

ПЕРЕВОД ДАНИИЛА ОСТРОВСКОГО

ДЖОН БОУЛБИ

ПРИВЯЗАННОСТЬ,
СЕПАРАЦИЯ И ПСИХОАНАЛИЗ

ИЗБРАННЫЕ РАБОТЫ

МИО

МИФ Психология

Джон Боулби

**Привязанность, сепарация и
психоанализ: избранные работы**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

УДК 159.964.2
ББК 88.2

Боулби Д.

Привязанность, сепарация и психоанализ: избранные работы /
Д. Боулби — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», — (МИФ
Психология)

ISBN 978-5-00-250973-7

Эта книга – сборник лекций, прочитанных Джоном Боулби с 1956 по 1976 год. В них Боулби показывает, что сильнейшие человеческие чувства – любовь, тревога, гнев, скорбь – связаны с формированием, поддержанием и утратой привязанности. Эти реакции универсальны и сопровождают человека всю жизнь. Разрыв значимых связей (например, разлука с родителем) может иметь тяжелые психологические последствия, а внешнее «спокойствие» ребенка может скрывать защитное эмоциональное отключение. Боулби переосмысливает идеи Фрейда, смещая акцент с внутренней фантазии на реальные отношения и опыт ребенка.

УДК 159.964.2

ББК 88.2

ISBN 978-5-00-250973-7

© Боулби Д.
© Манн, Иванов и Фербер (МИФ)

Содержание

Предисловие переводчика	6
Предисловие Ричарда Боулби	8
Введение	11
Глава 1. Психоанализ и забота о ребенке	13
Амбивалентность и ее регуляция	15
Условия, создающие трудности	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Джон Боулби
Привязанность, сепарация и
психоанализ: избранные работы

Оригинальное название:

The Making and Breaking of Affectional Bonds

На русском языке публикуется впервые

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

All Rights Reserved. Authorised translation from the English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group, via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

Copyright © TAYLOR & FRANCIS GROUP, LLC

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «МИФ», 2026

* * *

Предисловие переводчика

Работая над сборниками лекций Джона Боулби – один из которых вы как раз держите в руках, – я осознал важную вещь: кажется, их невозможно по-настоящему понять, попытавшись проглотить залпом, за один присест. Эти тексты требуют совсем иного обращения: их стоит читать по одной лекции, не торопясь, оставляя себе время и внутреннее пространство для того, чтобы мысль отстоялась, чтобы сказанное автором успело войти в резонанс с вашим собственным опытом. Иногда полезно вернуться к уже прочитанному, остановиться, перечитать абзац и подумать: что именно он имел в виду? О чем говорил на самом деле? Что пытался донести до современников – и до нас?

Сложность – и одновременно редкое достоинство – этого сборника заключается в самой его природе. Перед вами – летопись того, как развивается научная идея, от первых инсайтов до более поздней объемной структуры. Читатель, проходящий книгу от первой страницы до последней, заново проживает вместе с автором траекторию его поиска: мы застаем теорию в самом начале, когда Боулби еще только нащупывает ее контуры; мы видим, как она обрастает клиническими наблюдениями, как уточняется в спорах с оппонентами, как зреет и набирает силу от десятилетия к десятилетию. Это редкая возможность – наблюдать не готовый результат, аккуратный и лаконичный, но сам процесс становления мысли, где каждая лекция отражает новый виток, обнаруживая новую идею, которая в дальнейшем укрепит теорию.

По-настоящему великую теорию.

Чтобы в полной мере оценить масштаб открытий и идей Джона Боулби, нужно вспомнить, в каких условиях он начал свою работу. Мир психологии того времени был по-своему жестоким и механистичным. И бихевиористами, и психоаналитиками младенец воспринимался как набор базовых рефлексов и влечений, направленных на выживание и пропитание. Считалось – и это утверждали величайшие умы эпохи, – что младенец тянется к матери исключительно потому, что она дает ему пищу. Плачет – значит манипулирует, хочет, чтобы мама или няня избавили его от дискомфорта. Утешать его по первому зову – значит растить слабого, зависимого невротика, не способного справляться с переживаниями.

Джон Боулби, обладая чутким сердцем и личным опытом утраты в детстве, раз за разом наблюдал за одинокими, оторванными от семей детьми в холодных палатах больниц и приютов – и видел в их состоянии что-то совершенно иное. В глазах оставленных детей темнел первобытный, «вшитый в подкорку» ужас утраты, ужас смерти, а вовсе не каприз недокормленного манипулятора.

Именно из этого наблюдения вырастает все дальнейшее движение его мысли, которое шаг за шагом разворачивается перед нами в лекциях. Мы видим, как Джон Боулби привлекает данные этологии и смежных ветвей психологии, как спорит с коллегами-психоаналитиками, как противостоит разрушительной критике, как борется за психическое благополучие детей, как формулирует центральный постулат: привязанность – не «побочный эффект» сытости, а базовая, обусловленная нашей природой самостоятельная потребность. Человеческому детенышу нужен его взрослый так же остро, как нужен кислород; ведь близость для него – не вопрос комфорта, а вопрос элементарного выживания. С первого мига жизни он жаждет стать *чьим-то* ребенком.

Когда эта витальная нить рвется, для маленького человека наступает подлинная катастрофа. Джон Боулби одним из первых доказал: дети способны горевать, и их горе столь же сокрушительно и разрушительно, как и взрослое. Он описал страшный цикл, через который проходит оставленный ребенок: отчаянный протест, затем глухая, безнадежная апатия и, наконец, отчуждение. Врачи того времени часто принимали это отчуждение за «выздоровление» –

ведь ребенок переставал плакать. Боулби же показал, что это защитная заморозка чувств: психика просто отказывается любить, чтобы не умереть от невыносимой боли.

