Если солнце из-за занавески светит. Тогда можно постепенно впускать в себя мир, свет, звуки, запах. Тихонько перейти по мостику из любви и заботы отсюда – сюда, чуть-чуть повалиться, пощуриться и войти в день и мир спокойным и полностью присутствующим.

А если из такого сна выдергивают резко, и приходится сразу вскакивать и действовать? Потому что «нечего разлеживаться», или «проспали, опоздали», или случилось что-то? И мир вокруг темный, холодный, ничего радостного не сулящий. У взрослых такое очень часто в жизни, у некоторых каждый день. После такого пробуждения еще долго остаются проблемы с координацией, вниманием, словно какая-то часть сознания не вернулась, где-то застряла, и нам бывает нужен допинг в виде кофе или холодного умывания, чтобы полностью очнуться. Каждое такое пробуждение – стресс для организма, если это происходит изредка – ничего, переживем, если постоянно – стресс отразится на

здоровье. Все программы тонкой настройки и переналадки работы внутренних органов, которые действовали во сне, в условиях отключения от внешнего мира, не будут корректно завершены, они будут грубо, принудительно прерваны, а такое даже обычному компьютеру бесполезно, что уж говорить о таком сложном устройстве, как человеческий организм.

Состояние новорожденного очень похоже на зависание между мирами при пробуждении, только он полностью просыпается к жизни дольше, примерно два-три месяца. Иногда этот период называют четвертым триместром беременности, настолько ребенок еще не выглядит полностью присутствующим здесь. Задача взрослых – обеспечить ему плавный и полный переход, без стресса и мучительного состояния «подняли, а разбудить забыли».

Ребенок словно медлит на пороге, и его нужно пригласить в жизнь, встретить запахами еды, теплом, лаской, заботой и покоем. Его пока не нужно ни развивать, ни воспитывать, ни «приучать» к чему бы то ни было. Его нужно просто донести, доносить. В буквальном смысле слова. Поэтому беременность – вынашивание – сменяется *донашиванием*, а роль пуповины постепенно начинает брать на себя психологическая пуповина – привязанность. В этот период ребенок почти не изменил своего положения по сравнению с беременностью, он все там же, тесно слит с матерью, только переместился по внешнюю стенку живота. И там ему надо побыть

еще какое-то время.



Вынашивание

Рождение

A black arrow pointing from the pregnant woman on the left towards the woman holding the baby on the right.

Донашивание

Здесь и далее на схемах мы рисуем маму, но имеем в виду любого значимого для ребенка взрослого: маму, папу, бабушку, дедушку и даже старшего брата или сестру.

Сегодня баталии на тему «не приучать к рукам» уже воспринимаются как анахронизм. А вот нашим родителям (и нам вместе с ними) досталось по полной программе. Не знаю, описаны ли в художественной литературе страдания молодой матери, которая стоит за дверью детской и слушает разрывающий сердце крик своего ребенка, но не подходит и не берет его из кроватки, потому что «нельзя приучать к рукам», потому что «он маленький манипулятор», потому что «потом на голову сядет». Молодая женщина готова биться головой об эту дверь, вся ее инстинктивная природа требует немедленно схватить детеныша, прижать к себе, укачать, утешить, все внутри нее кричит, что ребенок не должен так плакать, это неправильно, ненормально, это не может быть хорошо, но в книжке написано, что «крик развивает легкие», строгий участковый педиатр рассказал, что от ношения на руках «у него искривится спина», ее собственная мама, когда-то вынужденная отдать дочь в ясли через две недели после рождения и вернуться на работу, твердит: «не балуй, потом сама пожалеешь», а муж, хотя и сам нервничает, старается приводить аргументы: «ты же его покормила и переодела, он здоров, с ним все хорошо, покричит и успокоится, не переживай». Целые поколения матерей прошли через это.

Тут, пожалуй, подошел бы жанр трагедии. В ней обычно действуют и страдают хорошие люди, которые мучают и даже убивают друг друга не потому, что злодеи, а потому, что оказались втянуты в колесо Рока. В роли Рока – сложный сплав научных ошибок, трагической истории поколений, экономических процессов, призвавших женщин на производство, модных советов гуру от воспитания, ставших маркетинговыми брендами, и еще много каких могучих сил, которые сейчас прокатываются по этой женщине – и по ее младенцу.

Им потом расхлебывать последствия. Чувство вины и несостоятельности, которое прочно укоренится в ее душе и обернется или гиперопекой и тревожностью, или защитной привычкой отстраняться от боли ребенка: «сам разберись, не маленький», «не драматизируй, это пустяки».

Отчаяние, которое накроет его, когда он так и не докричится и заснет в изнеможении. Раз накроет, два, десять, а потом это отчаяние обживется внутри, да и останется с ним навсегда, накрывая в моменты жизненных трудностей невесть откуда взявшимся иррациональным убеждением, что «все бесполезно, никто не поможет, я обречен».

Нашим предкам довольно странной показалась бы идея положить ребенка одного в нечто вроде деревянной клетки и уйти. Как можно оставить такого беспомощного детеныша в одиночестве? Да, мы живем не в пещере и даже не в избе, младенца из прекрасной детской, в которой все подобрано по стилю и цвету, не утащит в лес дикий зверь и не загрызут

крысы. Но он-то этого не знает! Его инстинкт, за сотни тысяч лет выращенный эволюцией ради его безопасности, говорит одно: либо ты рядом со своим взрослым, либо пиши пропало. Инстинкт матери, который теми же сотнями тысяч лет подогнан к инстинкту ребенка, как две сложнейшие детали одного механизма, твердит то же самое: не оставляй его, не позволяй ему долго кричать, это опасно для него и для тебя. Саблезубый тигр придет на крик и скушает вас обоих. Крик ребенка вызывает у взрослого непереносимый стресс, и вот этот-то стресс, цель которого – заставить действовать, срочно что-то предпринять, чтобы крик прекратился – наша культура заставляет оттормаживать, гасить в себе усилием воли.

Ужасно грустно это все, ужасно всех жаль. И хорошо, что эти выморочные представления о том, что ребенка можно «избаловать», «испортить», просто давая ему необходимое, сегодня уходят в прошлое. Хочется надеяться, что даже в годы самых строгих запретов в большинстве случаев природа брала свое, и молодые мамы потихоньку их нарушали, и прижимали к себе детей, и кормили «не по часам», и целовали, несмотря на «риск занести инфекцию».

Когда появился на свет мой сын, мало кто слышал о слингах, а верхом прогрессивности в доступной литературе по воспитанию детей была знаменитая книга Бенджамина Спока, где среди прочего, часто вполне разумного, было вот

это самое «покричит и привыкнет». Так вышло, что через три недели после родов я осталась с ребенком дома одна: у мамы кончился отпуск и она уехала, а муж угодил в больницу. Была самая середина зимы, темно и холодно.