Таков лишь один из выводов, к которым он приходит. Но по мере того как вы продвигаетесь от ранних лекций к поздним, горизонт теории привязанности расширяется. Боулби со всей ясностью осознает: мы не перерастаем потребность в безопасной связи – она остается с нами, как он сам говорил, «от колыбели до могилы». Вместе с этим пониманием меняется и голос автора: его доказательства становятся неопровержимыми, а интонация – спокойной и уверенной.

Поэтому мое предложение вам, читатель, таково: не спешите.

Дайте этой книге то, чего она требует по праву, – ваше неторопливое внимание. Читайте по одной лекции, а между ними – живите, наблюдайте, возвращайтесь мыслями к прочитанному. И тогда, я почти уверен, в какой-то момент вы почувствуете то же, что чувствовал я в ходе работы над переводом: этот сборник способен изменить способ смотреть на людей, на их отношения, на их боль и на их надежду. А это, пожалуй, и есть главный признак по-настоящему глубокой книги.

Даниил Островский

Предисловие Ричарда Боулби

Когда в 1979 году мой отец опубликовал этот сборник, я и не подозревал, что он станет классикой. В то время я работал медицинским фотографом и одолел примерно половину его трехтомного труда «Привязанность, сепарация и утрата» (Attachment, Separation and Loss)¹ – скорее из сыновнего долга, чем из подлинной жажды знаний. Мы жили по соседству с моими родителями, и, чтобы увильнуть от обязанностей по уходу за детьми, я часто заходил к отцу обсудить события дня. Разговор обычно сводился к идеям, о которых он писал (и к нашим детям). Это продолжалось – с перерывами – до конца его жизни. Впервые масштаб его работы поразил меня во время семейной прогулки по Чилтерн-Хилс примерно в 1958 году, сразу после того, как была опубликована его статья «Природа связи ребенка с матерью». Он сказал мне: «Ты знаешь, как страдают маленькие дети, если теряются и не могут найти маму, и как продолжают искать? Так вот, я подозреваю, что это то же чувство, которое испытывают взрослые, когда умирает любимый человек: они тоже продолжают искать. Думаю, это один и тот же инстинкт, который зарождается в младенчестве, развивается на протяжении всей жизни и становится частью взрослой любви». Помню, я тогда подумал: «Ну, если ты прав, то ты нащупал что-то по-настоящему грандиозное!»

Мой отец очень хотел, чтобы как можно больше людей извлекли пользу из его публикаций, посвященных тому, что он узнал о формировании аффективных связей и о том, как их разрыв влияет на психическое здоровье. Однако позже он был разочарован и даже несколько огорчен тем, с какой неохотой люди применяли его идеи в клинической практике. Он мог объяснить, в чем причины такого сопротивления, но, как мне кажется, не учитывал ни того, насколько близко к сердцу воспримут его идеи клиницисты, ни того, насколько тревожными могут оказаться его выводы. За эти годы теория привязанности подверглась множеству критических нападков – думаю, по большей части в силу того, что она способна задеть наши самые чувствительные струны, иногда возвращая болезненные воспоминания, которые мы предпочли бы стереть. Наше самоощущение во многом зависит от нескольких близких отношений привязанности, которые есть или были у нас, и особенно с человеком, который нас вырастил. Эти мощные отношения, надежные или не очень, полные любви или пренебрежения, имеют для нас глубокое значение, и нам необходимо яростно защищать их идеализированный образ; может, они и не так уж хороши, но это все, что у нас есть!

Похоже, у людей выработалась врожденная способность обнаруживать все, что может дестабилизировать эти жизненно важные отношения привязанности, и информация о теории привязанности активирует бессознательные механизмы защиты. Как будто понимание сути этих отношений может как-то им угрожать: чем яснее информация, тем быстрее и энергичнее задействуется защита. Поэтому неудивительно, что за 45 лет, прошедших с момента публикации статьи о «связи ребенка с матерью», теория привязанности так и не была принята многими людьми.

К 1979 году, структурировав эти семь лекций в книгу, отец уверился в валидности своих идей, теории привязанности в частности. Процедура «Незнакомая ситуация», разработанная Мэри Эйнсворт, к тому времени уже хорошо зарекомендовала себя и давала статистически значимое подтверждение его идеям. Незадолго до его смерти в 1990 году начало утверждаться «Интервью о привязанности для взрослых» (Adult Attachment Interview), разработанное Мэри Мэйн, и появилось несколько лонгитюдных исследований, которые выглядели очень многообе-

¹ Боулби Дж. Привязанность. М.: Гардарики, 2003; Bowlby J. Attachment and Loss Volume 2: Separation: Anxiety and Anger. London: Hogarth Press. New York: Basic Books. Harmondsworth: Penguin Books, 1975; Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 3: Loss. London: Hogarth Press. New York: Basic Books, 1981.

щающе. Это порадовало душу отца. Впоследствии эти исследования дали недвусмысленные данные, подтверждающие его объяснения и расширяющие теорию привязанности на новые области.

Хотя в этом сборнике Джон Боулби почти не упоминает роль отцов, читателей вряд ли удивит тот факт, что мне любопытен его взгляд на отцовство. В своей ранней книге «Забота о ребенке и рост любви»², опубликованной издательством Penguin Books в 1953 году, он пишет о роли отцов: «В глазах маленького ребенка отец играет вторую скрипку, и его ценность возрастает лишь по мере того, как он все лучше может стоять на собственных ногах... Поэтому в дальнейшем мы будем постоянно ссылаться на отношения матери и ребенка, а об отношениях с отцом расскажем мало; его ценность как экономической и эмоциональной опоры матери подразумевается»³. Таков был его опыт отношений с собственным отцом – выдающимся хирургом, родившимся в 1856 году; человеком глубоко викторианской этики, который редко видел своих шестерых детей и вообще не общался с ними во время Первой мировой войны (мой отец родился в 1907 году). Однако к восьмидесяти годам отец пересмотрел свой взгляд на роль отцов, включив сопровождение детей в их исследовании мира; но я не уверен, что он осознавал, насколько значимыми окажутся отцы как фигуры привязанности именно для поощрения исследования и воодушевления.

В 2002 году Карин Гроссманн и ее коллеги⁴ опубликовали результаты лонгитюдного исследования в Германии под названием «Уникальность отношений привязанности ребенка к отцу: чуткая и стимулирующая игра отцов как ключевая переменная в 16-летнем лонгитюдном исследовании». Среди широкого спектра других измерений наблюдалась чуткость отцов как увлекательных и бросающих вызов партнеров по играм, когда детям было 2 года и 6 лет. Проанализировав данные, авторы обнаружили мощный эффект объединения ресурсов матерей и отцов. Самое высокое социальное функционирование молодых мужчин и женщин из этой когорты в возрасте 16 и 22 лет предсказывалось в тех случаях, когда матери обеспечивали своим детям постоянную надежную базу, ценили их и принимали их стремление к исследованию, а отцы проявляли чуткость во время увлекательной и стимулирующей интерактивной игры (не слишком скучной, но и не слишком пугающей, а в меру воодушевляющей).

Чтобы объяснить результаты «высокого социального функционирования» у этих людей, авторам пришлось сделать равный акцент как на потребности ребенка играть и исследовать мир с отцом, так и на его потребности в постоянной надежной базе (матери). И хотя эти данные не были воспроизведены в других работах, можно, опираясь на них, сделать предположение, что исследование, радость и воодушевление могут быть главной мотивацией детей (как видно из их желания вернуться к исследованию в процедуре «Незнакомая ситуация») и что надежная база – трамплин, который облегчает их исследовательскую активность.

Такие открытия необходимо ассимилировать в теорию привязанности, но это могло бы стать проблематичным, назови ее отец «теорией Боулби». Он очень старался не связывать свое имя с ней и однажды за ужином спросил семью, как ему ее назвать. Сам он склонялся к варианту «теория привязанности» (ему уже не нравилось название «связь ребенка с матерью»), а мы все застонали и спросили: «Почему бы тебе не назвать ее “теорией любви”?» Но он ответил нам, что любовь гораздо сложнее, чем этот весьма специфический биологический механизм защиты, над которым он работал. Позже он объяснил мне, что зарождающуюся теорию обычно называют именем человека, но тогда после его смерти ее нередко ожидает застой. Он

² Bowlby J., Fry M., Ainsworth M. D. S. Child Care and the Growth of Love. Penguin Books, 1953.

³ Из книги Джона Боулби Child Care and the Growth of Love (Penguin Books. 1990. P. 15). Copyright © John Bowlby, 1953, 1965. Воспроизводится с разрешения Penguin Books Ltd. *Прим. ред.*

⁴ Grossmann K., Grossmann K. E., Fremmer-Bombik H. K. et al. The Uniqueness of the Child-Father Attachment Relationship: Fathers' Sensitive and Challenging Play as a Pivotal Variable in a 16-year Longitudinal Study // Social Development. 2002. Vol. 11. No. 3.

был убежден, что теория должна «выплыть или утонуть в зависимости от ее способности объяснять наблюдаемые данные», и часто говорил: «Если новые и надежные данные не вписываются в существующую теорию – меняйте теорию, чтобы учесть их».

Я уверен, что тема этой книги имела для моего отца глубокое личное значение. В раннем детстве за ним ухаживала ласковая молодая няня по имени Минни, но она покинула семью, когда ему было около четырех лет⁵. Он рассказывал мне, что был очень привязан к ней и чувствовал боль разлуки, когда их эмоциональная связь разорвалась, однако – хотя его работа и напоминала ему об этой боли – справлялся с ней на протяжении всей своей жизни. Утрата очень важной фигуры привязанности и осознание важности длительных, постоянных отношений стали значительной частью его мотивации для пожизненного исследования эмоциональной связи, формирующейся между ребенком и его главной фигурой привязанности.

Мой отец был квалифицированным врачом, психиатром, психоаналитиком и психологом. Он был удостоен множества престижных наград, включая орден Британской империи (СВЕ), почетные докторские степени и членства в научных сообществах, в том числе звание члена Британской академии, а также множества выдающихся медалей и премий. Но его страстью была наука, и главная причина, по которой он оставил столь долговечное наследие в области психического здоровья младенцев и детей, заключается в том, что его труды имели глубокие научные корни. И несмотря на множество дальнейших разработок и критических вызовов его работе, эта книга остается непреходящим свидетельством его успеха как ученого.

Ричард Боулби, 2004

Моим коллегам по исследовательской работе

Мэри Солтер Эйнсворт

Энтони Эмброузу

Мэри Бостон

Дороти Херд

Кристофу Хайнике

Колину Мюррею Парксу

Джеймсу Робертсону

Дине Розенблат

Рудольфу Шафферу

Илзе Вестхаймер

⁵ Его точный возраст на тот момент не был известен; позже выяснилось, что ему, возможно, было около шести лет. *Здесь и далее, прим. авт., если не указано иное.*

Введение

Время от времени меня приглашали выступить перед коллегами или более широкой аудиторией по официальному поводу. Это давало возможность провести обзор результатов исследований и обрисовать современные взгляды на проблему.