Но, как ни странно, я вспоминаю это время как прекрасное. Мне не хотелось спускать ребенка с рук – и я не спускала. Просто держала все время и все. Мы спали вместе, ели вместе, читали, ходили за хлебом, замачивали пеленки и варили суп. Иногда посещали мысли: может, не стоит с ребенком у плиты-то стоять, мало ли. Но я просто не могла его положить. Его место было возле меня, так, чтобы нюхать, целовать, трогать, что-то говорить ему – столько, сколько хочется, то есть почти постоянно. Это было так естественно.

А может быть, в те неласковые годы «режима» и «неприучения к рукам» на помощь молодым матерям приходили их собственные бабушки, чьи представления о выращивании детей счастливо сложились в доиндустриальную эпоху. Эти бабушки – а иногда и дедушки – брали несчастного орущего младенца на руки, прижимали к себе покрепче, и начинали расхаживать с ним по комнате, потряхивая, покачивая, затягивали бесконечные «аа-аа-аа-а» или «шшшш», и маленький страдалец наконец успокаивался и затихал.

Когда дочери исполнился месяц, к нам прилетела – за три

тысячи километров – моя бабушка, посмотреть на правнучку. И однажды днем ребенок что-то очень раскричался, кормили-качали – ну, ничего не помогает. И вот тут на сцену вышел настоящий мастер.

Бабушка детку взяла покрепче и начала укачивать, вверх-вниз, энергично, и песню петь, ту самую, которую я с детства помню, ее собственного сочинения, а может, еще ее мамы: «Ты моя роднучечка, ты моя курулечка, а бай-бай, а бай-бай, мою деточку качай» – и так много раз с вариациями. Каждый звук, каждую интонацию помню и сейчас.

Мы к тому времени уже, конечно, устали от ночных пробуждений и всей обычной круговерти с новорожденным, спать хотелось постоянно. И вот дочь начала затихать – дай, думаю, и я пока прилягу, хоть немного подремать.

А бабушка все поет. Через пять минут пришел муж, тоже рядом лег и мгновенно уснул.

Потом появился сын, ему было почти десять, и вообще-то он днем никогда не спал. Но тут он решительно залез между нами – и затих. Спротивляться невозможно было этому «а бай-бай, а бай-бай...» Все спали до вечера, выспались до глубины души.

Это одно из самых счастливых воспоминаний в моей жизни, как мы спим все, вповалку, а над нами бабушкин голос, которому так сладко отдаваться во власть, доверяться полностью и каждой клеточкой чувствовать покой и защищенность. Древняя магия донашивания.

ПВ: Смысл донашивания прост и понятен, если только вспомнить, что ребенок еще не вполне родился: нужно дать ему снова побыть в условиях, похожих на привычные, на его жизнь в матке, ведь другой он пока не знает. Тесно, со всех сторон, охватить мягким и теплым (руками, пеленками), качать, как покачивается живот женщины при любом движении, отгородить от мира коконом монотонных, но довольно громких звуков, как это было в животе у мамы, когда прямо над ухом стучало сердце, бурлил кишечник, шумела кровь в артериях. Дать немного побыть еще там, в полубытии, доспать, дозреть в тепле и покое. Не выдергивать в одиночество раньше времени, это не прибавит ребенку «самостоятельности», а родителям покоя.

Через насыщение к независимости

Во многих традиционных культурах младенцы весь первый год жизни проводят прижавшись к матери, она держит ребенка на руках, или носит, привязав на спине. Кормит, не отрываясь от дел, спит тоже с ребенком. Если бы опасения про «избалуются, приучится» были верны, их дети должны были бы чуть не до взрослого возраста настаивать на том, чтобы их носили. Однако наблюдения говорят ровно обратное: эти малыши намного более самостоятельны и независимы к двум годам, чем их городские сверстники. Они не

склонны ныть, канючить, постоянно дергать мать и «висеть» на ней, они полны радостной любознательности и вовсе не выглядят «избалованными». А дети из современных мегаполисов, которых очень боялись «приучить к рукам», или чьи мамы не могли с ними быть, ненасытно требуют внимания взрослых, капризничают, изматывают родителей своим вечным недовольством и прилипчивостью.

Потому что все устроено совсем не так, как казалось строгим педиатрам, уверявшим: приучите – будет всегда требовать. А ровно наоборот.

Развитие ребенка похоже на путь по сложному извилистому лабиринту, как в компьютерной игре-квесте. На пути много развилки, в моменты развилки нужно получить ответ на вопрос. От ответа – не полностью, но существенно – зависит выбор пути.

Период новорожденности – первая развилка, когда ребенок словно решает: укореняться в мире или не стоит? ждуть тут его или нет? Есть вообще шансы-то выжить, или и стараться нечего? Он задает вопрос – криком. Он вопит, и перевести это можно примерно как «Есть тут на кого рассчитывать, а? Я тут нужен кому или некстати? Тут у вас как все устроено: можно спокойно жить и развиваться, или все время бороться за жизнь придется? Дайте знать скорее!»

Самый лучший ответ: «Привет, малыш, мы тут тебя очень ждали, можешь на нас положиться, расти спокойно, мы уж тебя не подведем. Все, что тебе нужно, у нас есть – расти,

живи, радуйся!» Конечно, ребенку нужны не слова, а поступки и действия: постоянное присутствие матери, теплые объятия, молока сколько хочешь и когда угодно, внимание к его потребностям, которые сам он пока не может ни назвать, ни даже осознать. Тогда ребенок растет спокойно, и как только какая-то потребность насыщается, перестает быть актуальной, он с ней просто расстаётся. Настанет время – слезет с рук, и не удержишь. Вырастет большой – затребует отдельную комнату и будет в ней счастлив. Если мы наелись, мы не будем выходить из-за стола с куском в руке. Если мы выспались, мы не будем весь день искать возможность прилечь. **Когда потребность полностью, глубоко удовлетворена, за нее нет необходимости держаться.** Удовлетворенная потребность освобождает.

И наоборот: **если в какой-то значимой потребности нас ограничивают, она становится все сильнее.** После строгой диеты мы готовы съесть все содержимое холодильника. Человек, который в молодости очень нуждался, может потом быть зависим от денег и дорогих вещей. Если нас сильно испугало какое-то происшествие, мы можем долгое время быть излишне осторожны и склонны к перестраховке. Так же ребенок, если на свой вопрос: «Эй, я тут нужен, меня ждут?» он получает – действиями взрослых – неуверенный ответ; если к нему то подходят, то нет, если его кормят не когда он голоден, а «по расписанию», если его оставляют одного, когда он к этому совершенно не готов, он вспоминает

про правило № 2: борись, раздобудь себе внимание и заботу взрослых любой ценой! И вот тогда уже в ход идут цепляния, плач по каждому поводу и без, нытье, капризы, беспомощность, а то и болезни. Потребность не удовлетворена, ребенок напуган пережитым «голодом привязанности». После этого, даже получая внимание родителей, он уже не может насытиться, поверить, что ему всего хватит, он перестраховывается, просит слишком много, поскольку уже знает: сколько надо – не дадут, чтобы получить самое необходимое, надо просить больше. Как в книжке про Чебурашку и Крокодила Гену: чтобы дали машину кирпичей, надо просить две машины кирпичей.

Каждый родитель младенца знает этот феномен: если тебе некуда спешить, если, укачивая ребенка, ты сам не прочь передохнуть и полежать с ним в обнимку, он заснет довольно быстро. Но если тебя ждет срочная работа, если на кухне кипит суп, если идет любимый фильм, в соседней комнате сидят и ждут тебя гости – укачивание может затянуться. Вроде все, заснул – но стоит положить в кроватку или попытаться встать и уйти, как снова плачет. Как ни старайся двигаться осторожно – словно чувствует, что взрослый хочет поскорее отделаться. И не отпускает.

Точно по такому принципу формируется устойчивое капризное, зависимое поведение: если ребенок часто чувству-

ет, что взрослому не до него, он не может расслабиться, он все время должен быть начеку, проверять прочность связи. Родители устают, раздражаются, окружающие их уверяют, что ребенок «слишком избалован», они начинают проявлять строгость, «не идти на поводу» – и дело становится еще хуже, ведь он пугается еще больше и борется еще отчаянней. Образуется замкнутый круг, в котором все несчастны и недовольны.

Программа привязанности диалогична: запрос ребенка (мне нужно! мне страшно!) – ответ взрослого (я помогу! я защищу!). Если на запрос надежно следует ответ, цикл программы закрывается и процесс идет дальше. Когда потребность щедро и с радостью удовлетворена родителем, ребенок освобождается от нее. **Именно полностью удовлетворенная потребность быть зависимым, получать заботу и помощь приводит к независимости и к способности обходиться без помощи.** У вас есть только один способ сделать сосуд полным – заполнить его.

Но если ответ на запрос ребенка не получен, или он дается через неприязнь и раздражение, «на, только отвяжись, зла на тебя не хватает» – запрос «застревает», как поломанная шестеренка, цикл прокручивается вхолостую снова и снова, освобождения не происходит. Ребенок не становится самостоятельным: он остается в плену у потребности, даже если по возрасту уже не должен ее так остро испытывать. Дальше будет проситься на ручки как раз тот ребенок, кого в

этом ограничивали. Если, конечно, он не вовсе разочаровался в способности родителей отвечать на его потребности и не сдался – но это уже серьезная травма привязанности, о которой пойдет речь не в этой книжке.

NB! Не надо воспитывать новорожденного. Не надо мучить себя и его. Природой задумано, чтобы мать в первые месяцы жизни почти не расставалась с ребенком. Это на самом деле очень короткое время, оно быстро пройдет, и его потом не вернешь. Все может подождать: работа, друзья, хозяйство, всё это никуда не денется, а для будущих отношений с ребенком эти месяцы бесценны.

Конечно, женщине в современном мире донашивание дается сложнее. В архаичных культурах мать, быстро оправившись после родов, сразу же возвращалась в привычный круг общения, к обычным делам и развлечениям. Просто к ней был теперь привязан – буквально привязан – ребенок. Она могла кормить, качать, мыть его промеж других дел. В современном городе женщина с младенцем оказывается в изоляции: она не ходит на работу, ей сложнее выбраться к друзьям, приходится отказаться от привычных удовольствий вроде похода в кино или по магазинам. Это может быть тягостным, особенно если нет родных и друзей, приходящих в гости.

Понемногу современный город перестраивается, соглашается «принять» мать с младенцем в свои бурные потоки. Все больше общественных мест с пеленальными комнатами и ка-

фе с детскими стульчиками, комнаты матери и ребенка появляются в офисах крупных компаний, популярны слинги и рюкзаки-кенгуру. Стоит использовать эти возможности, чтобы не расставаться с ребенком в его первые месяцы, ведь время донашивания так кратко, его не вернешь и ничем не заменишь, и вряд ли на свете есть много вещей, на которые стоило бы его променять.

Кто на свете всех милее?

Время идет, и к концу «четвертого триместра» мы видим, наконец, ребенка как ребенка: он держит головку, он улыбается, любопытно смотрит по сторонам, он тянет ручки к родителям. Новорожденный для родителей во многом «черный ящик» – не поймешь, почему плачет, чему улыбается, куда смотрит. А вот трехмесячный – совсем другое дело. Его мимика нам понятна, его взгляд становится «включенным», мордашка – симпатичной, тело упругим, словом, можно начинать сниматься в рекламе. Малыш всем своим видом показывает: а вот и я, привет, ка-а-ак тут у вас интересно, это я, пожалуй, удачно зашел, давайте скорее жить!

С этого времени общение, обмен взглядами, улыбками, звуками, жестами становится важнейшим содержанием жизни ребенка. И каждый акт этого общения, каждый взгляд и улыбка становятся еще одной тонкой нитью, связывающей ребенка со своим взрослым, нитью в прочном канате привя-

занности.

Само это общение устроено очень интересно. То, как мы разговариваем с младенцами, подробно изучено и описано учеными, этот особый стиль общения называют «материнской речью», и ее черты одинаковы для разных культур и народов. Везде и всегда взрослые разговаривают с младенцами, повышая тембр голоса и растягивая гласные, используя много уменьшительно-ласкательных форм и утрированную интонацию, активно используя мимику и касаясь ребенка во время разговора. Так поступают и женщины, и мужчины, и подростки, и старики, и те, у кого есть дети, и те, у кого их не было никогда. Это модель поведения, которую мы усваиваем в собственном раннем детстве и бессознательно включаем, когда видим малыша.