В эту книгу вошли несколько таких лекций, а также некоторые выступления на симпозиумах, отобранные для переиздания в надежде, что они станут введением в идеи, которые системно и с доказательной базой изложены в трехтомнике «Привязанность, сепарация и утрата»⁶. Поскольку все они были адресованы конкретной аудитории и приурочены к конкретному случаю, я решил переиздать их в первоначальном виде, не подвергая серьезной переработке. Поэтому все материалы приводятся в форме, близкой к изначальной, с вводным абзацем, описывающим повод и аудиторию. Я провел корректуру и стандартизировал терминологию и библиографические ссылки; там, где это казалось необходимым, добавлены пояснения [в квадратных скобках]. Когда утверждение требовало корректировки или дополнения в свете дальнейших доказательств или исследований, я добавлял комментарий и приводил дополнительные ссылки в сноске. Один фрагмент в [третьей главе](#) был опущен по причинам, разъясненным в тексте.

Интерес к влиянию различных форм семейного опыта на развивающегося ребенка возник у меня в 1929 году, когда я полгода работал в учреждении, которое сейчас назвали бы школой для детей с нарушениями адаптации. Десять лет спустя, завершив психиатрическую и психоаналитическую подготовку и проработав три года в Лондонской клинике детской консультации (London Child Guidance Clinic), я представил некоторые наблюдения в статье «Влияние раннего окружения на развитие невроза и невротического характера»⁷; тогда же я собирал материал для монографии «Сорок четыре юных вора»⁸. После войны я выбрал в качестве специфической области исследования именно перемещение маленького ребенка из дома в интернат или больницу, а не более широкую сферу детско-родительского взаимодействия, по нескольким причинам. Во-первых, это, по моему убеждению, может иметь серьезные негативные последствия для развития личности ребенка. Во-вторых, сам факт этого события не вызывал сомнений; получить достоверную информацию о том, как именно родитель обращается с ребенком, часто затруднительно. В-третьих, именно в этой области вполне применимы профилактические меры.

Стремясь в своих исследованиях применять научный метод, я всегда остро осознавал, что, как и любой медик, психиатр, начиная лечение или профилактику, часто вынужден выходить за рамки того, что считается приемлемым с научной точки зрения. Различие между критериями, необходимыми в исследованиях и допустимыми в терапии и профилактике, не всегда очевидно, что приводит к серьезной путанице. В лекции «Психоанализ как искусство и наука»⁹ я постарался прояснить свою позицию.

Моя признательность коллегам, работавшим со мной на протяжении этих лет и которым посвящена эта книга, очевидна из самого текста. Я глубоко благодарен всем им. Я также признателен моему секретарю, Дороти Саузерн, которая с самого начала работала над материа-

⁶ Bowlby J. Attachment and Loss.

⁷ Bowlby J. The influence of early environment in the development of neurosis and neurotic character // The International Journal of Psychoanalysis. 1940. Vol. 21. Pp. 154–178.

⁸ Bowlby J. Forty-four juvenile thieves: their characters and home-life // The International Journal of Psychoanalysis. 1944. Vol. 25. Pp. 19–53.

⁹ Опубликована в сборнике [«Надежная опора: детско-родительская привязанность и здоровое развитие человека»](#) (М.: МИФ, 2026). *Прим. ред.*

лами, над многочисленными черновиками и версиями, с неизменной тщательностью и неиссякающим энтузиазмом.

Глава 1. Психоанализ и забота о ребенке

10, 11

В апреле и мае 1956 года, в рамках празднования столетия со дня рождения Фрейда, члены Британского психоаналитического общества прочли в Лондоне шесть публичных лекций на тему «Психоанализ и современная мысль». Меня пригласили выступить с лекцией «Психоанализ и забота о ребенке». Два года спустя лекции были опубликованы.

Пожалуй, ни одна область современной мысли не демонстрирует влияние работ Фрейда более отчетливо, чем сфера ухода за детьми и их воспитания. Всегда были те, кто знал, что «ребенок – отец мужчины»¹² и материнская любовь дает нечто незаменимое растущему младенцу, но до Фрейда эти вековые истины не были предметом научных исследований; поэтому их легко отбрасывали как необоснованную сентиментальность. Фрейд не только настаивал на очевидном факте, что корни нашей эмоциональной жизни лежат в младенчестве и раннем детстве, но и стремился систематически изучить связь между событиями ранних лет и структурой и функционированием личности в будущем.

Хотя, как мы все знаем, формулировки Фрейда подверглись критике – еще в 1950 году именитые психиатры утверждали, что нет никаких доказательств влияния событий ранних лет на психическое здоровье, – сегодня многие из его основных положений воспринимаются как само собой разумеющиеся. Например, популярные журналы, такие как *Picture Post*¹³, сообщают своей аудитории, что «несчастный ребенок становится несчастным невротичным взрослым» и что важно «поведение тех, среди кого растет ребенок... в самые ранние годы – особенно матери»; эти взгляды нашли отклик и в публикациях журнала *Whitehall*. Министерство внутренних дел, описывая работу своего Детского департамента, отмечает: «Прошлый опыт ребенка играет жизненно важную роль в его развитии и продолжает оставаться для него важным...» – и советует: «Цель должна состоять в том, чтобы обеспечить, насколько возможно, ситуацию, при которой о каждом младенце регулярно заботится один и тот же человек». Наконец, существует отчет, который подготовлен комитетом, назначенным министром образования, где всесторонне рассмотрены проблемы ребенка с нарушениями адаптации¹⁴. Свои рекомендации он бескомпромиссно основывает на таких постулатах: «Современные исследования показывают, что наиболее сильное формирующее влияние ребенок испытывает еще до того, как пойдет в школу, и к тому времени складываются определенные установки, которые могут решающим образом повлиять на все его дальнейшее развитие» и «Будет ли ребенок счастлив и стабилен в этот период (позднее детство) или же несчастен и идти не в ногу с обществом или учебой, в значительной степени зависит от одного: адекватности его раннего воспи-