Но особенно интересно подумать о содержании «материнского разговора», том что именно говорится, дословно. Если вдуматься, содержание выглядит довольно странным. «Кто это тут у нас такой хороший мальчик? А это Васенька у нас такой хороший мальчик! А что это наш Васенька глазки трет? Он спать уже хочет, наш маленький. А почему у нас Васенька расстроился? О, это соска упала, вот какая беда, куда же она укатилась? Что такое, что случилось? Ах, вот оно что, надо Васеньку помыть. Вот какой у нас стал чистый мальчик красивый! А какая у него новая рубашечка, с кисками. Киски говорят: «мяу-мяу», хотят с Васенькой дружить. Очень красивый чистый мальчик у нас сейчас пойдет баинь-

ки» – и все в таком роде, непрерывно, каждый день и час. Согласитесь, в написанном виде это выглядит... скажем так, странно. Во всяком случае, во всех других наших актах общения мы не имеем обыкновения непрерывно сообщать собеседнику, как его зовут, его половую принадлежность, во что он одет, чего хочет и какое у него сейчас настроение. Если бы мы попробовали в такой манере общаться с людьми, они бы, определенно, решили, что мы нездоровы. Однако с младенцами все люди, разных культур и социальных слоев, общаются ровно так.

Более того, вокруг младенца в первые месяцы жизни крутится вообще большинство коммуникаций в семье, в том числе и между взрослыми. Они говорят о нем, беспокоятся о нем, хвалят его, образуя вокруг эдакий хоровод восхищенных поклонников.

Такой «хоровод» описан в стихотворении Агнии Барто глазами десятилетнего мальчика, и ему он кажется довольно странным:

*Моей сестрёнке двадцать дней,
но все твердят о ней, о ней:
она всех лучше, всех умней.
И слышно в доме по утрам:
– она прибавила сто грамм!
– Ну девочка, ну умница!
Она водички попила —*

за это снова похвала:

– Ну девочка, ну умница!

Она спокойно поспала:

– Ну девочка, ну умница!

А мама шепчет: «Прелесть!»

В восторге от Алёнки.

«Смотрите, разodelись мы в новые пелёнки!»

«Смотрите, мы зеваем,

мы ротик разеваем!» – кричит довольный папа.

И он не узнаваем.

Он всю цветную плёнку

истратил на Алёнку.

При этом самому ребенку такая своеобразная манера общения с ним не то что нравится – он ее ждет и требует. В знаменитом эксперименте «неподвижное лицо» мамы младенцев по команде психолога прекращали материнский разговор со своими детьми, замолкали и держали лицо непроницаемо-неподвижным. Реакция ребенка на это быстро миновала стадии изумления, тревоги и протеста и переходила в откровенную панику с громким ревом, так, что эксперимент ни разу не удалось продлить более двух минут. Кажется, малыши буквально жить не могут без постоянного с ними «сюсюканья».

В чем суть этого особого типа общения? Взрослые, прежде всего родители, постоянно сообщают ребенку о нем самом, о его потребностях и чувствах. Словно говорят ему:

мы тебя видим, ты существуешь для нас, ты важен. В самом деле, откуда бы еще ребенку узнать о том, что он – существует, что он есть как таковой, сам по себе? Это совсем неочевидное знание. Его надо получить от другого – больше никак.

Помните, в фильме «Аватар» жители Пандоры при встрече приветствовали друг друга словами: «Я тебя вижу»? Это не фантазия, во многих языках ровно так и звучит приветствие при встрече. Я тебя вижу, ты существуешь, я признаю твое бытие в мире. А после этого можно уже и о делах.

И наоборот: один из самых страшных для человека сюжетов, вся мучительность которого показана в фильме «Призрак»: ты есть, ты чувствуешь, думаешь, чего-то хочешь, но тебя никто не видит, не признает твоего существования, ты исключен из мира живых.

На этой зависимости человека от признания окружающими строится жестокая и крайне действенная практика бойкота: никто тебя не трогает, не причиняет вреда, тебя просто игнорируют – а жизнь становится немила.

Мы общественные создания, мы так не можем. Нам нужно «быть видимым» окружающими, знать, что они нас слышат и понимают.

Только от окружающих взрослых младенец может узнать,

что он существует, только отразившись в их глазах, только увидев свои чувства отзеркаленными на знакомых лицах и услышав их описание от взрослых. Неудивительно, что дети, которые растут в домах ребенка, лишенные постоянного общения с любящими их взрослыми, на много месяцев, а то и лет позже, чем обычные младенцы, начинают узнавать себя в зеркале. Так же они гораздо позже переходят от называния себя в 3-м лице «Ваня хочет», «Дайте Ване» к употреблению слов «я», «мне». В каком-то глубоком смысле они для себя не существуют.

Итак, взрослые служат постоянными зеркалами для ребенка, но зеркала эти – не холодное стекло, равнодушно отражающее ровно то, что перед ним. «Материнская речь» полна ахов-охов и восторгов, ласковых слов, нежных интонаций, улыбок и мягких прикосновений. Она словно обволакивает ребенка невидимым светящимся коконом любования и одобрения – каждое его проявление, каждый звук, каждое отразившееся на его мордашке чувство мать приветствует, понимает, называет вслух, утрированно повторяет на своем лице и подчеркивает важность. Она не просто служит зеркалом – она служит зеркалом, в котором ты всегда хорош, любим и важен. Такое общение называют *позитивным отзеркаливанием*, то есть это неравнодушное, любящее, одобряющее зеркало.

Какой же вывод сделает ребенок, которому весь первый год жизни все окружающие постоянно сообщают о нем са-

мом, о его потребностях, при этом постоянно нахваливая и умиляясь? Вывод очень важный, фундаментальный для всего развития его личности: **«Я существую, и это хорошо»**. Сама мама сказала. Сам папа дал понять. И все с ними согласны, и бабушка, и соседка, и даже случайный прохожий.

Подумайте, насколько важное знание: **«Я существую, и это хорошо**. Это означает – я в этом мире по праву, легально, он мне рад и принимает меня. Я ровно такой, как нужно, я принят и любим полностью, без условий. **«И это хорошо»** – как знак сотворения личного мира, микрокосма, личной вселенной человека. Дальше он будет в ней жить, обустраивать, распоряжаться по своему, но в основе – **«и это хорошо»**.

Это то самое чувство, которые психологи называют **базовым доверием к миру**, и оно очень сильно определяет будущие отношения человека с собой и с жизнью. Есть версии, что именно сложности с базовым доверием лежат в основе некоторых депрессий, зависимостей и других малоприятных состояний. Потому что, к сожалению, далеко не всем детям везет в начале жизни купаться в позитивном отзеркаливании. Если родители держатся отстраненно, холодно, если мать страдает от послеродовой депрессии или переживает горе, если она слишком переутомлена, тяжело болеет, если он слишком рано оказывается в яслях, где ему уделяют мало внимания, – базовое доверие может не сложиться.