¹⁰ В оригинале используется термин *Child Care*. В английском языке он объединяет в себе несколько смыслов, которые в русском обычно разведены: это и «уход» (удовлетворение физиологических потребностей: кормление, гигиена), и «забота» (эмоциональное тепло, защита, близость), и в широком смысле «воспитание» (процесс выращивания ребенка). Для Джона Боулби принципиально важно именно единство этих аспектов: полноценная *саре* невозможна без эмоционального контакта. Поэтому в тексте перевод варьируется в зависимости от контекста («уход», «забота» или «попечение»), но всегда подразумевает это комплексное значение. *Прим. ред.*

¹¹ Первая публикация: Sutherland J. D. (ed.) *Psychoanalysis and Contemporary Thought*. London: Hogarth Press, 1958. Перепечатано с разрешения Hogarth Press.

¹² Ориг. *The Child is father of the Man* – строка из стихотворения английского поэта Уильяма Вордсворта 1802 г. *My Heart Leaps Up*, обозначающая непрерывность жизни и влияние ранних лет на будущее. *Прим. ред.*

¹³ Ежедневник с очень большим тиражом, впоследствии закрытый.

¹⁴ Ministry of Education. *Report of the Committee on Maladjusted Children*. London: H.M.S.O. 1955.

тания». Празднуя столетие со дня рождения основателя психоанализа, уместно зафиксировать эту революцию в современной мысли.

Психоаналитики и их последователи уже солидарны в отношении по крайней мере некоторых ключевых вопросов ухода за детьми. Все, например, признаёт жизненную важность стабильных и постоянных отношений с любящей матерью (или лицом, ее замещающим) в младенчестве и детстве, а также необходимость дождаться созревания ребенка, прежде чем решаться на такие вмешательства, как отлучение от груди и приучение к туалету, – и, по сути, на любые другие шаги в «воспитании» ребенка. Однако по другим вопросам мнения расходятся. Учитывая относительную новизну научного изучения этих проблем и их сложность, было бы удивительно, если бы их не было. Это часто сбивает с толку и озадачивает родителей, особенно тех, кто жаждет определенности. Насколько легче было бы, если бы мы знали все или хотя бы немного больше ответов на вопрос, как растить наших детей. Но пока ситуация далека от идеала, и я ни в коем случае не хочу создавать впечатление, будто это не так. И все же я верю, что работа Фрейда дала нам прочные знания; более того – что, возможно, еще важнее – она показала нам плодотворный способ рассмотрения проблем ухода за детьми и поиска их дальнейшего понимания.

Амбивалентность и ее регуляция

Дональд Винникотт в своей лекции о психоанализе и чувстве вины¹⁵ обсуждал жизненно важную роль, которую играет в человеческом развитии рост здоровой способности чувствовать вину. Он ясно дал понять, что способность испытывать вину – необходимый атрибут здоровой личности. Какой бы неприятной она ни была, как бы ни напоминала физическую боль и тревогу, она биологически необходима. Это часть цены, которую мы платим за привилегию быть людьми. Далее Винникотт перешел к описанию того, как способность чувствовать вину «подразумевает переносимость амбивалентности» и принятие ответственности как за свою любовь, так и за свою ненависть. Это темы, которые, во многом благодаря влиянию Мелани Кляйн, представляли большой интерес для британских психоаналитиков.

Продолжим обсуждение роли амбивалентности в психической жизни – этой неудобной склонности, присущей всем нам: злиться, а иногда и ненавидеть именно того человека, который нам дороже всех, – и рассмотрим те методы воспитания, которые, по-видимому, облегчают или затрудняют для ребенка задачу вырасти способным регулировать этот конфликт зрелым и конструктивным способом. Я считаю, что главный критерий оценки ценности различных методов ухода за детьми заключается в том влиянии – благотворном или пагубном, – которое они оказывают на развивающуюся способность ребенка регулировать свой конфликт любви и ненависти и через это – на его способность здоровым образом переживать свою тревогу и вину.

Кратко проследим идеи Фрейда на тему амбивалентности. Из бесчисленных тем, проходящих красной нитью через его работы, ни одну нельзя назвать более яркой и неизменной, чем эта. Впервые она появляется на заре психоанализа. В ходе исследования сновидений Фрейд¹⁶ понял, что сон, в котором умирает любимый человек, часто указывает на бессознательное желание смерти этого человека. Возможно, сейчас это открытие уже не кажется таким удивительным – но тревожит оно не менее, чем раньше. В поисках источника этих непрошенных желаний Фрейд обратился к эмоциональной жизни детей и выдвинул смелую для того времени гипотезу: в детстве гнев и ненависть по отношению к родным наравне с любовью и заботой – скорее правило, чем исключение. Действительно, именно в этом контексте Фрейд впервые открыл миру уже привычные темы соперничества братьев и сестер и эдипальной ревности.

В течение нескольких лет после публикации великого труда о сновидениях интерес Фрейда к инфантильной сексуальности привел к тому, что тема амбивалентности стала менее заметной в его работах. Она вновь возникла в 1909 году, когда в статье о неврозе навязчивых состояний он напомнил: «При любом неврозе в качестве носителей симптомов мы выявляем одни и те же подавленные влечения... ненависть, которую подавляет и удерживает в бессознательном любовь...»¹⁷ Несколько лет спустя, чтобы подчеркнуть ключевое значение этого конфликта, Фрейд¹⁸ ввел термин «амбивалентность», который незадолго до этого был придуман Эйгеном Блейлером.