Позитивное отзеркаливание закладывает основы самооценки, становится стержнем внутри личности, образующим

самую ее сердцевину. Если в основе личности – прочный, как из титана, стержень убеждения «я существую и это хорошо», человек гораздо меньше зависит от внешней оценки. Стрелы критики, осуждения не разрушат его. А значит, будучи спокойным за свою безопасность на самом глубинном уровне, взрослый человек сможет отнестись к критике разумно, что-то принять, что-то отвергнуть, виноват – исправить и принести извинения, сделать выводы на будущее. Критика воспринимается как субъективное суждение другого человека, которое может быть как верным, так и ошибочным, как важным, так и не имеющим особого значения. То же и с положительной оценкой, похвалой. Она приятна, но не остро необходима, в самые потаенные глубины личности не проникает, не существует такой похвалы, которая была бы сильнее и важнее той базовой убежденности «я хороший», усвоенной в младенчестве.

А если титанового основания, прочного позитивного отношения к себе, нет? Тогда критика, особенно от близких или значимых людей воспринимается как угроза личности в целом, как послание мира: «Ты недостаточно хорош. Лучше бы тебя не было». И хотя разум понимает, конечно, что критика сама по себе не может убить, отменить, вышвырнуть их жизни, подсознательно осуждение воспринимается как смертный приговор. Стоит ли удивляться, что человек в этом случае не может извлечь из критики пользу, он будет либо обороняться любой ценой, как раненый гладиатор, не

церемонясь в средствах, нападая и раня в ответ, либо опять же любой ценой избегать всякой активности, впадать в паралич, чтобы не рисковать совершить ошибку. Как ни странно, похвала тоже не идет впрок: она либо крайне смущает, воспринимается мучительно, поскольку всегда кажется «незаслуженной». «неискренней». либо превращается в необходимый допинг, и тогда человеком легко можно управлять с помощью лести и комплиментов.

И то, и другое в жизни встречается, и, увы, чаще, чем хотелось бы. А в самых тяжелых случаях принимает форму болезненной зависимости от оценок окружающих – нарциссического расстройства личности.

Сколько их вокруг нас, людей, которые словно не уверены, что существуют, что они в мире по праву? Не обязательно бывших сирот, но почти всегда обделенных в свое время вниманием и принятием самых значимых в своей жизни людей.

Мы просыпаемся среди ночи от рева мотоцикла, который без глушителя несется по спящим улицам города. Что заставляет ездока так агрессивно сообщать миру о своем существовании, почему в другой способ заявить о себе он не верит?

Мы видим толпы людей, на кастингах в глупые телешоу, людей, готовых утратить на потеху публики не только приватность, но и чувство собственного достоинства только ради того, чтобы «круто попасть на ТВ» и, появив-

ишь на тысячах экранов, хоть на время поверить, что они существуют.

Сколько мелодрам заканчиваются хэппи-эндом, который состоит в том, что герой видит себя на первых полосах газет – только после такого радикального подтверждения социумом своего существования он начинает верить в себя, в свое право жить и быть таким, какой есть.

Сколько людей бесконечно постят в соцсетях фото и отчеты о каждом своем дне, о любой детали своей жизни, словно без ответных лайков не вполне уверены, что у них и правда есть лицо, фигура, машина, дача, кошка, ребенок и пирог с ягодами на десерт. Помните, еще у Гоголя: «Передайте государю императору, что есть на свете такие Добчинский и Бобчинский»...

Конечно, позитивное отзеркаливание не заканчивается в младенчестве, мы продолжаем и дальше давать ребенку понять, что он любим, важен, что мы рады его присутствию в нашей жизни. Потребность в таком «теплом душе» может вновь обостряться в кризисные периоды жизни, в периоды тяжелых испытаний или возрастных трудностей, например, в подростковом возрасте. В эти момент ребенку вновь бывает очень важно увидеть в глазах родителя, услышать в его словах понимание, одобрение и безусловное принятие, чтобы вновь убедиться: «я существую – и это хорошо».

Хотя само по себе позитивное отзеркаливание младенцев распространено повсеместно и устроено универсально, степень его выраженности может очень различаться в разных культурах.

Один мой знакомый рассказывал, как у его маленького сына появилась няня – женищина, только что приехавшая из кавказского села. Добрая, заботливая – она очень понравилась молодым родителям и ребенку, и папа с мамой были удивлены, когда через пару недель няня сказала: «Я чувствую, что чего-то не знаю про ребенка. Что вы от меня скрываете? Клянусь, я его не брошу, но скажите: чем он таким болен?» Родители были в шоке, но слово за слово выяснилось, откуда возник вопрос.

Няне, которая провела всю свою жизнь среди эмоциональных, открытых в общении соотечественников, там вырастила детей и внуков, было совершенно непонятно поведение жителей Москвы при виде ребенка. Она привыкла, что если идешь по улице, и у тебя в коляске – симпатичный пухленький младенец, буквально каждый встречный-поперечный считает совершенно необходимым остановиться и разразиться бурными восторгами: «Вах, какой красавец! Какой богатырь! Какое счастье для родителей! Дай Бог здоровья!» – и все в таком духе. Когда в Москве встречные люди скользили по лицу ребенка взглядом и молча отворачивались, не меняя обычного для жителя мегаполиса отстраненно-депрессивно-раздраженного выражения лица,

женщина нашла для себя только одно объяснение: наверное, по ребенку видно, что он тяжело, ужасно, неизлечимо болен. Все это сразу видят, и деликатно отворачиваются, и лишь она одна чего-то не замечает.

История эта скорее грустная, чем смешная – она показывает, насколько, на самом деле, обделены наши дети позитивным отзеркаливанием, этим постоянным теплым потоком любования, в котором купаются их сверстники, растущие не только на Кавказе, но и в Турции, Италии, Таиланде – в разных концах света, где лучше сохранилось непосредственное отношение к детям, где любоваться ими, своими или чужими, нахваливать и ласкать их – совершенно естественно и само собой разумеется. Российские же молодые мамы, путешествуя с ребенком, частенько бывают шокированы и даже возмущены – чего это они все лезут к моему ребенку? И только мамы на самом деле больных детей, наоборот, стремятся при любой возможности попасть в те края, где их малыши будут с утра до вечера слышать, что он «сладкий», «красавец» и «чудесный малыш», где его будут тискать, тормошить и стараться вызвать его улыбку, а не шарахаться от него и не мерить саму маму осуждающе-жалеющим взглядом.

Похоже, что так же, как есть территории с дефицитом каких-то важных для здоровья веществ, например, йода или витаминов, так же есть территории с дефицитом позитивного внимания к детям.