Клиническая значимость, которую Фрейд придавал амбивалентности, отражена в его теоретических построениях. В более ранней из двух его основных формулировок мы видим, как он постулирует, что интрапсихический конфликт происходит между сексуальными

¹⁵ Winnicott D. W. *Psychoanalysis and the sense of guilt* // J. D. Sutherland (ed.). *Psychoanalysis and contemporary thought*. London: Hogarth Press, 1958.

¹⁶ Фрейд З. Толкование сновидений / пер. с нем. А. М. Боковинова; под общ. ред. Е. С. Калмыковой [и др.]. М.: Фирма СТД, 2008.

¹⁷ Фрейд З. Собрание сочинений. Т. 7. Навязчивость, паранойя и перверсия / пер. с нем. А. М. Боковинова. М.: Фирма-СТД, 2006. С. 33–103.

¹⁸ Фрейд З. О динамике перенесения. М.: Госиздат, 1923.

инстинктами и инстинктами Эго. Поскольку тогда Фрейд считал, что агрессивные импульсы – часть инстинктов Эго, он заявил: «Сексуальные инстинкты и инстинкты Эго легко развивают антитезу, которая повторяет антитезу любви и ненависти»¹⁹. Тот же базовый конфликт присутствует и во второй из его формулировок – той, что касается конфликта между инстинктами жизни и смерти. Мы обнаруживаем, что амбивалентность, встречающаяся у пациентов с неврозами, рассматривается Фрейдом как следствие либо неудачи в процессе слияния инстинктов жизни и смерти, либо более позднего распада этого слияния – а именно разделения²⁰. Таким образом, он вновь видит решающую клиническую и теоретическую проблему в понимании того, как конфликт между любовью и ненавистью регулируется – удовлетворительно или нет.

Мнения по поводу достоинств этих метапсихологических формулировок Фрейда разнятся и будут разниться еще многие десятилетия. Иногда я задавался вопросом: не способствуют ли теоретические споры, которые они породили, и абстрактный язык, которым они изложены, затуманиванию суровой наготы и простоты конфликта, который угнетает человечество, – злости на человека, которого мы любим больше всего, и желания причинить ему боль? Эта склонность человеческой природы всегда занимала центральное место в христианском богословии и хорошо известна нам по таким обиходным фразам, как «кусать руку, которая тебя кормит» и «убить курицу, несущую золотые яйца». Это тема «Баллады Редингской тюрьмы» Оскара Уайльда, один из куплетов которой звучит так:

Ведь каждый, кто на свете жил,
Любимых убивал,
Один – жестокостью, другой —
Отравую похвал,
Коварным поцелуем – трус,
А смелый – наповал²¹.

Именно благодаря Фрейду значение этого конфликта в жизни человека было осознано заново, и благодаря ему же этот конфликт впервые стал предметом научного исследования. Теперь мы знаем, что именно страх и вина, проистекающие из этого конфликта, лежат в основе многих психических заболеваний, а неспособность встретиться лицом к лицу с этим страхом и виной лежит в основе многих расстройств характера, включая устойчивую делинквентность²². Мы сделаем большой шаг вперед, когда теоретические вопросы станут более ясными, но я полагаю, что во многих случаях мы можем успешно продвигаться, используя такие повседневные понятия, как любовь и ненависть, а также конфликт – неизбежный, – который развивается внутри нас, когда они направлены на одного и того же человека.

Отсюда ясно, что шаги, посредством которых младенец или ребенок продвигается к регуляции своей амбивалентности, имеют решающее значение для развития его личности. Если он следует по благоприятному пути, он вырастет не только осознающим существование внутренних противоречивых импульсов, но и способным направлять и контролировать их, а тревога и вина, которые они порождают, будут терпимыми. Если же его развитие протекает менее благоприятно, его начнут осаждать импульсы, над которыми, как ему кажется, он имеет недостаточный контроль или не имеет его вовсе; в результате он будет испытывать острую тревогу за безопасность любимых людей, а также страх неизбежного возмездия. Здесь таится опасность того, что личность прибегнет к одной из серии уловок, каждая из которых создает больше

¹⁹ Freud S. Instincts and Their Vicissitudes. S.E. 14. London: Hogarth Press, 1915.

²⁰ Фрейд З. «Я» и «Оно». М. Эксмо-Пресс, 2023.

²¹ Перевод Н. Воронель. *Прим. пер.*

²² *Делинквентность* – склонность к правонарушениям. *Прим. пер.*

трудностей, чем решает. Например, страх наказания, которое ожидается как следствие враждебных действий, и, конечно, враждебных намерений, поскольку ребенку всегда нелегко четко отличить одно от другого, часто приводит к усилению агрессии. Так, сплошь и рядом мы обнаруживаем, что агрессивный ребенок действует исходя из того, что нападение – лучшее средство защиты. Точно так же чувство вины может привести к компульсивному требованию утешения и демонстрации любви, а когда эти требования не удовлетворяются – к ненависти и, следовательно, к еще большему чувству вины. Таковы порочные круги, возникающие, когда способность регулировать любовь и ненависть развивается неблагоприятно.

Более того, когда маленькому ребенку не хватает уверенности в своей способности контролировать собственные угрожающие импульсы, существует риск, что он невольно обратится к одному или нескольким из множества примитивных и довольно неэффективных психических приемов, предназначенных для защиты близких от ущерба, а себя – от болезненного конфликта, который кажется неразрешимым иными средствами. Эти приемы, включающие вытеснение одного или обоих компонентов конфликта – иногда ненависти, иногда любви, а иногда и того и другого вместе, – смещение, проекцию, гиперкомпенсацию и многие другие, имеют одну общую черту: вместо того чтобы вывести конфликт наружу и разобраться с ним, по сути, позволяют уклониться от конфликта или отрицать его существование. Неудивительно, что они столь неэффективны!

Прежде чем перейти к главной теме – условиям, которые в детстве благоприятствуют или задерживают развитие способности регулировать конфликт, – подчеркну: в конфликте нет ничего нездорового. Совсем наоборот: он нормален для всех нас. Каждый день мы заново открываем для себя, что, следуя одному курсу, мы вынуждены отказываться от других, также желанных; мы обнаруживаем, по сути, что нельзя и рыбку съесть, и в воду не лезть. Поэтому каждый день нам приходится выбирать один из противоречащих друг другу внутренних интересов и регулировать конфликты между непримиримыми импульсами. У других животных есть та же проблема. Конрад Лоренц описал, как раньше считалось, что только человек может стать жертвой конфликтующих импульсов²³, но теперь известно, что все животные постоянно осаждаемы импульсами, не совместимыми друг с другом, такими как нападение, бегство и сексуальное сближение.

Красивый пример – ухаживание зарянки (*Erithacus rubecula*)²⁴. Самец и самка «одеты» одинаково – у обоих красные грудки. Весной самец закрепляет за собой территорию и атакует всех чужаков с красными грудками. Это означает, что, когда потенциальная партнерша проникает на его территорию, его первый импульс – атаковать ее, а ее – бежать. Только когда она становится скромной и застенчивой, враждебные импульсы самца подавляются и пробуждаются реакции ухаживания. Таким образом, на ранних фазах ухаживания оба пола находятся в состоянии конфликта: самец разрывается между атакой и сексуальным сближением, а самка – между флиртом и бегством.

Многие исследования в сферах психологии и биологии безошибочно продемонстрировали, что поведение любых животных, включая человека, – результат почти непрерывного конфликта взаимодействующих импульсов: ни человек как вид, ни невротики как страдающая подгруппа не обладают монополией на конфликт. Психически больных характеризует лишь их неспособность удовлетворительно регулировать свои конфликты.

²³ Lorenz K. Z. Comparative Behaviourology // J. M. Tanner, B. Inhelder (eds.). Discussions on Child Development. Vol. 1. London: Tavistock Publications, 1956.

²⁴ Имеется в виду европейская зарянка, а не американская. *Прим. ред.*

Условия, создающие трудности

Что же нам известно об условиях, создающих трудности? Едва ли можно сомневаться, что главная особенность конфликта, затрудняющая его регуляцию, – величина его компонентов. В случае амбивалентности, если импульс к получению либидинозного удовлетворения²⁵ или к причинению боли и разрушению любимого человека необычайно силен, проблема регуляции конфликта возрастает. Фрейд понимал это с самого начала. Еще в ранних своих работах он отверг идею о том, что психически здоровых людей отличает от менее удачливых само наличие или природа переживаемых конфликтов; по его мнению, разница заключалась в том, что психоневротики «в утрированной форме показывают нам то, что более или менее интенсивно происходит в душе большинства детей»²⁶. Этот взгляд был многократно подтвержден клиническими работами в XX веке.

Поэтому один из ключей к уходу за детьми – обращаться с ними так, чтобы ни один из двух импульсов, угрожающих любимому человеку (либидинозная жадность и ненависть), не становился слишком интенсивным. В отличие от некоторых психоаналитиков, которые довольно пессимистично оценивают врожденную силу детских импульсов, я считаю, что это условие у большинства детей выполняется довольно легко в одном случае: при наличии любящих родителей. Если у младенца и малыша есть любовь и общество матери, а вскоре и отца, он вырастет без чрезмерного давления либидинозной тяги и слишком сильной склонности к ненависти. Если нет, велика вероятность того, что его либидинозная тяга будет высока. Тогда он будет постоянно искать любви и привязанности и ненавидеть тех, кто, по его мнению, их не обеспечивает.

Хотя первостепенная потребность младенца и ребенка в любви и безопасности уже хорошо известна, некоторые протестуют против нее. Почему младенец должен предъявлять такие требования? Почему он не может довольствоваться меньшими заботой и вниманием? Как организовать все так, чтобы родителям было легче? Возможно, однажды, когда мы будем знать больше о либидинозных потребностях маленького ребенка, мы сможем точнее описать его минимальные требования. А пока нам следует с мудростью уважать его потребности и понимать, что отказать в них – часто означает породить в нем мощные силы либидинозного требования и склонность к ненависти, которые позже грозят серьезными трудностями и для него, и для нас.

Не будем преуменьшать трудности для женщин, порождаемые необходимостью удовлетворения потребностей младенца. В былые времена, когда высшее образование было им недоступно, конфликт между притязаниями семьи и карьеры был меньше, хотя фрустрация способных и амбициозных женщин от этого не уменьшалась. Сегодня все совсем иначе. Мы приветствуем женщин в профессиях, где они стали незаменимыми. Действительно, во всех областях, связанных со здоровьем и благополучием детей, они были среди наших лидеров. И все же этот прогресс, как любой рост и развитие, создал напряжение, и многие из нас не понаслышке знают о проблеме регулирования конфликтующих требований семьи и карьеры. Решение непростое, и тем из нас, кому посчастливилось не столкнуться с этой проблемой, не стоит диктовать другому полу, как ее решать. Будем надеяться, что со временем наше общество, все еще во многом организованное под мужчин и отцов, приспособится к потребностям

²⁵ Здесь и далее я использую традиционную терминологию, ссылаясь на «либидинозные требования» или «либидинозные потребности». Но более точными мне кажутся формулировки «желание привязаться» или, возможно, «стремление ребенка к безопасной привязанности».

²⁶ Фрейд З. Толкование сновидений.

женщин и матерей, и сложатся социальные традиции, которые направят людей на мудрый курс действий.