Кстати, встречаются люди, которых «сюсюканье» с детьми ужасно раздражает, кажется фальшивым, они предпочитают говорить даже с младенцами «как со взрослыми» или не общаться с ними вовсе. Чаще всего, если узнать побольше про детство такого человека, мы найдем там либо дефицит общения с родителями, либо отстраненных, «замороженных» родителей. Позитивное отзеркаливание – бессознательно усваиваемая модель поведения, и если ее неоткуда было взять, она и не включается в моменты общения с детьми. И грустная эстафета передается дальше.

NB! Понимая роль позитивного отзеркаливания в развитии ребенка, мы можем оценить, насколько важно психологическое, эмоциональное состояние матери в это время. Ее болезнь, усталость, конфликты с мужем, страх за будущее могут привести к тому, что ухаживать за ребенком она сможет, а позитивно отзеркаливать – нет. Поэтому самое лучшее, что могут сделать для младенца члены семьи, близкие – помочь его маме быть отдохнувшей, спокойной счастливой и проводить в общении с ребенком больше времени. Лучше не сидеть вместо нее с ребенком, а позаботиться о ней самой: освободить от домашних дел, вкусно накормить, сделать массаж, наполнить ароматную ванну. Когда мама сама хорошо себя чувствует, она будет общаться с ребенком естественно и с удовольствием.

С мамой не пропадешь.

Сколько раз мать подходит к младенцу, отзываясь на его плач, в течение первого года жизни? Три тысячи? Десять? Раз за разом между маленьким ребенком и ухаживающим за ним взрослым происходит один и тот же «диалог»:

– Аааааа! Мне плохо!

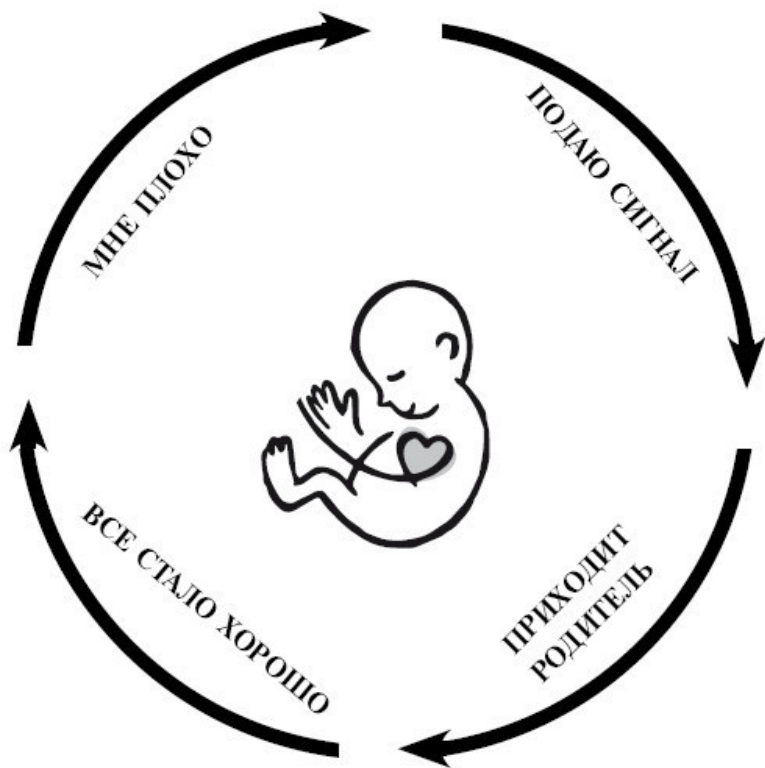
– Я уже здесь, чтобы тебе помочь. Сейчас покормлю (по-мою, укачаю, возьму на ручки). Вот так.

– Чмок-чмок. Жизнь-то наладилась!

Раз за разом повторяясь, эта последовательность действий формирует *круг заботы*: у ребенка возникает дискомфорт – он подает сигнал – приходит родитель, что-то делает – наступает комфорт, и так до следующей проблемы.

Круг заботы сначала немного буксует, в первые дни родителям сложно бывает угадать, чего хочет младенец, особенно если это первенец. Иногда его не удастся утешить ничем: ни грудью, ни сменой пеленок, ни ношением на руках. Живот болит, погода меняется, еще какой-то дискомфорт – что про такого маленького поймешь, орет и все тут. Но уже к двум-трем месяцам «диалог» налаживается. Родители и ребенок приспособливаются друг к другу, мама начинает различать оттенки плача и выражения лица, она уже хорошо догадывается, есть он хочет, спать или просто на ручки. Колесо крутится дальше, с каждым поворотом добавляя ребенку дове-

рия к родителям: вот и на этот раз помогли, и на этот, и еще, и всегда. И никто не знает, через сколько точно поворотов, но где-то к концу первого полугодия жизни мы видим, что происходит нечто очень значимое в отношениях между ребенком и его взрослым. Ребенок начинает доверять.



Как плачет от голода новорожденный? Так, словно его режут. Словно он вот прямо сейчас умирает. Это резкий крик, сквозь который не пробиться никакими уговорами, его глаза зажмурены, он закрыт от контакта с миром, заперт в своем страдании. И это понятно: голод – витальное чувство, имеет прямое отношение к жизни и смерти, опыта у ребенка еще совсем мало, откуда ему знать, что его наверняка покормят, не оставят умирать с голоду? Вот он и орет, и только когда в рот попадут первые капли молока – замолчит, чтобы приступить к еде. Никак его не утешить, кроме прямого немедленного удовлетворения его потребности.

А вот полугодовалый. Он тоже проголодался. Мама ушла в магазин, задержалась, а уже очень кушать хочется, и он ревет на руках у папы или бабушки. И вот – что это? Мамин голос в прихожей! Пауза. Разворот всем телом – туда. Мокрые от слез глаза ищут маму, ручки тянутся к ней. Он чувствует голод по-прежнему, но уже не орет, скорее нетерпеливо хнычет. Мама еще не подошла к нему, еще не успела дать грудь – а ему уже не так плохо и страшно. Почему? Да потому, что за прошедшие полгода круг заботы провернулся столько раз, столько раз мама приходила и кормила, и противное страшное чувство голода отступало, что его маленький мозг сделал вывод: тенденция, однако. С мамой не пропадешь. Если я ее вижу и слышу, значит, УЖЕ спасен.

Пройдет еще год, и когда он проголодается в свои полтора, мама сможет сказать ему: «Подожди, милый, сейчас я сва-

рю тебе кашу», и он будет ждать 10–20 минут, не впадая в истерику, потому что мама же вот она, а значит, все будет хорошо.

Так формируется **волшебное свойство привязанности: успокаивать и утешать самим фактом присутствия «своего» взрослого**. Рядом с ним – не страшно, потому что он всегда как-нибудь, да сделает так, что мне будет хорошо.