Вернемся к нашей теме и рассмотрим, что происходит, когда по какой-либо причине потребности младенца не удовлетворяются в достаточной мере и в нужное время. Я с интересом изучал пагубные последствия разлуки²⁷ маленьких детей с матерями в то время, когда у них уже сформировалась эмоциональная связь. У меня было несколько причин выбрать эту тему для исследования: во-первых, результаты имеют немедленное и ценное практическое применение; во-вторых, это область, в которой мы можем получить сравнительно надежные данные и тем самым показать тем, кто все еще гиперкритично относится к психоанализу, что он имеет веские основания претендовать на научный статус; наконец, опыт разлучения маленького ребенка с матерью дает нам драматический, если не трагический пример центральной проблемы психопатологии – возникновения конфликта столь сильного, что нормальные инструменты его регуляции разрушаются.

Сейчас кажется очевидным, что именно из-за интенсивности как либидинозного требования, так и ненависти, которые при этом возникают, разлучение маленького ребенка с матерью после формирования эмоциональной связи с ней может быть столь разрушительным для развития его личности. Мы знаем о сильной тоске и беспокойстве, которые проявляют многие маленькие дети при поступлении в больницу или интернат, и об отчаянии, с которым позже, когда их чувства «оттаивают» по возвращении домой, они цепляются за матерей и ходят за ними по пятам. Возросшая интенсивность их либидинозных требований очевидна. Точно так же мы узнали о том, как эти дети отвергают своих матерей, когда видят их снова впервые, и выдвигают горькие обвинения в адрес матерей за то, что те их бросили.

Многие примеры сильной враждебности, направленной против самой любимой фигуры, были описаны Анной Фрейд и Дороти Берлингом в отчетах Хэмпстедских детских домов во время войны. Особенно пронзителен пример Реджи, который, за исключением двухмесячного перерыва, провел всю жизнь в детских домах с пятимесячного возраста. Во время своего пребывания там он сформировал...

...две страстные привязанности к двум молодым няням, которые ухаживали за ним в разные периоды. Вторая привязанность внезапно прервалась в два года и восемь месяцев, когда «его» няня вышла замуж. После ее отъезда он был потерян и в отчаянии и отказался смотреть на нее, когда она навестила его две недели спустя. Он отворачивал голову, когда она говорила с ним, но смотрел на дверь, закрывшуюся за ней, после того как она вышла из комнаты. Вечером в постели он сел и сказал: «Моя-моя Мэри-Энн! Но она мне не нравится»²⁸.

Подобные переживания, особенно повторяющиеся, приводят к чувству, что тебя не любят, бросили и отвергли. Именно они выражены в трагикомических стихах одиннадцатилетнего мальчика-делинквента, чья мать умерла, когда ему было пятнадцать месяцев, и у которого с тех пор сменилось несколько замещающих матерей. Вот один из куплетов (не уверен, оригинальный или нет), который он написал во время лечения у моей коллеги Яны Поппер; он, кажется, выражает то, в чем мальчик видел причину того, что его передавали от одной материнской фигуры к другой:

²⁷ В контексте теории привязанности английский термин *separation* переводится двояко: как «сепарация» и как «разлука». Слово «сепарация» чаще используется в психоаналитическом смысле как естественный процесс психологического отделения ребенка от матери для обретения самостоятельности. Слово «разлука» обычно описывает физический факт отсутствия родителя (временного или длительного). В данном переводе эти термины используются как взаимозаменяемые или выбираются исходя из благозвучия, но описывают один и тот же феномен прерывания контакта с фигурой привязанности. *Прим. пер.*

²⁸ Freud A., Burlingham D. *War and Children*. New York: International Universities Press, 1943. P. 51.

В зеленое Джамбо одел своего малыша,
В бумагу завернул и Королеве послал не спеша.
«Слишком толстый, фу!» – сказала она,
Порубила на куски и кошке его отдала.
Но кошка сказала: «Фу, худых не люблю!»
Порубила его снова и отдала Королю.
«Уж очень он медленный, фу!» – король сказал,
В окно его выкинул и вороне отдал.

Позже, когда его терапевт уезжала в отпуск, он выразил свое отчаяние от того, что его никогда не любили, словами традиционной песенки:

Крошка моя, как люблю я тебя;
Крошка, прости, но тебе я не верю:
Если бы ты любила меня,
То не бросила бы в зоопарке и не укатила бы в Америку.

Стоит ли удивляться, что такое глубокое отчаяние сочетается с не менее сильной ненавистью. Чем больше он привязывался к своему терапевту, тем больше был склонен к вспышкам яростной ненависти, порой даже опасным. Казалось очевидным, что повторяющиеся разлуки в ранние годы породили у мальчика склонность к сильной амбивалентности такого масштаба, который его незрелый психический аппарат не был способен гармонично регулировать, а патологические паттерны регуляции, принятые в ранние годы, сохранились.

Дальнейшие свидетельства того, как разлука с матерью вызывает у маленького ребенка одновременно и острую либидинозную потребность, и ненависть, дает исследование моего коллеги, Кристофа Хайнике²⁹. Он сравнил реакции двух групп детей в возрасте от пятнадцати до тридцати месяцев; одна находилась в интернате, другая – в яслях дневного пребывания. Дети из обеих групп проявляли желание вернуть потерянных родителей, но постояльцы интерната плакали существенно больше и интенсивнее – и в разных ситуациях скорее были готовы проявлять враждебность. Мы можем лишь предполагать, что враждебность изначально направлена на отсутствующих родителей, но некоторые выводы этого статистического исследования согласуются с гипотезой, выдвинутой ранее³⁰

²⁹ Heinicke C. M. Some Effects of Separating Two-Year-Old Children from Their Parents: A Comparative study // Human Relations. 1956. Vol. 9. Pp. 105–176.

³⁰ Bowlby J. Forty-four Juvenile Thieves.

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.