Это убеждение ребенка иррационально, объективный уровень комфорта его мало интересует, ну, кроме явного голода, холода и боли. Есть поговорка «с милым рай и в шалаше», хотя ее часто подвергают сомнению, когда речь идет о взрослых. Мол, любовь пройдет, а шалаш останется, и как бы тут любовная лодка не разбилась о быт. Для детей поговорка справедлива на все сто процентов. Им хорошо в любом шалаше, с любым бытом – если они со своей семьей, и семья о них заботится.

Ребенок беженцев, которые остались без кола и двора, побывали под обстрелами и пережили нехватку еды, живут в лагере для переселенцев, не зная, что с ними будет дальше, может быть безмятежно счастлив, если родители с ним и сами не теряют присутствия духа.

И наоборот, ребенок, живущий в дорогом богатом доме, с самыми лучшими материальными условиями, находящийся в полной безопасности, может быть совсем неблагопо-

лучен, потому что у папы бизнес и любовница, и дома он почти не бывает, мама в депрессии, и уже раз пыталась выпить упаковку снотворного, а малышом занимаются постоянно меняющиеся домработницы и няньки. И именно он, а не его сверстник из семьи беженцев имеет все шансы на невроз, энурез, нейродермит и прочие последствия тяжело-го длительного стресса.

Сколько раз приходилось слышать недоуменные рассказы сотрудников детских домов и приютов. «Как же так, забрали ребенка у мамы, он был весь во вшах и чесотке, они ночевали в каком-то подвале на груде тряпья, но в целом ребенок был здоров. А у нас, в прекрасных условиях, с хорошим питанием, в теплой одежде – третья госпитализация за год, то пневмония, то пиелонефрит.»

Вот так и есть. Потому что с мамой в подвале было не страшно, если она хоть и не имела дома и работы, но о ребенке старалась заботиться, кормила его, качала². А без мамы, в тепле и уюте, но среди чужих людей – постоянный стресс, подрывающий иммунитет.

С каждым поворотом колеса заботы привязанность получает подтверждение, крепнет, каждый акт заботы, как и каждый акт позитивного отзеркаливания, ласки – еще одна нить, связывающая ребенка с родителем. Ребенок по умолчанию

² Если забота о ребенке была явно недостаточной, можно говорить о травме пренебрежения. Подробно о ней пойдет речь в книге «Дети, раненные в душу»

уверен, что колесо заботы сработает снова и снова. С мамой не пропадешь. С папой ты можешь быть за себя спокоен. Складываясь, сплетаясь, эти нити образуют все более прочный и надежный канат привязанности, и чем он надежней и прочней, тем большей волшебной силой обладает родитель. Его поцелуи снимают боль, его прикосновения и голос прогоняют прочь страх. Он теперь способен буквально «тучи развести руками».

Для любого ребенка родители – демиурги, могущественные боги его мира. Он пока не представляет себе, что могут существовать проблемы, с которыми они не в силах справиться. Что у них может не быть денег или сил, что они могут бояться за свое или его здоровье, могут не быть уверены в будущем благополучии – ребенок всего этого счастливо не знает, может не задумываться, как именно они о нем позаботятся, что придумают, чем для этого пожертвуют. Его это не интересует. Он просто доверяет и ждет помощи – всегда.

Тот, к кому ребенок привязан, утешает и придает ему сил просто фактом своего присутствия.

Живет ли семья в роскошном особняке или в трущобах, в мегаполисе или в джунглях, живет ли она как все семьи вокруг, или сильно отличается от социальной нормы – ребенку все равно. Родители есть, они рядом, они смотрят на меня с любовью, они отзываются на мой плач – все в порядке. Вокруг может быть экономический кризис, глобальное потепление, эпидемия гриппа, наводнение или война – если

сами родители в порядке, если они с ребенком не разлучаются слишком надолго и выглядят достаточно уверенными и спокойными – ему хорошо. Потому что **благополучие ребенка зависит не от условий, в которых он живет, а от отношений, в которых он находится.**

NB! Не стоит считать себя плохими родителями на основании того, что вы живете в тесноте, покупаете одежду в сэконд-хенде или у вас не всегда есть деньги на фрукты. И уж тем более, если у вас нет отдельной детской как на картинке, детских одежек известной фирмы, десятка приспособлений для ухода «специально разработанных лучшими специалистами для того, чтобы сделать вашего малыша счастливым». Они не сделают его счастливым.

Если честно, ребенку не нужно примерно три четверти из всего, что ему покупает типичная городская семья со средним уровнем доходов. Есть возможность – почему бы и не купить, ведь это так радует родителей. Но вот доводить себя до истощения дополнительными заработками, выходить на работу раньше времени, чтобы «все было на уровне» – зачем? Не стоит жертвовать общением с ребенком ради того, чтобы «дать ему все самое лучшее». Лучше вас и ваших объятий на свете все равно ничего нет, доверие и душевное спокойствие ребенка не купишь ни за какие деньги.

В воде и без воды

Не думаю, что в этой главе вы нашли что-то совершенно для себя новое и неизвестное. Привязанность настолько естественна, настолько обычна – ну, конечно, дети нуждаются в родителях, в их любви и заботе. О чем тут говорить, что изучать?

Альберт Эйнштейн сказал как-то: «Рыба будет последней, кто обнаружит воду». Ведь вода – ее мир, ее способ жить. Вот так и с привязанностью. Она настолько естественна и настолько глубоко в нас вшита, что подумать о ней отстраненно, осознать ее как особое явление, начать изучать людям почти всю историю науки в голову не приходило.

Но в какой же ситуации рыба все же обнаружит воду? Если воды не станет. Точно так же и привязанность как явление была обнаружена при наблюдении за детьми, лишившимися родителей.

Основатель теории привязанности английский психиатр и психоаналитик Джон Боулби, работал с детьми, живущими в сиротских приютах, и детьми, которых разлучила с родителями Вторая Мировая (их отправляли в эвакуацию из английских промышленных городов, подальше от бомбардировок). Именно Боулби впервые осознал и сформулировал, что быть рядом со своим взрослым – отдельная и очень значимая потребность маленького ребенка, и в разлуке он страдает,

даже если сыт, одет и находится в безопасности. Боулби первым увидел эволюционную суть привязанности – как программы, обеспечивающей эмоциональную связь между ребенком и взрослым, буквально «привязывающей» их друг к другу, чтобы ребенок не остался один и не пропал. Присутствие «своего» взрослого само по себе означает для ребенка защиту и покой, ребенку нужна мама как таковая, а не только ее грудь или руки, что-то для него делающие. Казалось бы, такая естественная мысль, но Боулби пришлось отстаивать ее в ожесточенных спорах с господствующей в те годы психоаналитической теорией о том, что младенец воспринимает мать лишь как продолжение груди, как источник пищи и удовольствия от сосания. *«Младенцу неотъемлемо присуща потребность прийти в соприкосновение с человеком и привязаться к нему. Потребность в объекте привязанности независима от потребности в пище, потребность в объекте является такой же первичной, как и потребности в питании и тепле»* – писал Боулби (1958)

После Боулби привязанность изучали тоже в ситуациях «рыба без воды». Только когда ребенок лишается столь необходимой для него эмоциональной связи со своим взрослым, мы видим по последствиям, насколько эта связь для него важна.

Англичане Джеймс и Джойс Робертсон, продолжая начатое Боулби, изучали влияние разлуки с родителями на маленьких детей. Они сняли знаменитый фильм «Джон» о ма-

леньком мальчике, всего на девять дней попавшем в дом ребенка, пока его мама была в роддоме и фильм «Лора» – о двухлетней девочке, которая лежит в больнице и родителей пускают к ней лишь ненадолго. Эти фильмы, снятые подчеркнуто спокойно, невозможно смотреть без слез – такова сила страданий человеческого детеныша, разлученного с матерью и отцом, хотя объективно дети находились в хороших условиях и в безопасности.

Классические эксперименты ученицы Боулби – Мэри Эйнсворт – построены на том, что малыш ненадолго остается без матери в незнакомой комнате с незнакомым человеком – она выходит, и возвращается спустя некоторое время. То, как по-разному остро переживают дети эту ситуацию, связано с качеством их привязанности к матери, с тем, считают ли они мать источником защиты и поддержки и уверены ли в ней.

Чешский психолог Зденек Матейчик изучал привязанность, работая с детьми в детских домах и круглосуточных яслях, а также с детьми, рождение которых было нежеланным для их родителей. Ниже я буду рассказывать о некоторых его наблюдениях.

Книга канадского психолога Гордона Ньюфелда «Не упускайте своих детей» посвящена детям, которые подпадают под слишком сильное влияние сверстников, поскольку их привязанность к родителям недостаточно глубока и надежна.

Я тоже заинтересовалась теорией привязанности и оценила всю ее методологическую и практическую мощь в практике работы с приемными родителями, которым приходится выправлять, лечить травмированную программу привязанности у своих детей. основополагающие идеи и методы других подходов просто не работали с детьми, лишенными удовлетворения самой базовой витальной потребности. Зато понимание того, как влияет на поведение и развитие ребенка его опыт привязанности, нередко действительно позволяет творить чудеса в реабилитации детей, чья привязанность была травмирована.

После того, как были очерчены основные положения теории привязанности, когда о них стали писать книги и снимать фильмы, после знаменитого доклада Боулби в английском парламенте, в котором он обобщил свои исследования, доклада, переведенного на десятки языков мира, стало меняться отношение к детям и их потребности быть вместе со своими родителями.

Родителей стали пускать в детские больницы, круглосуточные ясли и сады перестали считаться нормой, детей, оставшихся без родителей стали не держать в казенных сиротских домах, а устраивать в приемные семьи, во многих странах удлинились оплачиваемые отпуска по уходу за ребенком. Право ребенка быть со своим взрослым стало осознаваться как базовое право, наравне с правом на безопасность или образование.

Можно надеяться, что в результате всех этих изменений дети сегодня вырастают более защищенными, спокойными и душевными. Научное подтверждение этих ожиданий требует серьезных длительных исследований, но мне, например, кажется, что сегодняшние молодые родители, те, кому 35 и меньше, стали добрее к детям, лучше чувствуют их потребности, думают не только об уходе за ними, но и о их чувствах. Эти родители сами были рождены и росли уже в те времена, когда в стране стало считаться нормальным сидеть с ребенком первые два-три года его жизни, а не отдавать в ясли вскоре после рождения, они получили больше семейной заботы, и, возможно, это дает им ресурс лучше заботиться о своих детях.

Глава 2

Кризис 1 года. Свои и все остальные

«Он стесняется»

Обычно это случается внезапно, когда ребенку месяцев 7–8. Иногда позже, ближе к году. Вы в очередной раз приходите с ним в детскую поликлинику. Раньше ваш малыш весьма лояльно относился ко всем этим тетенькам, которые хотят на него посмотреть, его потрогать, что-то ему говорят (ну, конечно, если они не делают больно), благосклонно принимал их знаки внимания, улыбался, тянулся к блестящему фонендоскопу. Теперь все иначе. Внутри у ребенка как будто что-то переключилось. Он их не хочет. Он их боится. Он пытается ввинтиться головой маме за пазуху, прячется от взглядов и рук чужих людей. А если они настаивают и тянутся, да еще и трогают – тут уж жди грандиозного рева.

Или к вам в гости может прийти подруга, которая приходила всегда, которая раньше тетешкала вашего малыша к обоюдному удовольствию, он шел к ней на ручки и радостно лепетал, а тут вдруг – раз! – и словно не узнает. Отворачи-

вається, прячется, а то и орет в голос, как будто не давнюю знакомую увидел, а Бармалея.

Что это с ним? А он просто вырос. И скорее всего, в последние дни или недели начал осваивать свободу передвижения: пополз, стал все чаще проситься с рук – на пол, в свободное плавание.

Если мы вспомним, что поведение ребенка, заложенное в природной программе привязанности, призвано обеспечить его выживание и безопасность, станет понятен смысл перемен. Пока ребенок не может перемещаться сам, очень удобно, что мать может дать его поддержать любому человеку, которому сама доверяет. Мало ли зачем – горячий суп в котле помешать, например, или в туалет сходить. Малыш чаще всего не будет возражать, если его держат уверенно и удобно, с ними ласково разговаривают, а мама не отсутствует слишком долго.

Но вот он слез с рук и пополз. Ситуация меняется. Теперь он сам может последовать за матерью или за другим взрослым. Который мало ли куда идет – может, в лес? Может, к краю обрыва? Может, к болоту, где змеи в траве? Если дети начнут ползать за любым и каждым, в том числе за человеком, который и знать не знает, что за ним следует ребенок – ведь это не его ребенок, у него не включена родительская бдительность – все становится очень опасным. С того момента, когда ребенок обретает свободу передвижения, он должен знать, за кем следовать, а за кем нет. Выделять своих

взрослых. Тех, кто про него помнит и думает. Очень кстати, именно к этому времени в его мозге созревают те участки, которые отвечают за хранение целостных зрительных образов. И он начинает узнавать маму или папу, отличать их от остальных людей даже на расстоянии в несколько десятков метров.

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.